



FICHE TECHNIQUE

Le Chemin des Bonshommes : l'Intégrale La transfrontalière de Montségur à Berga

Circuit en itinérance, avec accompagnateur

7 jours 6 nuits dont 7 jours de marche

Niveau 3/5



D'Ariège vers la Catalogne espagnole, franchissons les Pyrénées par les cols et les chemins sur les traces des derniers Cathares... Au Moyen Âge, les Pyrénées, en marge des royaumes de France et d'Espagne, sont un lieu d'échange commercial et culturel. Dans ce climat de liberté, la religion cathare prend un essor important dans le Sud de la France. Mais l'Eglise ne tarde pas à intervenir. Quelques années après la chute de Montségur, les derniers apôtres cathares, les Bonshommes, fuient les terres ariégeoises et l'inquisition pour se mettre sous la protection des seigneurs catalans.

Le Chemin des Bonshommes retrace cet exil périlleux à la rencontre de la Culture Pyrénéenne, des villages, des châteaux et de la montagne préservée.

Nous vous invitons à marcher dans les pas des Bonshommes, sur cet itinéraire transfrontalier de la France vers l'Espagne : émotions et dépaysement garantis.

POINTS FORTS :

Découverte d'une histoire passionnante
Chemin du nord au sud des Pyrénées
Ariège et Catalogne : des paysages et une culture différents

SARL LaRébenne - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75
contact@larebenne.com www.larebenne.com

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N° P05839016PR. N° SIRET : 502 157 076 00014

PROGRAMME

Jour 1 : MONTSEGUR - COMUS

14.5 km/ 4h Dénivelé : +746m -475m

Visite du château de Montségur (en option). Etape de mise en jambes, du pays de Montségur vers le pays de Sault, où commencent les influences méditerranéennes. Après la forêt, nous traversons les gorges de la Frau (de l'Effroi) pour arriver à Comus sur le plateau de Sault. Nuit à Comus.

Jour 2 : COMUS -AX LES THERMES (ou ASCOU)

21 km/ 7h Dénivelé : +721m -1171m

Départ de Comus pour une belle étape par le col de Balaguès où se dévoile un superbe panorama sur toute la chaîne des Pyrénées centrales. Nous passons par le village de Montailou et son château qui fut le dernier bastion cathare de Haute Ariège. Arrivée et nuit au cœur de la ville d'Ax les Thermes ou au village d'Ascou.

Jour 3 : AX LES THERMES (ou ASCOU) - MERENS

18km/ 5h30 Dénivelé : +1100m -1100m

Montée au col de Joux par la vallée d'Orlu (panorama à 360°). Arrivée à Mérens pour profiter des sources chaudes blotties dans un site encore préservé. Dans le village, nous découvrons l'église romane de type catalan du XIe. Nuit en auberge au cœur du village.

Jour 4 : MERENS – PORTA - BELLVER DE CERDANYA

18 km/ 7h Dénivelé : +1011m -1000m

Le matin, nous prenons le célèbre train (tunnel en colimaçon à travers la montagne) ou transfert en véhicule jusqu'à Porté-Puymorens et les Pyrénées méditerranéennes.

Nous remontons la vallée pastorale du Campcardos pour atteindre la frontière des 3 nations (2517m) à la Portella Blanca (France, Espagne, Andorre), puis col des Isards et pic Negres d'Envalira

Transfert et nuit à Bellver de Cerdanya.

Jour 5 : BELLVER DE CERDANYA - REFUGE DE SAINT JORDY

15 Km/ 5h30 Dénivelé : +750m - 300m

Après le franchissement de la Sierra del Cadi, la végétation devient plus méditerranéenne, les odeurs changent. Le relief s'adoucit dans le Parc National del Cadi.

Nuit en refuge de montagne. (Pas de bagage et pas de chambre double ce soir là).

