

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

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

Votre randonnée en bref

- Randonnée liberté sans guide
- Marchez en famille, entre amis ou en couple
- 3 nuits en hôtel, 2 nuits en chambres d'hôtes et 1 nuit en gîte d'étape avec chambre
- Un climat doux et ensoleillé, propice à la randonnée presque toute l'année
- Accès à vos bagages tous les soirs
- Accès et retour facilité via Carcassonne et Foix
- Durée 7 jours / 6 nuits

Les points forts

- Randonnée au cœur du Pays Cathare, entre châteaux, vignobles et gorges vertigineuses
- Découverte des sites et châteaux principaux du Pays Cathares
- Randonnée à travers deux territoires bien distincts, entre Aude et Ariège
- La découverte de Carcassonne et de Foix
- Traversée des spectaculaires gorges de Galamus et de St Jaumes



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. 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 / 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

Début de séjour à Carcassonne, installation à votre hébergement.

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 : 10km, durée : environ 3h, dénivelé plus : +200m, dénivelé moins : -450m.

Jour 3 : De Duilhac sous Peyrepertuse à Cubières sur Cinoble

Parcours pittoresque avec la visite 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". Puis traversée inédite des Gorges de Galamus, 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. Visite en cours d'étape de l'Ermitage de Galamus : il s'agit d'une humble maison et d'un sanctuaire aménagé dans une grotte entourée de buis et de chênes verts : curiosité naturelle exceptionnelle.

- Distance : 16km, durée : environ 5h30, dénivelé plus : +700m, dénivelé moins : -600m.
- Distance : 19km, durée : environ 6h30, dénivelé plus : +850m, dénivelé moins : -750m (avec aller/retour au château de Peyrepertuse)

Jour 4 : De Caudies de Fenouillèdes au château de Puilaurens

Le matin, transfert de Cubières à Caudies de Fenouillèdes. Puis randonnée jusqu'au superbe château de Puilaurens perché sur un éperon rocheux à 697m, au cœur d'une forêt de résineux. Avant cela, vous parcourez les gorges de St Jaumes et d'Aigues Bonnes. Du fond des gorges, le sentier taillé dans la roche, débouche sur les châteaux de Saint Pierre et Castel Sabarda. Transfert à votre hébergement à Quillan à la fin de la randonnée.

- Distance : 14,5km, durée : environ 5h, dénivelé plus : +650m ; dénivelé moins : -550m

Jour 5 : 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^e 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 : +750m, dénivelé moins : -550m.

Jour 6 : De Montségur à Foix

Le matin, transfert de Puivert à Montsegur. 1h de visite du château de Montségur qui 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 la visite du château, transfert de Montsegur à Roquefixade et randonnée jusqu'à Foix à travers un bel itinéraire panoramique.

- Distance : 17km, durée : environ 6h, dénivelé plus : +550m, dénivelé moins : -900m.

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).

Prix : Du 01/04/2024 au 30/10/2024 :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	895€
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	790€
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	735€
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	700€
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	675€

Suppléments :

- Supplément chambre individuelle : 175€/pers
- Supplément panier repas 4 jours : 50€/pers
- Transfert retour de Foix à Carcassonne : 215€/transfert
- Transfert retour de Foix à Carcassonne Dimanche et jours fériés : 265€/transfert
- Nuit supplémentaire à Carcassonne nuit + petit déjeuner chambre double : 55€/pers
- Nuit supplémentaire à Carcassonne nuit + petit déjeuner chambre individuelle : 90€/pers
- Nuit supplémentaire à Foix nuit + petit déjeuner chambre double : 60€/pers
- Nuit supplémentaire à Foix nuit + petit déjeuner chambre individuelle : 80€/pers

Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension sauf les J1 et J6 en formule nuit + petit déjeuner
- Les transports de bagages
- Les transferts des J2, J4 et J6
- 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
- Les diners du J1 et J6
- Les visites et accès aux châteaux
- 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

• ORGANISATION

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages que vous retrouverez tous les soirs ainsi que de vos transferts mentionnés dans le programme. Nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés pour 2 à 4 personnes. 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:

Jour 2 : A 12h30, transfert de votre hébergement à Carcassonne jusqu'au château de Quéribus.

Jour 4 : A 8h30, court transfert de Cubières à Caudies de Fenouillèdes au départ de votre randonnée.

Jour 4 : A 16h30, transfert de Puilaurens à votre hébergement à Quillan.

Jour 6 : A 8h, transfert de votre hébergement à Puivert à Montsegur, puis de Montsegur à Roquefixade au départ de la randonnée.

•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).

•HEBERGEMENT / NOURRITURE

Hébergement

Demi-pension sauf les J1 et J6 en nuit et petit déjeuner

3 nuits en hôtel en chambre les jours 1, 4 et 6

2 nuits en chambres d'hôtes les jours 2 et 3

1 nuit en gîte d'étape en chambre le jour 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 les diners du J1 et J6, restaurants sur place.

- Pique-niques non inclus. Possible de les réserver à l'avance (en supplément). Ou possibilité de les acheter directement sur place auprès des hébergements ou dans les épiceries, supérettes, boulangeries mentionnées dans le roadbook.

- Boissons non comprises (en dehors du vin offert les soirs indiqués)

•INFOS PRATIQUES

Début: Le jour 1 à votre hébergement à Carcassonne (11), suivant votre heure d'arrivée.

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

Comment se rendre à Carcassonne :

- Par le train :

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

- 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.

- Par avion :

Aéroports de Carcassonne

Aéroport de Toulouse-Blagnac

Parking véhicule à Carcassonne :

Parking non gardé et gratuit à côté du collège le Bastion, 24 Boulevard de Varsovie, 11000 Carcassonne.

Possibilité de parking à l'hôtel à Carcassonne : 5€/jour/véhicule

Comment quitter Foix :

Nombreux trains TER de Foix à Toulouse. Puis connexion vers de nombreuses villes de France depuis Toulouse (dont Carcassonne si vous y avez laissé votre voiture).

•A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Votre bagage suiveur (si formule avec transport des bagages entre les hébergements)

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 (facultatifs)
- 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.