



Randonnée guidée | Niveau 2/5   | 3 journées et 2 demi-journées de marche

Le Meilleur des Châteaux Cathares : de Carcassonne à Foix

Votre circuit en bref

- Randonnée guidée avec un BE AMM spécialiste de la région
- Séjour semi itinérant
- Logistique adaptée pour découvrir le meilleur du Pays Cathare
- **Confort de l'hébergement en chambre : 5 nuits en hôtel et 1 nuit en chambre d'hôtes**
- **Accès et retour facilité en gares de Foix et Carcassonne**
- Durée 7 jours / 6 nuits

Les points forts

- Randonnée entre châteaux, vignobles et gorges vertigineuses, **en petits groupes de 8**
- **Cité de Carcassonne, patrimoine mondial de l'UNESCO**
- **Les visites des châteaux de Quéribus, Peyrepertuse, Montségur et Foix**
- Traversée des spectaculaires gorges de Galamus
- Une randonnée coup de cœur en haute-Ariège, avec un pique-nique 100% issu « marché de Foix », qui a lieu tous les vendredis



Entre la Méditerranée et l'Ariège, au cœur du piémont Pyrénéen, se dressent d'imposantes citadelles de pierre, 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 contre les 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, au cœur de paysages aussi époustouffants que variés, que votre guide aura plaisir à vous faire découvrir. 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, et Puilaurens, bastion par excellence.

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 / www.respyrenees.com

www.maison-iputxainia.com

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54

info@respyrenees.com

• PROGRAMME

Jour 1 : Début de séjour à CARCASSONNE ou FOIX

- Personnes arrivant en train : Rendez-vous à 18h45 à l'hôtel à Carcassonne (situé à 300m de la gare).
- Personnes arrivant en voiture : Rendez-vous à 17h15 devant la gare de Foix (09). (Parking gratuit non gardé sur place). Transfert à Carcassonne.

Installation dans votre hébergement. Le pot d'accueil et le briefing sur le séjour se dérouleront au cœur de la cité médiévale, où vous dînerez. Quel merveilleux cadre médiéval pour une première soirée !

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 ». Bâti 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 pour une courte randonnée à travers les vignobles des Corbières, la garrigue odorante et en surplomb des rafraîchissantes gorges du Verdoube et leurs vasques d'eau turquoise. Nuit à Duilhac sous Peyrepertuse.

- Distance : 8km, dénivelé plus : +200m, dénivelé moins : -200m, transfert : 1h40

Jour 3 : Des gorges de Galamus au château de Peyrepertuse

Court transfert aux gorges de Galamus. La randonnée du jour débute à l'entrée des gorges, impressionnant canyon creusé dans le calcaire, 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". Nuit à Duilhac sous Peyrepertuse.

- Distance : 11km, dénivelé plus : +620m, dénivelé moins : -500m, transfert : 25min

Jour 4 : De Duilhac à Comus, entre visites de châteaux et randonnée panoramique

Transfert de Duilhac à Puilaurens (45min) et visite du château éponyme. 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 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, site majeur et emblématique du Catharisme

Le matin nous rejoignons et visitons le château de Montségur, perché sur son pog. Il 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. Après cette visite, nous rejoignons le joli village-bastide de Roquefixade, pour randonner en itinérance, sur le sentier Cathare, jusqu'à Foix. Randonnée panoramique, qui nous fera également découvrir les ruines perchées du château de Roquefixade. Nuit à Foix.

- Distance : 16km, durée : environ 6h, dénivelé plus : +500m, dénivelé moins : -800m, transfert : 40min

Jour 6 : Randonnée coup de cœur dans les superbes Pyrénées Ariégeoises

Pour cette dernière journée, nous vous proposons de prendre de la hauteur : pour cela carte blanche est donnée à votre guide ! En effet, Foix est l'ultime étape du sentier cathare, mais est aussi un lieu de départ idéal vers les hautes vallées et belvédères des Pyrénées Ariégeoises. Voici donc l'occasion de vous les faire découvrir. L'eau y est omniprésente, nous privilégierons donc une randonnée vers un de nos magnifiques étangs d'altitude ! **Et cerise sur le gâteau : le vendredi étant le jour de marché à Foix, le pique-nique sera entièrement composé de produits frais et ultra-locaux !**

- Distance maximum : 12km, durée : environ 6h, dénivelé plus maximum : +650m, dénivelé moins maximum : -600m, transfert 30 min.