Jour 6 : REFUGE SAINT JORDY - GOSOL

24 Km/ 7h Dénivelé : +950m -1050m

En passant au pied de la Pedraforca, forteresse minérale, le parallèle est indéniable avec le château de Gosol qui protégeait une contrée où les cathares se sont réfugiés.

Nuit au village ancien de Gosol, niché au cœur du parc naturel del Cadi-Moxero.

Jour 7 : GOSOL - FUMANYA - BERGA

15 km/ 4h30 Dénivelé : +420m – 866m

Transfert de Gosol à Fumanya. La dernière étape vous mène au sanctuaire de Queralt à travers la forêt méditerranéenne pour finir à Berga. De nombreux cathares du Languedoc y trouvèrent refuge. Au loin, on devine les montagnes de Montserrat.

Transfert retour à Montségur. Fin du séjour.

PENDANT VOTRE SÉJOUR

ENCADREMENT :

Avec accompagnateur :

Découvrir une partie des Pyrénées pendant une semaine, connaître son milieu naturel, son histoire, la vie de ses habitants, la relation de l'homme avec la nature...les accompagnateurs en montagne spécialistes de ces régions sont là pour vous éclairer sur les éléments qui vous entourent et donner vie à la montagne.

Les accompagnateurs de La Rébenne sont là pour vous faire partager leur passion pour la montagne.

PORTAGE DES BAGAGES :

Le portage est limité aux affaires de la journée et au pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule. Merci de prévoir 1 bagage par personne, de maximum 15kg/bagage.

Attention : pas de bagages le soir du 5ème jour (nuit en refuge).

VOTRE HÉBERGEMENT :

6 nuits en pension complète.

Formule hébergement à choisir entre :

Formule gîte d'étape : sélectionnés notamment pour la qualité de leur accueil, vous retrouvez dans les gîtes une ambiance conviviale. Le plus souvent, vous partagez des dortoirs de 4/6 places. Les draps et les serviettes ne sont pas fournis.

Formule chambre double (selon disponibilités) : vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels, chambres d'hôtes et parfois en gîtes. Les draps et serviettes sont fournis.

Attention : au refuge de Sant Jordy, pas de possibilité de chambre double.

LA NOURRITURE :

Pas question de faire un régime pendant votre séjour mais c'est plutôt l'occasion de goûter à la cuisine locale. Nous attachons une grande importance à la qualité de la nourriture : équilibre diététique, apport énergétique et spécialité du pays sont les ingrédients de chaque repas.

Les pique-niques sont préparés par les cuisiniers des gîtes ou hôtels. Pour éviter la production de déchets inutiles, nous vous demandons d'apporter une boîte plastique que les cuisiniers rempliront de délices chaque matin.

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

A partir de 8 personnes.

AVANT VOTRE DÉPART

TARIFS :

Voir la grille des prix sur notre site Internet

S'INSCRIRE :

La Rébenne privilégie le contact avec ses voyageurs. Nous aimons vous parler de nos voyages et souhaitons garder cette relation avec vous. Echange, partage et plaisir restent notre ambition pour les voyages La Rébenne.

Pour nous contacter et vous inscrire, c'est simple ! Appelez-nous ou envoyez-nous un mail rapide :

contact@larebenne.com
Tél/Fax +33(0)5 61 65 20 93
Ou +33(0)6 81 53 77 75

Contrat de vente et acompte

Nous vous envoyons le contrat de vente, le formulaire d'assurances ainsi que les conditions particulières et générales de vente. L'inscription est effective lorsque nous recevons le contrat signé accompagné d'un acompte de 40 % du montant du séjour. Un accusé de réception vous est ensuite envoyé.

Paieement du solde :

Le solde doit être versé un mois avant la date de départ. Si vous vous inscrivez moins d'un mois avant le départ, vous payez l'intégralité du prix du voyage lors de l'inscription.

Validation et convocation :

A réception du règlement du solde, vous recevez votre dossier séjour (le lieu de rendez-vous, la liste de matériel à emporter ainsi que les contacts nécessaires...).

