

FICHE TECHNIQUE

L'intégrale du Sentier Cathare à pied

De Port-la-Nouvelle à Foix

De la mer à la montagne

Circuit en deux parties : deux fois 7 jours 6 nuits dont 6 jours de marche
Ou

Circuit d'une traite : 14 jours 13 nuits dont 13 jours de marche

Niveau 3/5



Les châteaux sont fièrement dressés sur leurs pitons rocheux. Vous suivez le chemin pour arriver au sommet, celui-là même qui fut taillé il y a 8 siècles. D'abord postes militaires, pour surveiller la frontière espagnole, les majestueux édifices ont servi d'asile aux Cathares. De vraies forteresses où l'on pouvait vivre, s'entraîner, se défendre, prier. Vous bénéficiez d'un si large panorama, meilleur atout pour voir l'ennemi arriver... Vous foulez du pied un lieu chargé de patrimoine, jusqu'où des centaines de Bonshommes et de Bonnes Dames ont suivi leur foi. Visitez les châteaux cathares les plus remarquables nichés dans des paysages magnifiques : le piémont calcaire du Plantaurel, les forêts des montagnes ariégeoises, le plateau de Sault puis la garrigue, les vignobles des Corbières et les odeurs de la Méditerranée.

POINTS FORTS :

- Une intégrale à pied
- Diversité des paysages : des forêts d'Ariège à la garrigue méditerranéenne
- Un chapelet de châteaux du Moyen Age, nichés dans de superbes décors

PROGRAMME

Première partie de Port-la-Nouvelle à Quillan

J1 : De Port la Nouvelle à Durban-Corbières.

Profil : 29km/ 7h15. Dénivelé : +600m -450m

A partir de la plage de Port la Nouvelle, c'est maintenant plein ouest vers la montagne. A travers la garrigue et les plateaux calcaires, c'est une étape sérieuse pour rejoindre les Corbières. Nuit à Durban.

J2 : De Durban à Tuchan

Profil : 28km/ 7h. Dénivelé : +800m -450m

Le matin, la vigne gagne progressivement sur la garrigue, nous passons par le Château d'Aguilar et marchons dans un pays aux milles odeurs méditerranéennes. Nuit à Tuchan.

J3 : De Tuchan à Duilhac sous Peyrepertuse

Profil : 23.5km/ 6h30. Dénivelé : +700m -650m

Arrivée au château de Quéribus, gardien de l'ancienne frontière Espagnole. Ensuite, nous passons à travers la garrigue et au village de Cucugnan, célèbre par la légende de son curé pour finir notre randonnée à Duilhac sous Peyrepertuse. Beau village à l'ombre du château du même nom. Nuit à Duilhac.

J4 : De Peyrepertuse à Labastide

Profil : 22km / 5h30. Dénivelé : +850m -370m

Après avoir découvert l'imposant château de Peyrepertuse, vous franchissez la crête des Corbières. Vous marchez jusqu'au début des gorges de Galamus. Puis, entre chênes verts et genévriers vous arrivez à Camps sur Agly ou Labastide. Nuit chez des agriculteurs.

J5 : De Labastide à Aigues Bonnes Château de Puilaurens

Profil : 24km / 6h. Dénivelé : +700m -750m

Nous cheminons vers Caudiès de Fenouillèdes et franchissons les remarquables gorges St Jaume. Les odeurs de la garrigue nous accompagnent jusqu'au hameau d'Aigues Bonnes. Nuit chez des agriculteurs.

J6 : De Aigues Bonnes Château de Puilaurens à Quirbajou (ou Labau)

Profil : 26.5km / 6h30. Dénivelé : +550m -400m

Nous faisons étape au fleuron de l'architecture médiévale, le château de Puilaurens (en option) perché sur un éperon rocheux qui domine la vallée de la Boulzane. Des gorges du Rebenty, nous quittons le climat méditerranéen pour rejoindre les pâturages et montagnes verdoyantes. Nuit à Quirbajou.

J7 : De Quirbajou à Quillan.

Profil : 20km / 5h30. Dénivelé : +520m -320m

A travers la forêt des chalets de Carach et le long de la rivière de l'Aude, vous arrivez à Quillan, chef-lieu de la Haute vallée de l'Aude.