Jour 7 : Découverte libre de la cité de Foix et son château, fin de séjour en gare de Foix

Fin du séjour dans la matinée ou la journée, selon votre horaire de train. Nous vous conseillons de prévoir du temps pour une visite de la vieille ville de Foix avec ses ruelles chargées d'histoire, puis la visite du château comtal (en option, entrée non incluse. Infos sur <https://www.sites-touristiques-ariege.fr/chateau-de-foix/>). Voir la rubrique « infos pratiques » de cette fiche technique.

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 :

- Personnes arrivant en train : le jour 1 à 18h45 à l'hôtel à Carcassonne (situé à 300m de la gare).
- Personnes arrivant en voiture : le jour 1 à 17h15 devant la gare de Foix (09). (Parking gratuit non gardé sur place). Transfert à Carcassonne.

PREVENIR IMPERATIVEMENT Respyrénées une semaine à l'avance par SMS au **06.10.97.16.54**, de votre heure et lieu d'arrivée (Foix, ou directement Carcassonne).

Pour les personnes venant en voiture, rendez-vous impératif à Foix.

Fin de séjour :

Le jour 7 à Foix (horaire à votre convenance).

•DATES ET PRIX

Nombre de participants

Groupe de 4 jusqu'à 8 personnes.

Départs

Départ assuré dès 4 personnes.

Du dimanche 20/04/2025 au samedi 26/04/2025

Du dimanche 04/05/2025 au samedi 10/05/2025

Du dimanche 25/05/2025 au samedi 31/05/2025

Du dimanche 15/06/2025 au samedi 21/06/2025

Du dimanche 29/06/2025 au samedi 05/07/2025

Du dimanche 24/08/2025 au samedi 30/08/2025

Du dimanche 07/09/2025 au samedi 13/09/2025

Du dimanche 21/09/2025 au samedi 27/09/2025

Du dimanche 19/10/2025 au samedi 25/10/2025

Prix par personne : 1015€

Suppléments/réductions :

- Supplément chambre individuelle : 205€/pers (NB : lors de la nuit en chambre d'hôtes, la chambre est individuelle, mais la salle de bains est partagée par 2 personnes)

Le prix comprend :

- L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 7 (**NB : pique-nique du jour 7 non inclus**)
- Les transferts durant le séjour
- Le transport des bagages durant le séjour
- L'encadrement par un BE AMM vivant dans le Pays Cathare
- Les accès et visites des châteaux (**SAUF FOIX**)

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
- la visite du château de Foix
- 15€ de frais de dossier à l'inscription

•INFOS TECHNIQUES**Nature du terrain**

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

Niveau 2/5

Ces séjours sont élaborés pour ceux qui recherchent des vacances actives. Un niveau raisonnable de condition physique est nécessaire. 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.

Encadrement

Randonnée encadrée par un guide diplômé vivant dans le Pays Cathare.

L'équipe de guides de RESPYRENEES est 100% locale. Installés dans les Pyrénées, les paysages, la culture et l'histoire de ces massifs n'ont plus de secrets pour nous !

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 chambre d'hôtes

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 se rendre à Carcassonne (11) et quitter Foix (09) par le train :**

- Rejoindre Carcassonne :
De Toulouse à Carcassonne, nombreux TER, via Castelnaudary, semaine et dimanche. Nombreux trains INTERCITES en provenance de Lyon, Nice et Marseille. Pour confirmation des horaires : www.sncf-connect.com
- Quitter Foix :

Vous rejoindrez d'abord Toulouse en TER. Puis de Toulouse, nombreux TGV ou INTERCITES en direction de toutes les régions de France. Pour confirmation des horaires : www.sncf-connect.com

N'hésitez pas à nous consulter si vous avez besoin de renseignements sur les possibilités en train. Vous pouvez également utiliser les sites suivants, très pratiques :

- www.sncf-connect.com
- www.tictactrip.eu
- www.rome2rio.com

Comment rejoindre Foix Par la route :

Au départ de Toulouse suivre Montpellier, Foix.

Situation : Paris 765km, Bordeaux 330km, Toulouse 85km, Nantes 602km. Pour confirmation des trajets :

<https://www.google.fr/maps/>

Jour 7 à Foix : pourquoi ne pas en profiter pour visiter la ville ??

L'office de tourisme de Foix édite plusieurs brochures, téléchargeables, sur le château, l'abbaye, la vieille ville médiévale.... Vous pouvez les télécharger (mode de consultation à privilégier) via la page ci-dessous, ou bien les commander sur cette même page :

<https://www.foix-tourisme.com/pratique/brochures/>

•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

- 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.