



Pays Cathare, itinérance de Quéribus à Montségur



Même s'il n'y avait pas les châteaux et l'histoire cathare, la beauté, la diversité des paysages traversés et l'accueil exceptionnel de nos hôtes en font certainement l'une de nos plus belles randonnées...

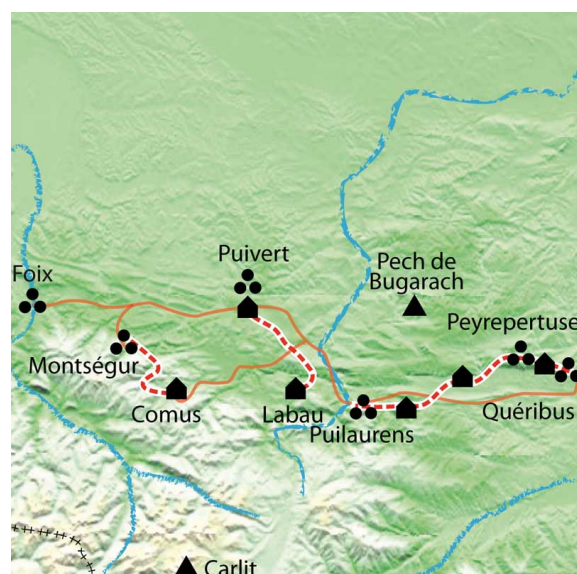
7 jours - 6 nuits - 7 jours de marche

- Départ garanti à partir de 6
- Séjour en étoile
- Sans portage
- Accompagné

Code voyage :
FP1PCAT



Les points forts



- **une itinérance "idéale" avec tous les châteaux majeurs liés au catharisme.**
- **un accompagnateur maîtrisant l'histoire Cathare**
- **visites de châteaux incluses**
- **inclus un dossier sur le catharisme et les châteaux**

Avant votre départ, pensez à vérifier la validité de la fiche technique sur notre site web.

[http://www.labalaguere.com/
randonnee_chateaux_cathares_montsegur_queribus_peyrepertuse.html](http://www.labalaguere.com/randonnee_chateaux_cathares_montsegur_queribus_peyrepertuse.html)

Aux marches de la Catalogne et de l'Occitanie, des Corbières ensoleillées et méditerranéennes aux forêts fraîches et profondes de l'Ariège, un cheminement jalonné par les fières et surprenantes «Citadelles du Vertige» : Quéribus, Peyrepertuse, Puylaurens, Puivert et Montségur. Une belle itinérance de château en château à la découverte de l'Histoire Cathare, en suivant les sentiers qu'empruntèrent les Parfaits, ces "héros fous" persécutés voilà plus de huit siècles. Découverte aussi de paysages spectaculaires à la variété insoupçonnée, vignes du Rivesaltes, neiges du Saint Barthélémy, une région pleine de richesses, charme et caractère.

■ PROGRAMME

EN GUISE DE PRÉSENTATION

Le Pays Cathare : « notre » chemin d'histoire

Ce que l'on appelle le « Pays Cathare », possède un immense réseau de chemins - balisés ou non - qui invitent à être parcourus par le voyageur à pied de notre époque, le randonneur. Du nord au sud, d'est en ouest, chacun pourra trouver dans les Pyrénées Orientales, dans l'Aude et dans l'Ariège son itinéraire sur les traces des Seigneurs, des Cathares et des Croisés.

Nous avons choisi le nôtre, qui nous a paru le plus intéressant du point de vue historique, le plus beau du point de vue naturel, le plus accueillant du point de vue humain, le plus varié par ses paysages. De la garrigue à la forêt, en passant par la montagne, nous traversons de vieux villages, aujourd'hui presque dépeuplés, mais où les gens gardent encore le sourire et la générosité pour le visiteur. Des gorges profondes, des reliefs doux entrecoupés d'impressionnants pitons rocheux, siège des châteaux dont les noms nous rappellent encore une histoire tourmentée : Quéribus, Peyrepertuse, Fenouillet, Puivert, Puylaurens, Montségur...

