

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

LE SENTIER CATHARE EN LIBERTE

Randonnées en liberté, en itinérance, avec transfert des bagages tous les jours

Séjour 7 jours, 6 nuits dont 6 jours de marche

En gîte en petit dortoir de 4 à 6 personnes et en hôtel

				Saison			Départ garanti 			
Entre 2 et 3 chaussures	En Gîte et en hôtel	En itinérance	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 2 personnes
				J	A	S	O	N	D	

Dressés sur des pitons rocheux, ces citadelles de vertige surveillent depuis les forêts de l'Ariège jusqu'aux plaines des Corbières, elles sont le témoin d'un passé riche mais tumultueux.

Une variété de panorama entre gorges, forêts, plateaux, « pogs », côteaux ou vignobles, c'est avec enchantement que vous découvrirez le cœur du pays Cathare et ses châteaux, au cours de la semaine : Montségur, Peyrepertuse et Quéribus entre autres...

Des randonnées sans difficultés qui nous ramènent vers le passé, une tranche d'histoire bien souvent ignorée et cependant passionnante, au travers de très beaux paysages. Votre accompagnateur connaît particulièrement bien la région, son histoire et sa culture et aura à cœur de vous faire partager la passion pour ses terres Occitanes.

UN GRAND CLASSIQUE !



POINTS FORTS

- La découverte du pays cathare, avec son histoire, son environnement et la variété de ses paysages, des Corbières au pays de Sault.
- **4 Châteaux Cathares** exceptionnels à visiter : Quéribus, Peyrepertuse, Puilaurens et Montségur.

DATES

Début avril à fin juin et début septembre à fin octobre 2024

TARIF

825 € par personne, en demi-pension, avec le transfert des bagages tous les jours

Supplément chambre individuelle : + 170 €

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement en demi-pension,
- transport des bagages,
- les transferts prévus au programme,
- les transferts, carte IGN avec le tracé surligné, topo-guide, assistance, porte carte,
- la taxe de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons,
- les dépenses personnelles,
- les assurances
- les pique-niques,
- l'hébergement la veille du départ,
- les visites des châteaux,
- le billet du train TCPF (4€).

REGLEMENT :

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

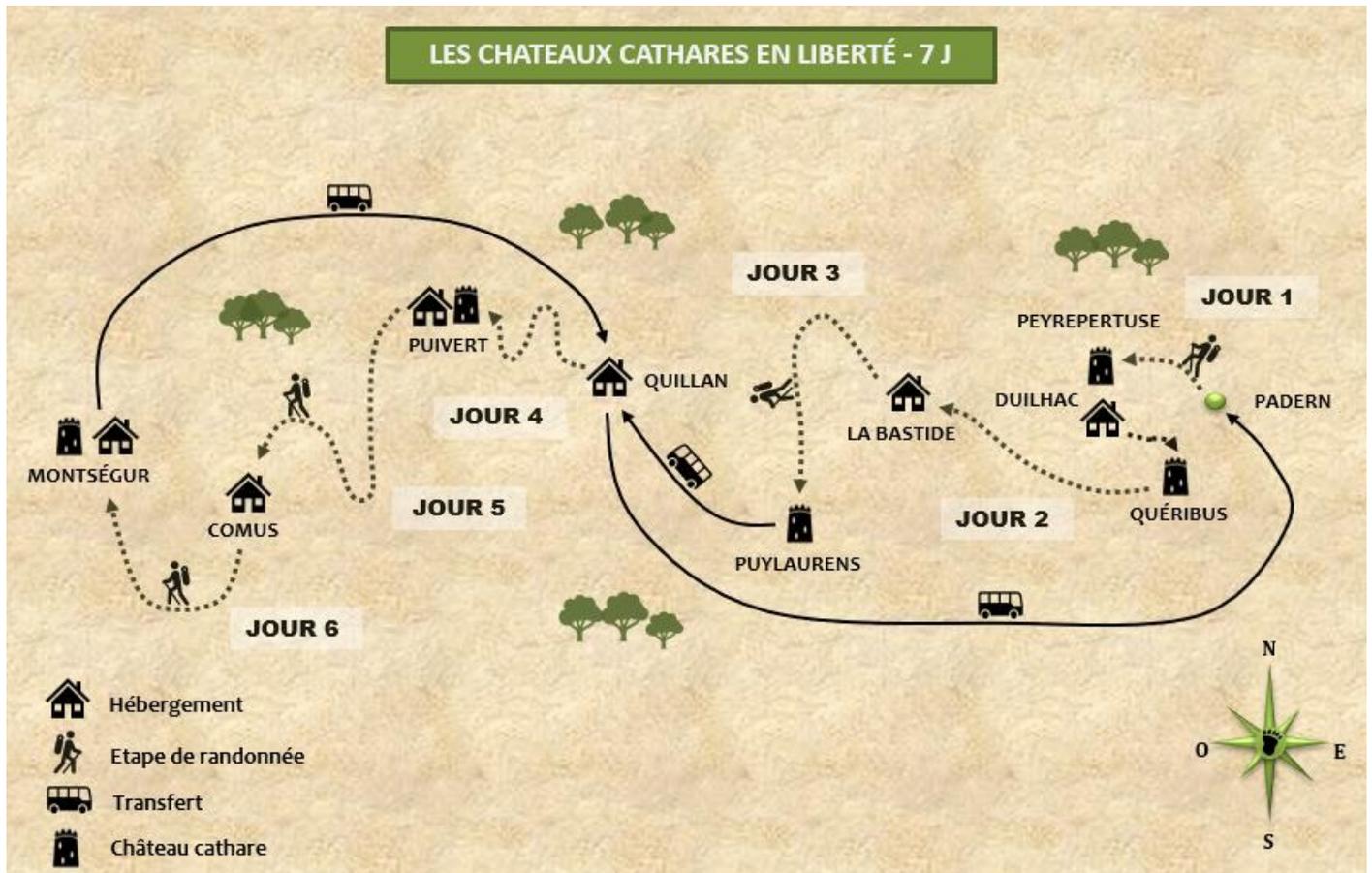
Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (2% du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (4,8% du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

