



Randonnée guidée | Niveau 2/5   | 6 jours de marche

# Le Pays Cathare et ses grands sites : de Carcassonne à Foix

## Votre randonnée

- Randonnée accompagnée au cœur du Pays Cathare, entre châteaux, vignobles et gorges vertigineuses
- 5 nuits en hôtel et 1 nuit en gîte d'étape avec chambre
- Un climat doux et ensoleillé, propice à la randonnée presque toute l'année

## Les points forts

- Découverte et visite des sites et châteaux principaux du Pays Cathares
- Les visites de Carcassonne et de Foix
- Traversée des spectaculaires gorges de Galamus et de la Frau
- Une randonnée panoramique avec vue sur les hauts sommets de la Haute Ariège



Entre la Méditerranée et l'Ariège, au cœur du piémont Pyrénéen se dressent d'imposantes citadelles de pierres, les châteaux cathares. Ces forteresses demeurent la mémoire vivante d'une histoire tragique qui marqua le Sud-Ouest de la France, lors de la Croisade des Albigeois.

Au départ de Carcassonne et sa célèbre cité médiévale, vous partirez à la découverte des sites et châteaux les plus célèbres de l'histoire Cathare en compagnie d'un accompagnateur en montagne spécialiste de l'histoire Cathare.

Dans le département de l'Aude tout d'abord, vous aurez l'occasion de visiter le nid d'aigle de Quéribus, l'incroyable forteresse de Peyrepertuse, Puilaurens bastion par excellence et pour finir Puivert, terre des Troubadours.

En Ariège, vous irez explorer le château de Montségur, le plus haut des châteaux cathares, dressé sur son « pog » à 1207m d'altitude. Puis, avant de rejoindre la cité de Foix et son château, vous irez rendre visite au proche voisin de Montségur, Roquefixade juché au sommet d'une impressionnante falaise.

Au-delà de la découverte d'un territoire, de son histoire lourde et omniprésente, ce pays Cathare est riche de paysages magnifiques et variés, influencés par les climats Méditerranéen et Montagnard qui se confondent ici, mais aussi par l'œuvre de la Nature qui a creusé les gorges dans le calcaire, façonné les éperons rocheux et permis à l'Homme, de tous temps, d'exploiter ces richesses naturelles.

[www.gr10-liberte.com](http://www.gr10-liberte.com) / [www.respyrenees.com](http://www.respyrenees.com)  
[www.maison-iputxainia.com](http://www.maison-iputxainia.com)

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54  
[info@respyrenees.com](mailto:info@respyrenees.com)

## •PROGRAMME

### **Jour 1 : Début de séjour à Carcassonne**

Rendez-vous à 18h45 à l'hôtel (300m de la gare). Installation dans votre hébergement, hôtel \*\*. Pot d'accueil et briefing sur le séjour.

### **Jour 2 : De Carcassonne au château de Quéribus**

Le matin, visite et découverte de la célèbre cité médiévale de Carcassonne. En fin de matinée, transfert au château de Quéribus, la « citadelle du vertige ». Bâtie sur son piton rocheux, ce véritable nid d'aigle, resta le dernier lieu de résistance cathare lors de la Croisade contre les Albigeois, en 1255. Perché à 788m, de la terrasse sommitale du donjon, des paysages grandioses se déploient sous nos yeux, du sommet du Canigou aux plaines du Roussillon et des Corbières. Puis vous rejoindrez Duilhac sous Peyrepertuse via une courte randonnée à travers les vignobles des Corbières, la garrigue odorante et le très joli village de Cucugnan.

- Distance : 8km, dénivelé plus : +200m, dénivelé moins : -450m.

### **Jour 3 : Des gorges de Galamus au château de Peyrepertuse**

Court transfert aux gorges de Galamus. La randonnée du jour début à l'entrée des gorges, impressionnant canyon, site naturel hors du commun. L'Agly, rivière des aigles, de cascade en cascade, a creusé le roc, où la route construite en 1884, s'accroche à mi-hauteur de falaise. Puis le parcours se poursuit en direction de la forteresse de Peyrepertuse : le château se dresse à 800m d'altitude sur une crête calcaire. Il est l'un des plus beaux exemples de forteresses cathares comptant parmi l'ancienne ligne de défense des "cinq fils de Carcassonne ».