FORMALITÉS :

Carte d'identité en cours de validité

Carte européenne d'assurance maladie conseillée : c'est une carte attestant de vos droits à l'assurance maladie (les soins en cas de nécessité sont pris en charge) partout en Europe. Individuelle et nominative, elle est gratuite et valable un an. Vous pouvez l'obtenir sur simple demande à votre Caisse d'assurance maladie (par téléphone ou au guichet) ; vous n'avez pas de documents à fournir. Vous recevrez votre carte sous 15 jours. Si le délai est court, vous pouvez obtenir l'attestation de votre demande.

Assurance rapatriement conseillée

NIVEAU : 3/5

Randonnée soutenue sur sentiers. Des étapes entre 6 et 7h heures en moyenne avec des dénivelés de 400 à 1000 mètres maximum. Vous avez une bonne condition physique et vous êtes préparés à la randonnée sur plusieurs jours.

PÉRIODE :

De fin mai à octobre.

DÉPART ET RENDEZ-VOUS : Le jour 1 à Montségur.

Comment y aller :

En voiture : RN 20 depuis Toulouse jusqu'à Foix puis direction Lavelanet puis Montségur.

En train : Gare SNCF de Foix

En avion : Aéroport de Toulouse puis navette jusqu'à la gare SNCF de Foix.

SARL LaRébenne - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com www.larebenne.com

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N° P05839016PR. N° SIRET : 502 157 076 00014

LE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en pension complète : à partir du diner du jour 1 au pique-nique du jour 7
- Le transport des bagages
- Le transferts pendant le séjour
- Le transfert retour au point de départ
- L'accompagnement par un moniteur diplômé d'état

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons,
- Les assurances,
- Les dépenses personnelles,
- Le pique-nique du J1,
- Le diner du jour 7
- L'hébergement la veille du départ
- La visite des monuments.

OPTIONS :

Arrivée la veille du départ et nuit à Foix ou Montségur en gîte ou chambre double
Supplément chambre individuelle
NOUS CONTACTER

ASSURANCES :

Conformément à la réglementation de notre profession, LAREBENNE est assuré en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Toute assurance complémentaire est facturée par personne et doit être obligatoirement souscrite le jour de l'inscription au voyage.

Nous vous proposons 2 formules au choix : Multirisques, Annulation.

Forfait n° 1 : La Multirisques

Elle offre un combiné de garanties complètes en annulation, perte de bagages, assistance rapatriement, frais médicaux, interruption de séjour.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie APRIL Voyages.

Forfait n° 2 : Annulation

Elle vous garantit exclusivement en cas d'empêchement avant le départ.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie APRIL Voyages

Reportez-vous à la grille des tarifs sur le site Internet, rubrique infos pratique - assurances :

<http://www.larebenne.com/infos-pratiques/assurances.html>

MATÉRIEL CONSEILLÉ À EMPORTER

Car une bonne préparation est souvent synonyme de séjour réussi, voici quelques conseils sur votre matériel à emporter pour que votre voyage se passe dans les meilleures conditions (non exhaustif) :

VOTRE BAGAGE

Dans la mesure du possible, un seul bagage suiveur par personne : type sac de sport environ 55l. Ces bagages sont transportés par véhicule.

Nous vous donnerons des étiquettes adresse à attacher aux bagages.

SARL LaRébenne - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75
contact@larebenne.com www.larebenne.com

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N° P05839016PR. N° SIRET : 502 157 076 00014

LE SAC A DOS

1 sac à dos moyen pour les affaires de la journée (type 55 litres)

LE FOND DE SAC

- Boussole et altimètre pour les randonnées en liberté
- Un vêtement de pluie.
- Deux gourdes de 1 litre d'eau minimum.
- Une trousse à pharmacie : Pansements double-peau, désinfectant bio- gaze, bandes, gaze, micro-pur pour l'eau, aspirine, médicaments personnels et une couverture de survie.