Votre itinéraire



Déroulement du séjour

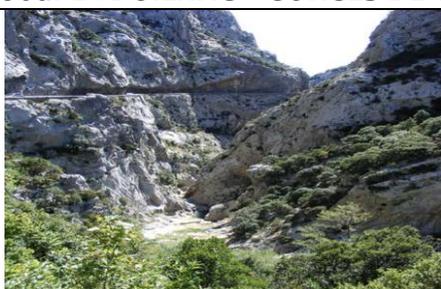
Jour 1 : QUILLAN – PADERN



RDV à Quillan à 9h.
Transfert privé jusqu'à **Padern**
Randonnée de **Padern** jusqu'à **Duilhac**.

Nuit à **Duilhac**
4h15 de marche (+ 1h de visite du château). +850 m, -750 m

Jour 2 : DUILHAC – GORGES DE GALAMUS – LABASTIDE



Sur sentier et pistes, montée au château, descente vers les gorges dans une végétation luxuriante, site impressionnant des gorges de **Galamus**. Court transfert à **Labastide**.
Nuit dans un hameau du XVème siècle.

4h30 de marche (et + 1h de visite), + 600 m ; - 500 m de dénivelé.

Jour 3 : LABASTIDE – CHATEAU DE PUILAURENS



Randonnée sur les contreforts du pic de **Bugarach** et par les gorges de **St Jaume** pour rejoindre **Puilaurens** "Château du Fenouillèdes".
Cet itinéraire peut être écourté de 3h en prenant le **TPCF** (train du pays Cathare) au départ de **Caudiès de Fenouillèdes** jusqu'à **Lapradelle**, Cela vous permet toutefois de pouvoir visiter le château de **PUILAURENS**
Transfert en taxi sur **Quillan**. Nuit en hôtel à Quillan.

6h30 de marche (et + 1h de visite), + 700 m ; - 650 m de dénivelé.

Jour 4 : QUILLAN – PUIVERT



Agréable montée vers le pays du **Quercorb** ancienne terre privilégiée et son château des troubadours, à **Puivert**.
Nuit en gîte au village de Puivert.

5h30 de marche (et + 1h de visite), + 650 m ; - 430 m de dénivelé.

Jour 5 : PUIVERT – ESPEZEL – COMUS



Belle randonnée de **Puivert** jusqu'au village d'**Espezel**.
Ensuite court transfert sur le village de **Comus**.
Nuit en gîte au village de Comus.

4h30 de marche, + 560 m et – 230 m

Jour 6 : COMUS – MONTSEGUR



Dernière randonnée dans ce pays cathare, en descendant les **gorges de la Frau** et belle remontée sur le village de **Montségur** et visite de son célèbre château, situé sur un pog, visible de très loin.

Transfert et nuit à Quillan

3h30 de marche, + 460 m et – 750 m en négatif.

Jour 7 : FIN DU SÉJOUR

Fin du séjour après le petit déjeuner.

Info Séjour

NIVEAU : ENTRE 2 ET 3 CHAUSSURES

De 3h30 à 6h30 de marche par jour. Aucune difficulté technique. 850 m de dénivelé positif maximum. Vous avez une bonne condition physique et vous êtes préparés à la randonnée sur plusieurs jours.

Les randonnées des jours 1, 3 et 4 sont d'un niveau 3 chaussures. Cependant, il est à noter que les journées 2, 5 et 6 correspondent à un niveau 2 chaussures.

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

ENCADREMENT :

Ce circuit s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité.

Nous vous fournissons toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre circuit, mais nous ne pouvons en aucun cas être responsables d'une erreur d'itinéraire ou d'un départ trop tardif le matin qui pourrait poser des problèmes pour arriver à l'étape suivante.

HEBERGEMENT :

Vous dormirez dans des hôtels et auberges, en dortoir, avec parfois la possibilité d'avoir des chambres confortables de 2 personnes. Les draps et serviettes sont fournis.