Fin du séjour.

ou continuation pour une semaine supplémentaire de randonnée

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

PROGRAMME

Deuxième partie de Quillan à Foix

J1 : De Quillan à Puivert (J8 pour ceux qui enchaînent les 2 circuits)

Profil : 23km / 6h. Dénivelé : + 950m -700m

Vous quittez la capitale de la Haut Vallée de l'Aude : Quillan. Vous traversez la belle forêt et le petit village de Nébias niché au cœur des Pyrénées audoises. Arrivée au remarquable village de Puivert et son célèbre château refuge des poètes et des troubadours du Moyen-Age. Puis si vous souhaitez découvrir les traditions musicales anciennes, le musée de Quercorb vous attend. Nuit en gîte d'étape.

J2 : De Puivert à Espezel (J9 pour ceux qui enchaînent les 2 circuits)

Profil : 16km / 4h30. Dénivelé : +600m -100m

A travers la plaine de Puivert et son lac, vous arrivez sur le plateau de Sault en traversant les forêts de Lescal et Picaussel. Les Pyrénées commencent à se dévoiler. Nuit à Espezel où la bonne table de notre cuisinier Espézelois vous attend.

J3 : D'Espezel à Comus (J10 pour ceux qui enchaînent les 2 circuits)

Profil : 20km / 5h30. Dénivelé : +500m -200m

Vous cheminez par les belles forêts royales du plateau de Languerail avec un panorama splendide sur les Gorges de la Frau. Vous rejoignez ensuite le petit village de Comus où Anne vous attend. Nuit dans un village du bout du monde.

J4 : De Comus à Montségur (J11 pour ceux qui enchaînent les 2 circuits)

Profil : 14,5km / 4 h. Dénivelé : +500m -700m

Tranquille étape de transition de l'Aude vers l'Ariège. Après la forêt, vous traversez les superbes gorges de la Frau pour arriver à Montségur, un des plus importants sites du Catharisme. Nuit au village au pied du château.

J5 : Du pog de Montségur à Roquefixade (J12 pour ceux qui enchaînent les 2 circuits)

Profil : 16,5km / 4h30. Dénivelé : +550m -750m

Du château de Montségur, vous cheminez à travers les forêts vers le château de Roquefixade. Visite du château (en option) avec le massif de Tabe et le haut Pic St Barthélémy en toile de fond. Nuit dans le village au pied du château.

J6 : De Roquefixade à Foix (J13 pour ceux qui enchaînent les 2 circuits)

Profil : 18.5km / 5h. Dénivelé : +500m -350m

Départ pour la dernière étape du Sentier Cathare. Du piémont calcaire, vous profitez tout au long de la journée de magnifiques panoramas sur les montagnes du pays d'Olmes, le massif de Tabe et le sommet du St Barthélémy. Après avoir pris de l'altitude sur le Pech de Foix, vous descendez directement par le GR au cœur de la cité comtale.

Nuit à Foix.

J7 : Foix (J14 pour ceux qui enchaînent les 2 circuits)

Petit déjeuner et fin de 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 : en DEMI-PENSION (dîner, nuit et petit déjeuner inclus)

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.

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 ne sont pas prévus

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

À 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 : 3/5

De 4 à 7 h de marche par jour. Aucune difficulté technique. 950m de dénivelé positif maximum. Vous avez une bonne condition physique et vous êtes préparés à la randonnée sur plusieurs jours. Savoir s'orienter avec une carte, une boussole et un topo-guide. Avoir une bonne expérience de la montagne.

PÉRIODE :

D'avril à octobre.

DÉPART ET RENDEZ-VOUS pour la première partie ou les 2 semaines :

RDV le jour 1 à la gare SNCF de Port la Nouvelle.

Comment y aller :

En voiture : autoroute A9.

En train : Gare SNCF de Port la Nouvelle.

En avion : Aéroport de Toulouse ou Perpignan puis navette jusqu'à la gare SNCF de Port la Nouvelle.

DÉPART ET RENDEZ-VOUS pour la deuxième partie :

RDV le jour 1 à la gare SNCF de Quillan.

Comment y aller :

- En voiture : Autoroute jusqu'à Carcassonne puis D118 jusqu'à Quillan.
- En train : Gare SNCF de Carcassonne, puis bus TER jusqu'à Quillan.
- En avion : Aéroport de Carcassonne puis navette jusqu'à la gare routière de Quillan.

LE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en demi-pension pour les randonnées,
- Le transport des bagages,
- 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,
- Les pique-niques,
- L'hébergement la veille du départ,
- Les visites des châteaux,
- Le transfert retour.

OPTIONS :

- Hébergement la veille du départ en gîte ou hôtel,
- Supplément pique-nique du J2 au J13,
- Supplément chambre individuelle
- Transfert retour au point de départ

NOUS CONSULTER**ASSURANCES :**

Conformément à la réglementation de notre profession, LAREBENNE est assurée 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.

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^{ème} 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