Le parcours commence avec la visite du vertigineux château de Quéribus et la descente entre la garrigue et les vignes vers le village de Cucugnan - oui, celui du curé - Duilhac, puis Rouffiac sous l'imposant château de Peyrepertuse, que nous approchons dès le lendemain. S'en suit une traversée dans les paysages rudes des Corbières avant d'arriver aux gorges de Galamus et à l'ermitage de St Antoine, suspendu dans le vide.

Pâturages, hameaux abandonnés et paysages sur les crêtes des Hautes Corbières. Nous descendons par le « Chemin du Facteur » jusqu'à Caudiès, et les belles gorges de Saint Jaume avant les ruines des châteaux de Fenouillet. Le lendemain, Puylaurens nous apparaît comme un mirage avec ses remparts bien conservés sur son piton vertigineux.

Puivert fut quant à lui, le château des troubadours ; le Plateau de Sault et ses grands espaces, aux traditions vraies. Pour le plaisir des yeux, c'est Langrail, le Pas de l'Ours, l'arrivée à Comus... et déjà, presque trop tôt, les Gorges de La Frau et Montségur, le château emblématique des cathares, une histoire d'espoir et de souffrances... Un circuit où chaque jour apporte son lot de beautés et de surprises !

JOUR 1

De Foix, transfert en minibus vers Maury, village renommé pour ses vins doux et naturels, jusqu'au Grau de Maury, point de départ de la randonnée. Montée à Quéribus, dernier bastion de l'épopée cathare, perché sur un extraordinaire éperon rocheux. Passage au village de Cucugnan. Etape en auberge au village de Duilhac sous Peyrepertuse.

Temps de marche : 3 à 4h. Dénivelé : + 150m / - 500m. Temps transfert : environs 1h.

JOUR 2

Visite de Peyrepertuse, "un vaisseau en plein ciel", l'ensemble architectural le plus important de l'époque. Traversée des **gorges de Galamus**, fantastique brèche dans la montagne calcaire. Visite de l'**Ermitage Saint-Antoine de Galamus**. Transfert vers La Bastide, hameau du XVème siècle. Nuit en gîte

Temps de marche : 6h. Dénivelé : + 600m / - 600m.

JOUR 3

Pâturages et larges crêtes des Hautes Corbières, au pied du Pech de Bugarach (1230 m.), point culminant de la région. Village de Caudiès et remontée des **gorges de Saint Jaume**, dominées par les **trois châteaux de Fenouillet**. Etape au gîte d'Aiguebonnes.

Temps de marche : 5 à 6h. Dénivelé : + 500m / - 650m.

JOUR 4

Au confluent de deux vallées se dresse l'élégante silhouette du **château de Puylaurens**. Visite du château fort. Par les chemins forestiers, Axat et la **haute vallée de l'Aude**. Puis nous rejoignons en minibus notre lieu d'étape, dans un hameau perché au-dessus de la vallée du Rebenty.

Temps de marche : 5 à 6h. Dénivelé : + 450m / - 480m. Temps transfert : 20min.

JOUR 5

Le plateau de Sault et ses grands espaces, en balcon au-dessus des gorges du Rébenty, puis en traversée le long du causse de Nébias. Descente sur la belle vallée de **Puivert**, avec son lac dominé par le château, jadis rendez-vous des Troubadours occitans. Visite du **musée du Quercorb**. Nuit en gîte d'étape au village.

Temps de marche : 6 à 7h. Dénivelé : + 400m / - 450m.

JOUR 6

Petit transfert sur le plateau de Sault. Entre Aude et Ariège, le plateau de Langarail, large crête de piémont entre les sommets pyrénéens et la plaine s'étendant vers Toulouse. Le Pas de l'Ours : vue imprenable sur le **Pog de Montségur**. Etape au gîte du village de Comus en Pays de Sault, près de Montaillou, le célèbre "village occitan".

