



RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE, LE PLAISIR PARTAGÉ

LE PAYS CATHARE DES CORBIERES AUX PYRENEES



D'Aguilar, poétique repère au milieu des buis, à Montségur, dernier refuge de l'église cathare au XIIIe siècle, en passant par Quéribus, donjon né du rocher : vous traverserez des paysages variés.

Dans les Corbières sauvages, terre sèche et rocailleuse, les vignes vert tendre au printemps, flamboyantes à l'automne, se dessinent en paliers sur le bleu des montagnes. De là, vous cheminerez, par des gorges surprenantes, jusqu'aux forêts profondes et calmes de l'Ariège, plus secrètes et recueillies. Le soleil et le vent qui fait défiler les nuages s'unissent pour faire de ces paysages entre terre et ciel des lieux changeants et magiques, écrins parfaits pour ces murs chargés d'histoire, et qui ont abrité un temps des bonhommes qui se voulaient "parfaits"



7 jours - 6 nuits – 6 jours de vélo.

JOUR 1 : VIGNOBLE DES CORBIERES ET CHATEAU D'AGUILAR

D+500m / D-400m environ 4h de marche et 0h45 de visite

Rendez-vous à Foix. Transfert à Tuchan. Premier contact avec les Corbières sauvages et lumineuses. Visite du plus oriental des promontoires, au pied du Mont Tauch : le méconnu château d'Aguilar. Nuit à Tuchan.

JOUR 2 : CHATEAU DE QUERIBUS ET VILLAGE DE CUCUGNAN

D+600m / D-800m environ 6h de marche + 1h de visite

Randonnée entre vignobles du Fitou et gorges calcaires couvertes de garrigue odorante. Visite du château de Quéribus "véritable donjon des Pyrénées". Descente sur le village de Cucugnan, où vous attend le sermon de son homme d'église. Nuit à Duilhac-sous-Peyrepertuse.

JOUR 3 : PEYREPERTUSE ET GORGES DE GALAMUS

D+600m / D-600m environ 5h de marche + 1h30 de visite

Visite du château de Peyrepertuse: "la Carcassonne céleste", spectaculaire vaisseau échoué en plein ciel. Par d'anciens chemins autrefois empruntés par bergers et colporteurs, superbe randonnée jusqu'aux profondes gorges de Galamus. Nuit à Labastide-de-Camps, dans un hameau du XVe siècle.

JOUR 4 : DU PECH DE BUGARACH AU CHATEAU DE PUILAURENS

D+650m / D – 600m Environ 5h30 de marche et 1h de visite

Les prairies bordées de sapins alternent avec les profondes hêtraies, sous l'œil bienveillant du maître local : le Pech de Bugarach (1230 m). Belle traversée de pâturages verdoyants avant de plonger dans le maquis, auquel succèdera les belles sapinières de l'Aude. Nous découvrons alors, au milieu des voutours, l'élégante forteresse du château de Puilaurens juchée sur son piton imprenable. **Transfert vers le village de Puivert**, au cœur du pays du Quercorb ancienne "terre privilège". Nuit à Puivert

JOUR 5 : DE PUIVERT AU PLATEAU DE SAULT

D+450m / D-250m 4 h 45 de marche

Visite du musée du Quercorb ou du château de Puivert selon la période. **Petit transfert sur le plateau de Sault**. Randonnée en balcon sur les crêtes de Langarail et les immenses sapinières de Comus, signe du climat montagnard désormais tout



proche. Nuit à 1200 m d'altitude dans le petit village de montagne de Comus, en pays d'Aillou.

JOUR 6 : GORGES DE LA FRAU ET CHATEAU DE MONTSEGUR

D+700m / D-1000m environ 5h de marche et 1H30 de visite

Descente par les gorges de la Frau, puis nous rejoindrons Montségur par le col du Liam. Ascension du pog et visite du château, citadelle imprenable et dernier refuge de l'église cathare. Nuit à Montségur ou à Foix.

JOUR 7 : FOIX

Transfert après le petit-déjeuner pour le retour sur Foix. Fin du séjour



- Les paysages variés
- Le côté historique
- Visites incluses des châteaux

› DATES et TARIFS

Du 04/05/2025 au 10/05/2025

Du 25/05/2025 au 31/05/2025

Du 15/06/2025 au 21/06/2025

Du 31/08/2025 au 06/09/2025

Du 14/09/2025 au 20/09/2025

Du 28/09/2025 au 04/10/2025

Du 19/10/2025 au 25/10/2025

Du 26/10/2025 au 01/11/2025

Pas de chambre individuelle possible.

› LE PRIX COMPREND

- Frais d'inscription et d'organisation
- Hébergement en pension complète en gîte d'étape
- Transport des bagages
- Transferts prévus au programme
- Encadrement par un accompagnateur (B.E.)
- Visites : châteaux d'Aguilar, Quéribus, Peyrepertuse, Puilaurens et Montségur, musée du Quercorb à Puivert



> LE PRIX NE COMPREND PAS

- Acheminement jusqu'aux lieux de rendez-vous et de dispersion
- Boissons pendant et en dehors des repas
- Assurances éventuelles
- Les frais d'inscription (+15€ / personne)
- Les frais d'inscription prioritaire à J-15 (+45€/dossier)
- Les frais d'envoi à l'étranger (+20€/dossier)

> ACCUEIL / DISPERSION

L'accueil a lieu le dimanche à 9h en gare SNCF de Foix (09).

Votre séjour se termine le samedi vers 10 h en gare SNCF de Foix (09).

