

Fiche technique | Randonnée liberté | Niveau 2/5   | 5-6 jours de marche

# Les châteaux cathares, de Quillan à Foix

## Votre randonnée en bref

- Randonnée liberté sans guide
- Marchez en famille, entre amis ou en couple
- Hébergement en hôtel, chambres d'hôtes et gîte d'étape
- Un climat doux et ensoleillé, propice à la randonnée presque toute l'année
- Accès à vos bagages tous les soirs selon l'option choisie
- Accès et retour facilité via Quillan et Foix
- Durée 7 jours / 6 nuits

## Les points forts

- Randonnée à travers deux territoires bien distincts, entre Aude et Ariège
- Découverte des Châteaux Cathares de Puivert, Montségur, Roquefixade et Foix
- Traversée des spectaculaires gorges de la Frau
- Le Pays de Sault et ses beaux plateaux d'altitude
- De beaux points de vue sur les Pyrénées Ariégeoises
- Les villages traversés
- Une variété forte de paysages : montagnes, forêts, gorges, plateaux d'altitude...



Entre l'Aude 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 Quillan, cet itinéraire vous conduira jusqu'à Foix, au cœur d'un territoire tourmenté et chargé d'histoire. Dans le département de l'Aude tout d'abord, vous aurez l'occasion de visiter Puivert et son château, sur la terre des Troubadours. Depuis Comus et le Pays de Sault, vous rejoindrez l'Ariège et 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.

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

[www.maison-iptuxainia.com](http://www.maison-iptuxainia.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 Quillan**

Début de séjour à Quillan, installation à votre hébergement et possibilité de visiter la ville. Suivant votre heure d'arrivée, possibilité également de faire une randonnée.

#### **Boucle au départ de Quillan**

L'itinéraire offre une remarquable alternance de végétation méditerranéenne et montagnarde. Vous partirez à la découverte d'une architecture à la fois insolite et ravissante : le chalet de Carach, puis le village de Cavirac, célèbre pour son église du XI<sup>e</sup> siècle. Le chemin du retour s'effectue en longeant les méandres de la rivière Aude.

- Distance : 12,5km, durée : environ 4h, dénivelé plus : +375m, dénivelé moins : -375m.

### **Jour 2 : De Quillan à Puivert**

Au départ de Quillan, l'itinéraire vous permettra de découvrir en peu de temps le passage de l'influence méditerranéenne, à l'influence pyrénéenne. De vallons en collines, vous verrez apparaître l'imposante forteresse de Puivert, château féodal du XII<sup>e</sup> siècle et ancien lieu de rencontre entre les plus fameux troubadours. Le village de Puivert présente également un intérêt certain par ses vestiges du passé et son Musée du Quercorb, superbe réalisation, relatant avec minutie l'évocation de la vie dans le Quercorb à la fin du siècle dernier.

- Distance : 20km, durée : environ 6h30, dénivelé plus : +720m, dénivelé moins : -530m.

### **Jour 3 : De Montplaisir à Comus**

Transfert de votre hébergement à Puivert au hameau de Montplaisir, point de départ de votre randonnée. Etape essentiellement à caractère forestier. Randonnée sur le Pays de Sault, plateau calcaire, compris entre 950 et 1300m, annonciateur des futurs sommets pyrénéens. Depuis le très beau plateau de Languerail, vous pourrez apercevoir Montségur, Roquefixade et le Plantaurel juste en face de vous. Un peu plus loin, les gorges et la montagne de la Frau vous révéleront toute leur splendeur... que vous aurez le loisir d'admirer lors de l'étape suivante. Arrivée à Comus.

- Distance : 17,5km, durée : environ 5h45, dénivelé plus : +650m, dénivelé moins : -350m.

### **Jour 4 : 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. L'étape, étant assez courte vous pouvez en profiter pour visiter le musée dans le village.

- Distance : 13,5 km, durée : environ 5h15, dénivelé plus : +650m, dénivelé moins : -900m.