Temps de marche : 5 à 6h. Dénivelé : + 450m / - 250m. Temps transfert : 25min.

JOUR 7

Descente de bonne heure des magnifiques **gorges de La Frau**. Arrivée à Montségur, ascension du Pog et visite du château. Transfert et dispersion à Foix

Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 800m / - 500m. Temps transfert : environs 40min.

Des éléments indépendants de notre volonté (météo, niveau du groupe, aléa logistique, divers...) peuvent amener notre équipe à modifier le programme. Nous demeurerons attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.

Les gîtes du Pays Cathare

Les gîtes d'étape du Pays Cathare sont tenus par des gens amoureux de leur terre. Montagnards, agriculteurs ou artisans, ils vous font partager leurs passions et sont des amis de longue date de La Balaguère. Leurs hébergements sont remarquables par leur authenticité et leur situation (certains en pleine nature). L'accueil garde encore ici tout son sens, grâce à une convivialité naturelle et à une saine et savoureuse cuisine de terroir.

■ INFOS PRATIQUES

RENDEZ-VOUS

A 9H devant la gare SNCF de Foix (train direct de Paris). Soyez habillés en tenue de randonnée, avec les chaussures de randonnée à portée de main et la gourde pleine.

FIN DU SÉJOUR

Dispersion à la gare de Foix à 17H30.

ACCÈS AU LIEU DE RV

EN TRAIN : train de nuit direct pour Foix, depuis Paris. Sinon TGV ou trains inter-cités depuis Paris, Lyon ou Bordeaux jusqu'à Toulouse puis TER jusqu'à Foix. Tél SNCF : 36 35. <http://www.voyages-sncf.com/>

EN AVION : L'aéroport le plus proche est celui de Toulouse-Blagnac. De l'aéroport, navette toutes les 20 min. pour la gare SNCF Toulouse-Matabiau (environ 5 € et 20 à 45 min. de trajet). <http://www.toulouse.aeroport.fr/>

De la gare, prendre un train pour Foix.

EN VOITURE : Foix est accessible de Toulouse ou Montpellier par l'Autouroute des Deux Mers A61, puis par l'A66 et la D820.

Pour limiter vos frais de déplacements et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager : <http://www.covoiturage.fr/>

PARKING

Parking non gardé de la gare de Foix. Gratuit.

De nombreux autres parkings non gardés dans Foix. Gratuits.

Eventuellement possible aux hôtels indiqués pour une arrivée la veille (à convenir avec l'hôtelier et uniquement si vous y dormez).

SI VOUS DESIREZ ARRIVER LA VEILLE OU RESTER APRES LE SEJOUR :

Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous :

- Hôtel*** Lons (<http://www.hotel-lons-foix.com/>), 6 place Georges Duthil à Foix. Situé dans le centre-ville, l'hôtel ne dispose pas de parking, mais parkings publics gratuits à proximité. Tél : 05 34 09 28 00. Mail : hotel-lons-foix@wanadoo.fr

• Hôtel** Campanile (<http://www.campanile-foix.fr/fr>), RN20 lieu-dit Le Coulomié à Foix, à 3 Km de la gare (véhicule nécessaire). L'hôtel dispose d'un parking, non gardé. Tél : 05 61 65 65 61. Mail : foix@campanile.fr

Si vous souhaitez être pris en charge dans l'un des 2 hôtels ci-dessus, prévenez-nous au plus tard 2 semaines avant le départ.

Adresse d'hébergement plus éloigné :

• Auberge les Myrtilles (<http://www.auberge-les-myrtilles.com/>), Col des Marrous, 09000 Le Bosc. Très bel hébergement, mais excentré à 20 Km de Foix. Pas de prise en charge possible de notre part à cet hébergement, vous devrez gagner Foix par vos propres moyens. Tel: 05.61.65.16.46. Mail : contact@aubergelesmyrtilles.fr

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

6

GROUPE LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)

15

NIVEAU

5 à 6 heures de marche par jour, sur sentier, dénivelés montant de 400 à 800 m. Accessible à toute personne aimant la marche, en bonne condition physique, même sans expérience de la randonnée itinérante.