- Distance : 17km, dénivelé plus : +620m, dénivelé moins : -680m

### **Jour 4 : De Duilhac à Comus, entre visite de châteaux et randonnée panoramique**

Transfert de Duilhac à Puilaurens et visite du château du même nom. Perché sur un éperon rocheux à 697m, au cœur d'une forêt de résineux, on accède à ce site majestueux par un sentier botanique. On reprend ensuite la route pour se diriger vers le château de Puivert : château de plaine, situé sur une colline douce culminant à 600 m d'altitude. Enfin nous nous dirigerons vers Comus et le plateau de Sault pour effectuer une randonnée en direction du Roc de Quercourt où vous attend une magnifique vue sur les hauts sommets des Pyrénées Ariégeoises. Nuit à Comus.

- Distance : 2,5km ; dénivelé plus : +170m ; dénivelé moins : -170m (château de Puilaurens)
- Distance : 5km, dénivelé plus : +200m, dénivelé moins : -200m (Roc de Quercourt)

### **Jour 5 : De Comus à Montségur**

Cette étape assure la transition de l'Aude en Ariège, et du Pays de Sault au Pays d'Olmes. Tout d'abord, les gorges de la Frau vous dévoilent leurs parois vertigineuses entaillées dans le calcaire sur près d'1 km. Ensuite le sentier gagne le château de Montségur, visible dès qu'on accède à la fin du versant Ouest des gorges. Le pog de Montségur symbolise la résistance de l'Eglise cathare finissante face à l'Eglise de Rome, mais aussi face au roi de France et aux seigneurs du Nord, en quête des terres fertiles du Sud : ils prirent possession du site après la reddition et le bûcher de 1244. Court transfert en fin de randonnée à votre hébergement à Foix.

- Distance : 14,5 km, dénivelé plus : +500m, dénivelé moins : -700m.

### **Jour 6 : De Montségur à Roquefixade**

Court transfert en début de journée à Montségur. Le Sentier Cathare emprunte des cheminements en plein cœur du Pays d'Olmes, pays de la laine, spécialisé jadis dans la fabrication de peignes en corne. Lors de votre périple, aux paysages verdoyants de moyenne montagne, viendra s'ajouter la découverte d'un des châteaux médiévaux de l'Ariège, celui de Roquefixade, dominant le village du même nom, anciennement nommé la Bastide de Montfort. De ravissants villages tels que Montferrier, ou le hameau de Coulzonne, pourront faire l'objet de rencontres improvisées pleines de chaleur avec les gens du cru. Court transfert à la fin de votre randonnée vers votre hébergement à Foix.

- Distance : 17km, dénivelé plus : +400m, dénivelé moins : -750m.

### **Jour 7 : Découverte de la cité de Foix et son château**

Visite de la vieille ville de Foix avec ses ruelles chargées d'histoire, puis visite du château comtal. Transfert en début d'après-midi à Carcassonne.

*Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.*

## **•RENDEZ-VOUS ET FIN DE SEJOUR**

### **Rendez-vous :**

Le jour 1 à 18h45 sur votre lieu d'hébergement à Carcassonne (11 – Aude) : Hôtel\*\* Astoria, 18 Rue Tourtel, 11000 Carcassonne. L'hôtel se situe à 300m à pied de la gare SNCF.

### **Fin de séjour :**

Le jour 7 vers 15h à Carcassonne, après votre transfert.

## **•DATES ET PRIX**

### **Nombre de participants**

Groupe de 4 jusqu'à 8 personnes.

### **Départs**

Départ assuré dès 4 personnes.

Du dimanche 03/05/2020 au samedi 09/05/2020

Du dimanche 24/05/2020 au samedi 30/05/2020

Du dimanche 07/06/2020 au samedi 13/06/2020

Du dimanche 28/06/2020 au samedi 04/07/2020

Du dimanche 30/08/2020 au samedi 05/09/2020

Du dimanche 06/09/2020 au samedi 12/09/2020

Du dimanche 20/09/2020 au samedi 26/09/2020

### **Prix par personne : 840€**

### **Suppléments/réductions :**

- Supplément chambre individuelle : 170€/pers

### **Le prix comprend :**

- L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 7

- Les transferts durant le séjour

Le transport des bagages durant le séjour

- L'encadrement par un BE AMM spécialiste du

Pays Cathare

- Les accès et visites des châteaux

### **Le prix ne comprend pas :**

-Les assurances

-Les repas non indiqués dans « le prix comprend »

-Les transferts non compris dans le programme

-Les visites non comprises dans le programme

-Les boissons

### **Nature du terrain**

Randonnées faciles, sur bons sentiers, le terrain est varié mais souvent rocheux.