### **Jour 5 : De Montségur à Roquefixade**

En début de journée, un court aller-retour au pog de Montsegur s'impose. Après la visite du château, 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.

- Distance : 17km, durée : environ 6h, dénivelé plus : +700m, dénivelé moins : -860m.

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

Dernière étape du Sentier Cathare, cette randonnée vous mène jusqu'à Foix à travers la forêt domaniale de Pradières. Cet itinéraire est également marqué par de très belles vues sur les montagnes Ariégeoises. Le matin, au départ de la randonnée, un court aller-retour en direction du rognon rocheux supportant les ruines du château de Roquefixade est possible.

- Distance : 17km, durée : environ 6h, dénivelé plus : +540m, dénivelé moins : -875m.

### Jour 7 : Visite de la ville de Foix et de son château, fin de séjour

Votre séjour s'achève à Foix. Possibilité de visiter le centre de la vieille ville avec ses ruelles chargées d'histoire, ainsi que le château comtal perché sur son rocher. Celui-ci fait peau neuve après 2 ans de travaux dignes des plus grands chantiers médiévaux !

*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.*

## • DATES ET PRIX

### Départ

Tous les jours de début avril à fin octobre (selon disponibilité)  
Inscription à partir de 2 personnes (randonneur solitaire, nous consulter).

Du 01/04/2023 au 30/10/2023 :

### Prix avec transport des bagages :

|   |             |
|---|-------------|
| Prix/pers pour un groupe de 2 personnes | <b>725€</b> |
| Prix/pers pour un groupe de 3 personnes | <b>655€</b> |
| Prix/pers pour un groupe de 4 personnes | <b>620€</b> |
| Prix/pers pour un groupe de 5 personnes | <b>595€</b> |
| Prix/pers pour un groupe de 6 personnes | <b>580€</b> |

### Prix sans transport des bagages :

|   |             |
|---|-------------|
| Prix/pers pour un groupe de 2 personnes | <b>555€</b> |
| Prix/pers pour un groupe de 3 personnes | <b>545€</b> |
| Prix/pers pour un groupe de 4 personnes | <b>535€</b> |
| Prix/pers pour un groupe de 5 personnes | <b>525€</b> |
| Prix/pers pour un groupe de 6 personnes | <b>520€</b> |

### Suppléments :

- Supplément chambre individuelle : 145€/pers
- Supplément 5 paniers repas : 65€/pers
- Transfert retour de Foix à Quillan en semaine : 140€/transfert
- Transfert retour de Foix à Quillan dimanche et jours fériés : 200€/transfert
- Nuit supplémentaire à Quillan demi-pension chambre double : 70€/pers
- Nuit supplémentaire à Quillan demi-pension chambre individuelle : 90€/pers
- Nuit supplémentaire à Foix nuit et petit déjeuner chambre double : 60€/pers
- Nuit supplémentaire à Foix nuit et petit déjeuner chambre double : 80€/pers

### Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension sauf le jour 6 en nuit et petit déjeuner
- Les transports de bagages selon option choisie
- Le transfert du J3
- Le dossier de voyage avec cartes et topoguide
- Traces GPS sur demande + accès à l'itinéraire détaillé sur l'application mobile GPS Mhikes

### Le prix ne comprend pas :

- Les assurances
- Le diner du jour 6
- Les transferts non compris dans le programme
- Les visites, accès aux châteaux et musées
- Les boissons et les pique-niques.
- 15€ de frais de dossier

## •PERSONNALISEZ VOTRE SEJOUR

Les itinéraires sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés selon vos objectifs. Nos séjours sont toujours pensés pour apporter la meilleure qualité, au prix le plus juste.