> NIVEAU



En moyenne chaque jour : 600 m de dénivelé positif et 5 heures de marche effectives. Terrain : alternance de bons sentiers (parfois caillouteux) et de pistes et chemins plus larges.

Dénivelé positif maximum : + 700 m

Dénivelé total en montée : + 3 500 m

Dénivelé total en descente : - 3 650 m

Altitude mini / maxi de passage : 150 m / 1 210 m

> HEBERGEMENT

6 nuits en dortoir en gîte d'étape.

Option chambre de 2 (double ou twin) avec draps et serviettes fournis (voir rubrique tarif)

Pas de chambres individuelles possibles : C'est dans de petits dortoirs que vous dormirez, équipés de matelas, couvertures et oreillers. Ce que le gîte perd en confort, il le gagne en chaleur, en ambiance familiale et en convivialité. Soirées animées en perspective... **Le linge de toilette n'est pas fourni.**



› RESTAURATION

Séjour en pension complète (dîner + petit-déjeuner + pique-nique).
Les boissons ne sont pas comprises.

Les pique-niques du midi seront préparés par les hôtes du jour.
Les repas du soir sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu). Les chiens ne sont pas acceptés.

› TRANSPORT DES BAGAGES

Uniquement vos affaires pour la journée et le pique-nique. Le reste des bagages sera acheminé par des transporteurs qui effectueront également les navettes prévues. Poids du bagage : **10kg maximum**.

› ACCES



Gare d'accueil de Foix.



▷ Covoiturage

Le cas échéant veuillez nous indiquer (à l'inscription ou le plus tôt possible avant le départ) votre souhait de covoiturer ou d'être covoituré pour rejoindre le lieu de rendez-vous. Nous vous mettrons en contact avec les autres participants intéressés.

Parkings : gare SNCF et plusieurs parkings en centre-ville

› GROUPE ET ENCADREMENT

Groupe de 4 à 12 personnes

Dans un souci de convivialité et de sécurité, nous limitons les groupes à 12 participants. Toutefois, le groupe peut exceptionnellement monter à 13 personnes dans le cas où la dernière inscription serait le fait de 2 personnes. Les prestations, les conditions et le prix du séjour resteront dans tous les cas identiques.

La vie de groupe demande parfois de la tolérance, de la patience, un peu de discipline et beaucoup d'humour ! Pensez-y avant de partir en vacances, cela vous aidera à "lâcher prise" et à profiter au mieux de tous les instants. Si vous habitez



une région à la gastronomie réputée (ou non), pourquoi ne pas apporter un échantillon de votre terroir à déguster ensemble !

Vous serez accompagnés par un accompagnateur en montagne diplômé (brevet d'Etat) spécialiste de la culture locale.

Tous nos accompagnateurs sont des professionnels passionnés, natifs ou résidant depuis longtemps dans les Pyrénées. Ils sauront vous faire partager ou rencontrer une culture, une histoire, un berger ou un vigneron... un pays. Au détour d'un chemin (ou parfois hors sentier), ils vous feront découvrir l'isard ou le vautour, l'oursin, le cèpe ou la girolle à déguster, la grotte cachée à visiter..

› DOSSIER DE VOYAGE

Dès réception du solde de votre séjour, et environ 3 semaines avant votre départ, vous recevrez votre convocation pour ce séjour par voie électronique.

› LISTE DES AFFAIRES A EMPORTER

Le bagage suiveur

Pour les affaires qui suivent entre les hébergements, prévoir un seul bagage suiveur (sac souple de 10 kg maximum) par personne en évitant les valises rigides autant que possible.

Le sac à dos

Pour les affaires de la journée (+/- 30 litres).

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique)
- Pique-nique du jour et de l'eau en quantité suffisante
- Affaires personnelles (papiers d'identité, carte européenne d'assurance maladie pour les circuits en Espagne et en Andorre, guide faune et flore, appareil photo, etc.)
- Pour les circuits liberté, dossier de voyage avec cartes, topo-guide, boussole, téléphone portable (batterie chargée), coordonnées des hébergement, numéro d'urgence.

Le pique-nique

- Gobelet ou quart
- Une boîte hermétique en plastique (environ 0,8 l)
- Couverts légers (fourchette, couteau pliant)



- Gourde (1,5 l minimum) ou poche à eau selon votre préférence

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 pendant la marche. Prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle de type Vibram avec une bonne accroche. Attention à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard, au bout d'un certain temps les semelles se décolle et les coutures peuvent se déchirer.

Les vêtements et équipement spécifiques pour la randonnée

- Veste coupe-vent imperméable (type goretex) ou cape de pluie
- Vêtement chaud (veste polaire ou pull)
- Pantalon pour la marche, short, tee-shirt (privilégiez des matières respirantes)
- Protection solaire (lunettes, chapeau ou casquette, crème, stick à lèvres)
- Gants fins et bonnet
- Mini-pharmacie : médicaments personnels, compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, antalgique, biafine, arnica (crème ou granules), une couverture de survie...

Le couchage en dortoir (pour les circuits avec nuits en gîte ou refuge)

- Drap de sac ou drap cousu type "sac à viande" (couvertures fournies)
- Nécessaire de toilette, serviette
- Bouchons d'oreille
- Lampe de poche ou frontale

Et pourquoi pas :

- Bâtons de marche télescopiques qui favorisent la stabilité et soulagent les articulations
- Guêtres ou "stop-tout" très efficaces par temps de pluie ou dans l'herbe humide

**Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -**



FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