Une salle de bain vous est réservée dans certains hébergements.

REPAS :

Séjour en demi-pension (dîner + petit-déjeuner). Les boissons et les repas de midi ne sont pas compris. Selon les parcours, vous pourrez soit déjeuner le long du chemin, soit vous ravitailler dans la journée ou le soir à l'étape, soit commander des pique-niques auprès de vos hôtes. Les repas du soir sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu).

LE PORTAGE ET LES DEPLACEMENTS :

Uniquement les affaires de la journée et le pique-nique. Le reste des bagages sera acheminé par des transporteurs qui effectueront également les navettes prévues.

DEPART :

Le jour 1 à 9h à la gare **SNCF de Quillan**

DISPERSION :

Le dernier jour, soit le jour 7, vers 11h à la gare de **Quillan**

Comment y aller :

Depuis Toulouse : suivre l'autoroute A61 direction Carcassonne/Montpellier et à proximité de Villefranche de Lauragais, prendre l'autoroute A66 direction Andorre/Pamiers/Foix. Continuer sur la N20, passer Foix. Peu après la sortie du tunnel, prendre la D117 direction Lavelanet/Quillan, la suivre jusqu'à Quillan.

Depuis Montpellier : suivre l'autoroute A9 jusqu'à Narbonne, prendre ensuite l'autoroute A61 direction Toulouse. Sortir à Carcassonne Ouest et prendre la D 118 jusqu'à Quillan via Limoux.

En train : Gare SNCF de Carcassonne, puis bus TER jusqu'à Quillan.

En avion : Aéroport de Carcassonne puis navette jusqu'à la gare routière de Quillan.

Parkings :

Gratuit à la gare SNCF de Quillan.

Renseignez-vous, auprès de l'office du tourisme pour savoir si des manifestations (fêtes, marchés...) seront organisées sur votre lieu de stationnement.

Vous arrivez la veille

Il est impératif de réserver à l'avance votre hébergement.

À Quillan, Hôtel Restaurant Cartier Tél : 04 68 20 05 14

LE GROUPE :

Minimum 2 personnes.

Nécessaire et Indispensable

LISTE DU MATERIEL :

- un sac à dos de 35 à 45 litres pour les affaires de la journée,
- une bonne paire de chaussures à tige haute (pour un bon maintien des chevilles),
- bâtons de marche
- un bagage, maxi de 10 kg, pour vos affaires de la semaine,
- sac à viande ou un drap pour toutes les nuits en gîte seulement,
- une serviette de toilette pour les nuits en gîte,
- paire de guêtres (facultatif),
- sous-vêtements de rechange,
- des chaussettes,
- des tee-shirts,
- pantalon en toile,
- pantalon chaud pour le soir (style survêtement),
- gants, bonnet, en début de saison,
- casquette et lunettes de soleil,
- polaire ou équivalent,
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante),
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres),
- une gourde (au minimum 1,5 litre),
- bol, assiette type (Tupperware) couteau, gobelet et couvert personnels pour les repas du midi
- une paire de chaussons pour le soir,
- une lampe frontale.

- **une petite pharmacie personnelle :** élastoplast, double peau, pansements divers, anti diarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (Doliprane ou autre), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaine par exemple), pince à épiler, une paire de ciseaux,
- votre appareil photo
- vos papiers

POUR LE COUCHAGE (Pour les randonnées en gîte)

- Un sac de couchage ou sac à viande.
- Des boules quiès (on ne sait jamais !)

SAC A DOS pour la journée :

Prévoir un sac à dos confortable de 30 à 45 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, protection solaire et papiers d'identité)

Pour en savoir plus

BIBLIOGRAPHIE

René NELLI

- Le Phénomène cathare (éditions Privat).
- Les Cathares ou l'éternel combat (éditions Grasset).
- La philosophie du Catharisme (éditions Payot).
- La vie quotidienne des cathares en Languedoc au XIIIème siècle (Hachette).
- L'histoire secrète du Languedoc (éditions Albin Michel).

Fernand NIEL

- Albigeois et cathares (éditions PUF, Que-sais-je).
- Les cathares de Montségur (éditions Laffont).

Michel ROQUEBERT

- Les citadelles du Vertige (Toulouse, imprimerie régionale).
- Montségur, les cendres de la liberté (éditions Privat).
- L'épopée cathare (éditions Privat).
- La religion des cathares (éditions Loubatières).

Il existe encore de nombreux ouvrages sur la question cathare, la vie de l'époque, etc...
Si vous êtes passionné, vous pouvez vous adresser au :

Centre National d'Etudes Cathares,
Château de Villegly,
11600 Conques sur Orbiel.

CARTOGRAPHIE

- Carte 1/50000ème. Carte n°10. « Canigou ». Ed. Randonnées pyrénéennes
- Carte 1/50000ème. Carte n°9. « Montségur ». Ed. Randonnées pyrénéennes

En vous souhaitant un agréable séjour Liberté ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- Ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442