### Que vous vouliez :

- améliorer votre type d'hébergement,
- augmenter ou réduire la durée de votre séjour,
- organiser vos propres visites et activités,
- bénéficier d'un transfert depuis l'aéroport,
- organiser une soirée avant ou après votre séjour

**Contactez Gaëtan**  
Tél : 05 34 14 51 50  
[gaetan@respyrenees.com](mailto:gaetan@respyrenees.com)

## •ORGANISATION

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages que vous retrouverez tous les soirs (selon option choisie), ainsi que des transferts mentionnés dans le programme. Nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés pour 2 à 4 personnes ainsi qu'un accès à l'itinéraire détaillé sur l'application mobile GPS Mhikes. De plus, durant votre randonnée notre équipe d'assistance pourra également répondre à toutes vos questions et vous apporter si nécessaire les conseils utiles au bon déroulement de votre séjour.

**Vos transferts durant le séjour : *Même dans le cas où vous avez réservé la version sans transport des bagages.***

Jour 3 : A 8h30, transfert en taxi de votre hébergement à Puivert, jusqu' au lieu-dit Montplaisir, lieu de départ de la randonnée vers Comus.

## •INFOS TECHNIQUES

### Niveau 2/5

Marcheur occasionnel, en condition physique correcte. Randonnée de 5h-6h par jour en moyenne, dénivelés de 400m-700m en moyenne, sur des sentiers et chemins faciles. Les temps de marche mentionnés sont donnés à titre indicatif, ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause. En fonction des conditions climatiques le rythme de marche peut également varier, allant de + 300m à +500m de montée à l'heure.

### Encadrement

Randonnée en liberté, sans encadrement.

### 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). Sauf si vous avez choisi la version sans transport des bagages auquel cas vous porterez toutes vos affaires d'une étape à une autre.

## •HEBERGEMENT / NOURRITURE

### Hébergement

Demi-pension sauf le jour 6 en nuit et petit déjeuner  
2 nuits en hôtel\*\*\* en chambre les jours 1 et 6  
1 nuit en chambres d'hôtes le jour 4  
3 nuits en gîte d'étape en chambre les jours 2, 3 et 5

### 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. Pour le dîner à Foix, nombreuses possibilités.
- Pique-niques non inclus. Achat sur place possible.
- Boissons non comprises

## •INFOS PRATIQUES

**Début :** Le jour 1 selon votre heure d'arrivée, sur votre lieu d'hébergement à Quillan (11).

**Fin :** Le jour 7 après votre petit déjeuner à Foix (09).

### Comment se rendre à Quillan :

#### - Par le train :

Trains réguliers au départ de la gare Matabiau de Toulouse jusqu'à Carcassonne ; puis de Carcassonne, service de trains ou d'autobus SNCF jusqu'à Quillan : renseignements au 36.35 (horaires de bus et d'autocars SNCF).

Le dimanche, uniquement autobus SNCF, au départ de Carcassonne, dans la cour intérieure de la gare, quai Sernam : actuellement un autobus en matinée et un, en début d'après-midi.

<https://www.oui.sncf/>

#### - Par la route :

De Toulouse, compter 140km ; autoroute jusqu'à Carcassonne.

Quillan est situé à 39km de Carcassonne, chef lieu du département de l'Aude, par la D118, en passant par Limoux.

### PARKING VEHICULE :

#### A Quillan :

Parking non gardé et gratuit : parking de la gare SNCF de Quillan, situé en face de l'hôtel Cartier. Attention, durant les mois de Juillet et Août, vous renseigner à l'avance sur la disponibilité de ce parking, car de nombreuses manifestations peuvent s'y installer.

#### A Foix :

Parking non gardé et gratuit :

-un parking situé derrière la Poste de Foix

-Parking de la Vigne, situé derrière le Centre Culturel de Foix.

### Trajet retour de Foix à Quillan :

Trains réguliers au départ de la gare Foix vers la gare de Toulouse Matabiau puis train jusqu'à Carcassonne ; puis de Carcassonne, train ou autobus SNCF jusqu'à Quillan.

## •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.