PORTAGE

Vous ne porterez que vos affaires de la journée ; vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'état spécialiste de la région et sensible aux thématiques culturelles du séjour.

HÉBERGEMENT

En gîtes d'étape confortables, sympathiques et originaux, avec un accueil réputé et bonne table.

2 possibilités :

- logement en petits dortoirs, SDB à partager. 1 nuit en chambre double.
- en chambre double ou triple avec draps fournis, 3 nuits avec SDB à partager.

Pas de possibilité de chambre individuelle.

DÉPLACEMENTS

En fonction des effectifs, les transferts sont effectués en bus, minibus ou taxis.

De manière exceptionnelle, nous pouvons être amenés à vous solliciter quelques jours ou semaines avant le départ pour utiliser votre véhicule personnel, moyennant une indemnité forfaitaire. Vous n'aurez évidemment aucune obligation d'accepter cette proposition, mais sachez que les personnes transportées et le véhicule utilisé seront assurés « tous risques » par nos soins.

FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ

Les boissons en dehors des repas, les frais d'inscription et l'assurance.

FORMALITES_FT

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. N'oubliez pas dans votre sac à dos le contrat d'assistance-rapatriement.

PENSEZY

Idées sympas :

N'hésitez pas à amener une spécialité de votre région pour la partager avec le groupe.

Au début du séjour, vous pouvez confectionner une caisse commune qui servira aux pots et achats de groupe.

■ ÉQUIPEMENT

CONSEILS POUR LE CHOIX DE VOTRE ÉQUIPEMENT

Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations.

Opter pour des vêtements qui sèchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud : la sueur est l'ennemi du randonneur -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

Pour le bas du corps : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort.

Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

LES BAGAGES

Pour votre séjour, prévoyez :

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages.

Évitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

- 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

LES VÊTEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard

- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou

- 1 paire de gants fins

- des tee-shirts en matière respirante à manches courtes (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches longues

- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)

- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche

- 1 pantalon de trekking solide et déperlant
- 1 short ou short 3/4, confortable et solide
- des sous-vêtements
- 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour.
- ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail.
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

LE MATERIEL A EMPORTER

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie)
- 1 paire de bâtons (facultatif)
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une simple bouteille en plastique
- 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- nécessaire de toilette
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- des mouchoirs
- du papier toilette
- 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; donc à n'utiliser qu'en cas de nécessité et avec un maximum de précautions)
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

LA PHARMACIE

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

- vos médicaments habituels

- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- médicaments contre les troubles digestifs
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- pansements type Steri-Strip
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- pince à épiler
- petits ciseaux
- vitamine C
- pince à échardes
- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

LE MATÉRIEL FOURNI PAR LA BALAGUÈRE

- le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas.

AUTRES PRÉCISIONS

N'oubliez ni votre bonne humeur, ni votre curiosité !

■ EN SAVOIR PLUS...

CARTOGRAPHIE

- Carte n 9 au 1/50000ème « Montségur » Ed. Randonnées Pyrénéennes.
- Carte n 10 au 1/50000ème « Canigou » Ed. Randonnées Pyrénéennes.

BIBLIOGRAPHIE

- « Les Citadelles du Vertige », de Michel Roquebert. Toulouse Imprimerie Régionale.
- « Histoire des Cathares » de Michel Roquebert. Ed. Perrin.
- « Le vrai visage du catharisme », d'Anne Brenon. Ed. Loubatières.
- « Le dernier souffle du Catharisme », d'Olivier De Robert, Ed. Lacourt

SUR LE WEB

<http://www.payscathare.org/>
<http://www.audetourisme.com/>
<http://www.occitanie.org/chateaux-cathares/index.html>
<http://www.cathares.org/>
http://www.cg11.fr/www/contenu/d_payscathare.asp

ADRESSES UTILES

Office de tourisme de Foix, tél : 05 61 65 12 12

■ ASSURANCES

Conformément à la réglementation de notre profession, La Balaguère 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.