(A constituer avec votre médecin.)

- Vos objets personnels : appareil photo, chapeaux, jumelles etc.

LES CHAUSSURES

Bonnes chaussures de randonnée montant au-dessus de la cheville. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite car vos pieds auront tendance à gonfler.

LES VÊTEMENTS

- Une veste coupe-vent imperméable (gore tex, poncho...)
- Un gros pull ou une veste polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short, des tee-shirts..., ainsi que des sous-vêtements respirants
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un bonnet et une paire de gants.
- Un maillot de bain (pour certains séjours).

POUR LE COUCHAGE (Pour les nuits en gîte, en dortoir)

- Un sac de couchage ou sac à viande.
- Des boules Quiès® (on ne sait jamais !)

POUR LE PIQUE-NIQUE

- Une boîte hermétique en plastique avec couvercle étanche pour une portion de salade avec vos initiales marquées sur le couvercle et sur la boîte.
- Couverts (fourchette, couteau pliant, cuillère).
- Vivres de course (barres énergétiques, fruits secs...).

PETIT MATÉRIEL

- Chaussures légères et aérées pour le soir (tennis style jogging ou sandalettes)
- Une paire de bâtons télescopiques ou « bâton de berger »
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Protection pour les lèvres
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo, jumelles...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale + piles de rechanges.
- Du papier hygiénique.

TÉLÉPHONE PORTABLE

LE PATRIMOINE DE LA RÉGION EN QUELQUES MOTS :

Le Catharisme :

A la fin du XIIème siècle se répand dans le sud de la France une déviance du christianisme, qui se résume à croire en 2 entités : le Mal (monde matériel, réel) et le Bien (monde immatériel, après la mort). Ceci est considéré comme profane par l'Église, qui lance une croisade (1208) pour éradiquer les *Cathares*, signifiant *hérétiques*.

Or les cathares sont totalement intégrés à la population, jusque dans les familles des seigneurs (les Trencavel, les comtes de Foix par exemple). La bataille s'engage, des sièges sont tenu pendant des mois tandis que la population résiste, ou pas (Simon de Montfort a obtenu Béziers, Narbonne, Carcassonne entre autres pour le Roi). Les Cathares préfèrent aller d'eux-mêmes au bucher plutôt que de renier leur foi.

Le traité de Paris (1229) marque la fin des combats, et le début de l'Inquisition. Les Cathares sont hors-la-loi, et les inquisiteurs usent de leurs pouvoirs pour les retrouver : dénonciation contre une somme d'argent par exemple. Les survivants cathares s'exilent donc, dans les châteaux garde-frontière, pour y prospérer quelques années.

Ils furent délogés par Louis XI, qui arriva au pouvoir en 1241. Celui qu'on surnomma Saint Louis est connu sous le nom de Louis le Sanguinaire dans la région...

BIBLIOGRAPHIE :

Les Pyrénées, Claude Dendaletche, collection la bibliothèque du naturaliste, éditions Delachaux et Niestlé, 1997

Histoire des Cathares, Michel Roquebert, collection Tempus, éditions Perrin, 1999

Les Nouvelles Pyrénées, Jean-Claude Flamand, collection verre et assiette, éditions Glénat, 2003

APRÈS VOTRE RETOUR

Faites-nous part de vos impressions ! Et pour que ces bons souvenirs de voyage perdurent, nous serions très heureux de recevoir vos photos, vidéos, montages, commentaires... que vous avez effectués lors de votre circuit.

A VOTRE SERVICE

Toute l'équipe de La Rébenne est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter :
Nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

Vous pouvez nous contacter par :

- Téléphone : 05.61.65.20.93
- Portable 06.81.53.77.75
- Mail : contact@larebenne.com
- Courrier : 1 place du 8 Mai 1945 - 09000 FOIX