### **Niveau 2**

Ces séjours sont élaborés pour ceux qui recherchent des vacances actives. Un niveau raisonnable de condition physique est nécessaire. Compter de 3h00 à 6h00 de marche par jour. Vitesse de montée\* +300 m à l'heure.

*\*Attention les temps de marche sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause.*

### **Encadrement**

Randonnée accompagnée par un AMM spécialiste du Pays Cathare.

### **Portage**

Uniquement les affaires personnelles de la journée et de votre pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule. Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement).

## **•HEBERGEMENT / NOURRITURE**

### **Hébergement**

Pension complète :

3 nuits en hôtel \*\*

2 nuits en hôtel \*\*\*

1 nuit en gîte d'étape familial en chambre

### **Les repas**

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture).

- Repas du soir à base souvent de spécialités de la région, incluant une entrée, un plat et un dessert.

- Boissons non comprises

## **•INFOS PRATIQUES**

### **Comment rejoindre Carcassonne**

#### **- Par le train :**

De Toulouse à Carcassonne, nombreux TER, via Castelnaudary, semaine et dimanche. Nombreux trains en provenance de Nice et Marseille.

Renseignements : 36.35, appel direct ou [www.sncf.fr](http://www.sncf.fr)

#### **- Par la route :**

Autoroute des 2 mers A61-RN113-D118

A 90km de Toulouse, 110km de Perpignan, 300km de Barcelone, 150km de Montpellier, 320 km de Marseille, 340km de Bordeaux, 450km de Lyon, 730km de Paris, 950km de Lille.

### **Infos pratiques**

Office Municipal de Tourisme : 15 Bd Camille Peletta 11890 Carcassonne

Tél : 0468102430 ; Fax 0468102438

Météo Départementale : 0836680211.

## **•A EMPORTER DANS VOS BAGAGES**

### **Votre bagage suiveur**

Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac suiveur à 12kg ou 15kg maximum, pas de valises rigides, et un seul bagage suiveur par personne.

### **Le sac à dos**

La taille du sac est très importante elle peut varier en fonction du type de séjour.

- Pour une randonnée dite sans portage : 30L minimum

- Pour une randonnée avec portage allégé ou partiel : 50L minimum

- Pour une randonnée avec portage : 60L minimum

Ce dernier devant contenir :

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, tee-shirt de rechange, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique, objets personnels, ...)

- Déjeuner pique-nique du jour (prévoir une boîte plastique)
- Eau en suffisance (gourde minimum 1,5 litres)

### **Les chaussures**

C'est l'un des éléments les plus importants. 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. Pour les petites randonnées nous vous recommandons des chaussures de marche souples de type trekking avec une bonne semelle et un bon contrefort. Pour les randonnées en montagne de plus de 4h, prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle assez rigide. Attention, à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard. La durée de vie d'une chaussure est de 2 à 5 ans. Au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

### **Les vêtements spécifiques pour la randonnée**

- Une veste coupe-vent imperméable (type goretex)
- Une veste polaire ou pull
- Un pantalon pour la marche, un short, des tee-shirts (privilégiez des matières respirantes)
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette
- Pour le début et fin de saison prévoir des gants fins et un bonnet pour les randonnées en altitude

### **Le couchage**

- Un drap de sac est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte, en refuge (couvertures fournies).
- Des bouchons d'oreille.

### **Le pique-nique**

- Une boîte hermétique en plastique (0,8 L) pour transporter les salades des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde 1,5 L minimum ou Camel back bien plus pratique...

### **Petit matériel**

- Une paire de tennis, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques (facultatif)
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale
- Du papier hygiénique
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... une couverture de survie.