Nous vous rappelons qu'une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance rapatriement et pas l'annulation de votre voyage, et ce, à condition d'avoir utilisé cette carte pour payer l'intégralité du voyage.

Nous vous proposons 3 formules d'assurance au choix à souscrire au moment de l'inscription.

Forfait N°1 : assurance annulation simple à 2,5 %

Cette assurance permet le remboursement des sommes engagées (à l'exclusion des frais d'inscription et du coût de l'assurance) en cas d'**annulation** liée à l'une des causes ci-après : **accident grave, maladie ou décès** de l'assuré, de son conjoint ou de l'accompagnant, ainsi que de certains membres de leur famille.

Forfait N°2 : assurance annulation simple ET assistance/rapatriement à 3,7 %

Cette assurance permet, en plus des garanties décrites dans le forfait N°1,

- de profiter de **prestations d'assistance** en cas de maladie ou blessure au cours du voyage ainsi que la **prise en charge de votre rapatriement** à votre domicile si nécessaire.
- d'être remboursé au prorata temporis (hors frais de transport et avec un délai de carence) en cas d'**interruption de séjour** suite à un accident, au décès d'un proche ou à certains sinistres.

Forfait N°3 : forfait "super multi-risques" : 4,8 %

Cette assurance propose, en plus des garanties décrites dans les forfaits N°1 et N°2,

- une garantie annulation plus étendue avec le remboursement des sommes engagées (déduction faite d'une franchise) en cas d'**annulation pour toute cause justifiée** y compris le **départ impossible** lié à un cas de force majeure
- la prise en charge d'une partie des frais sur place en cas de **retour impossible** lié à un cas de force majeure
- un dédommagement (plafonné) pour la **perte, le vol ou la destruction de bagages**
- le paiement d'une indemnité pour un **retard de livraison de bagages** de plus de 48H

Vous recevrez avec la confirmation de votre inscription un extrait des conditions générales du contrat choisi. Veuillez le lire attentivement pour connaître les exclusions au contrat, les montants des franchises, les formalités de déclaration. Emportez ce document avec vous lors de votre voyage. La durée de validité de toutes les garanties correspond aux dates de voyage indiquées sur la facture et ne s'applique qu'aux prestations vendues. Pour les départs et les retours différés, nous consulter.

Attention : si vous souscrivez uniquement le contrat N° 1 (assurance annulation simple), cela signifie que vous possédez votre propre assurance assistance-rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes. Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer lors de votre inscription le nom de votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

Important : Si vous devez utiliser l'assistance en cours de voyage, vous devez impérativement obtenir l'accord préalable d'Europe Assistance avant de prendre toute initiative ou d'engager toute dépense en téléphonant au : 33 1 41 85 85 85 et en rappelant le n° de contrat . 58 662 860.

■ CERTIFICATION ATR

La Balaguère est membre fondateur d'ATR « **Agir pour un Tourisme Responsable** ».

La certification « Vers un Tourisme Responsable » nous a été décernée en **septembre 2009** par l'AFNOR certification.

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. La certification impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et vous sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la charte éthique du voyageur qui se trouve dans votre dossier voyage et qui vous accompagnera dans cette démarche. Plus d'informations sur la certification ATR sur www.tourisme-responsable.org

■ CONTACTS

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- consultez notre site sur : www.labalaguere.com
- appelez-nous au : 05 62 97 46 46
- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01
- un e-mail : labalaguere@labalaguere.com
- ou encore, écrivez nous à : La Balaguère Route du Val d'Azun, BP3 F 65403 Arrens-Marsous cedex

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour, Faites appeler le 05 62 97 46 46, nous vous mettrons en relation.



CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

