

# Le Chemin des Bonshommes : 1ère partie Chemin français- De Foix à Mérens

**Circuit en itinérance, en liberté**

**7 jours 6 nuits dont 6 jours de marche**

**Niveau : 2/5**



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'Église 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 parsemé de paysages magnifiques et inoubliables : émotions et dépaysement garantis.

### **POINTS FORTS :**

Découverte d'une histoire passionnante  
Chemin du nord au sud des Pyrénées  
Le site incontournable du Catharisme : Montségur.

## PROGRAMME

### **Jour 1 : De Foix à Roquefixade.**

18km / 5h30 Dénivelé : +994m -623m

Départ de l'étape par le Pech de Foix, puis par les forêts de Pradières, pour finir sur une magnifique arrivée sur le château de Roquefixade d'où nous admirons les sommets du massif de Tabé dont le Saint Barthélémy. Nuit à Roquefixade.

### **Jour 2 : De Roquefixade à Montségur.**

17km / 5h Dénivelé : +950m -600m

Après avoir visité le château de Roquefixade (en option) et admiré le superbe panorama sur les montagnes du pays d'Olmes, nous cheminons à travers les forêts vers le château de Montségur, un des plus importants sites du Catharisme, visite possible du château (en option). Nuit à Montségur.

### **Jour 3 : De Montségur à Comus.**

15 Km/ 4h Dénivelé : +750m -500m

Etape de transition de l'Ariège vers le pays de Sault où commencent les influences méditerranéennes. Après la forêt, nous traversons les superbes gorges de la Frau pour arriver à Comus sur le plateau de Sault. Nuit à Comus.

### **Jour 4 : De Comus au refuge du Chioula.**

14 Km/ 4h Dénivelé : +720m -290m (Possibilité de variante plus longue)

Le village de Montailou avec son château fut le dernier bastion cathare de Haute Ariège. Le refuge du Plateau de Sault devenu dangereux à cause de l'Inquisition, Montailou est le point de départ de l'exil. Le long voyage commence... Nuit en refuge de montagne (pas de chambre double cette nuit-là).

### **Jour 5 : Du refuge du Chioula à Orlu via Ax.**

16 Km/ 4h Dénivelé : +219m -919m (Possibilité de variante plus longue)

Superbe descente vers la vallée d'Ascou et son lac pour arriver dans la vallée d'Orlu (Possibilité de visiter la maison des loups et l'observatoire de la montagne, en option). Nuit à Orlu.

### **Jour 6 : D'Orlu à Mérens.**

19 Km/ 5h30 Dénivelé : +1062m -775m.

De la vallée d'Orlu, on se rend par les montagnes et les chemins de bergers et de forestiers à Mérens pour découvrir son église romane et profiter d'un bain dans les sources d'eaux chaudes naturelles. Nuit à Mérens.

### **Jour 7 : De Mérens à Foix**

Retour à Foix en train (inclus dans le séjour). Détente possible à Ax avec remise en forme à l'espace thermo ludique de la ville d'Ax (en option). Fin du séjour.

# PENDANT VOTRE SÉJOUR

## **ENCADREMENT :**

### En liberté :

Vous partez seuls, en couple, en famille ou entre amis. Nous nous occupons de l'hébergement, des repas, du transfert des bagages et groupe.

Vous avez une bonne expérience de la randonnée et vous savez vous orienter avec une carte et une boussole. D'une étape à l'autre, vous suivez les cartes et le topo guide que nous avons préparé avec soins.

Partir en liberté, c'est randonner léger, au rythme de chacun et profiter pleinement des plaisirs de la nature sans se préoccuper de la logistique du séjour. C'est aussi être libre d'interpréter et d'imaginer ce que racontent les Pyrénées.

## **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.

## **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 du Chioula, 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 2 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 +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.

## **Paiement 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  
Assurance rapatriement conseillée

## **NIVEAU : 2/5**

Cette randonnée s'adresse à toute personne adulte en bonne condition physique pouvant marcher entre 4 et 6 h par jour (pour les plus jeunes, nous consulter). L'itinéraire ne présente aucune difficulté technique. Savoir s'orienter avec une carte, une boussole et un topo-guide. Avoir une bonne expérience de la montagne. Des étapes entre 4 et 6h de marche avec des dénivelés positifs de 200 à 1050 m maximum.

## **PÉRIODE :**

De fin mai à octobre.

## **DÉPART ET RENDEZ-VOUS :**

A la gare SNCF de Foix le matin du jour 1.

## **Comment y aller :**

En voiture : RN 20 depuis Toulouse jusqu'à Foix.

En train : Gare SNCF de Foix

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

## **LE PRIX COMPREND :**

- L'hébergement en pension complète : à partir du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 7,
- Le transport des bagages,
- Le transfert retour au point de départ en train,
- Les cartes IGN avec le tracé surligné, le porte-carte,
- Le topo-guide détaillé.

## **LE PRIX NE COMPREND PAS :**

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

## **OPTIONS :**

Arrivée la veille du départ et nuit à Foix en gîte ou hôtel.  
Supplément chambre individuelle (voir tarif sur le site).

**NOUS CONSULTER**

## **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** au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945 . 09000 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75 / 06.11.95.56.47

contact@larebenne.com www.larebenne.com www.gr10-pyrenees.com

RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 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 XII<sup>ème</sup> 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](mailto:contact@larebenne.com)
- Courrier : 1 place du 8 Mai 1945 - 09000 FOIX