

# Le Pays Cathare et ses grands sites classés : 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 gare de Carcassonne**
- Durée 7 jours / 6 nuits

## Les points forts

- Randonnée entre châteaux, vignobles et gorges vertigineuses
- **Cité de Carcassonne, patrimoine mondial de l'UNESCO**
- **Les visites des châteaux de Quéribus, Peyreperouse, Montségur, Puivert et Foix**
- Traversée des spectaculaires gorges de Galamus et de la Frau
- Un climat doux et ensoleillé, propice à la randonnée presque toute l'année



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 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 Peyreperouse, 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-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 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. Nuit à Duilhac sous Peyrepertuse.

- Distance : 8km, dénivelé plus : +200m, dénivelé moins : -450m, 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, 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 : 17km, dénivelé plus : +620m, dénivelé moins : -680m, 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 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 (35min) 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 (35min) 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. Transfert en fin de randonnée à votre hébergement à Foix.

- Distance : 14,5 km, dénivelé plus : +500m, dénivelé moins : -700m, transfert : 40min

### 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, transfert 20 min.

### 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 12 personnes.

### Départs

Départ assuré dès 5 personnes.

Du dimanche 24/04/2022 au samedi 30/04/2022

Du dimanche 01/05/2022 au samedi 07/05/2022

Du dimanche 29/05/2022 au samedi 04/06/2022

Du dimanche 05/06/2022 au samedi 11/06/2022

Du dimanche 26/06/2022 au samedi 02/07/2022

Du dimanche 28/08/2022 au samedi 03/09/2022

Du dimanche 04/09/2022 au samedi 10/09/2022

Du dimanche 18/09/2022 au samedi 24/09/2022

Du dimanche 02/10/2022 au samedi 08/10/2022

Du dimanche 23/10/2022 au samedi 29/10/2022

### Prix par personne : 895€

### Suppléments/réductions :

- Supplément chambre individuelle : 190€/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
- 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 spécialiste du 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 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.