



LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

## LE CHEMIN DES BONSHOMMES L'intégrale de Foix à Berga



**S**ur la trace des cathares, le GR 107 part de Foix pour rejoindre Berga en Catalogne. Cet itinéraire fut, dès le moyen-âge, un axe économique important entre l’Ariège et le Bergueda. Les derniers cathares en exil, fuyant l’inquisition et l’autorité dogmatique de l’église catholique, suivirent naturellement ce passage nord-sud pour trouver refuge en Catalogne. Cette traversée des Pyrénées passent les montagnes, vallées et cols aux altitudes, climats et végétations très variés. Par les hautes vallées de l’Ariège et du Campcardos puis à travers les fières montagnes du Cadi et de l’Ensija aux forêts impénétrables et aux belvédères incomparables, le Chemin des Bonshommes rejoint le sanctuaire salvateur de Queralt, dominant la jolie bourgade de Berga.



13 jours - 12 nuits - 11 jours de randonnée.

## JOUR 1 : FOIX

Installation à Foix, visite libre de la vieille ville et de son château.  
Nuit en hôtel\*\*\* à Foix.

## JOUR 2 : FOIX - ROQUEFIXADE

**16 km environ 5h30 de marche D+750m / D-350m (en plus 1h de visite libre)**  
Belvédère de Foix - château moyenâgeux de Roquefixade.  
Nuit en gîte d'étape dans le superbe village perché de Roquefixade.

## JOUR 3 : ROQUEFIXADE – MONTSEGUR

**16 km environ 5h30 de marche D+900m / D-600m (en plus 1h de visite libre)**  
Forêt de Mondini - château de Montségur, haut lieu de la résistance cathare, et point de départ des bonshommes en fuite. Nuit en chambre à Montségur.

## JOUR 4 : MONTSEGUR - COMUS

**13.5 km environ 5h de marche D+750m / D-400m**  
Forêt du Liam - spectaculaires gorges de la Frau. Nuit en gîte d'étape à Comus.

## JOUR 5 : COMUS – AX LES THERMES

**23 km environ 6h30 de marche D+650m / D-1 050m**  
Traversée du verdoyant plateau de Sault - Montaillou, célèbre village occitan. Passage aux panoramiques cols de Pierre-Blanche et d'Ijou, puis agréable plongée sur les villages de Sorgeat et Ascou. Nuit en hôtel\*\* à Ax. Pour la détente : séance de balnéo en eau thermale à Ax aux Bains du Couloubret

## JOUR 6 : AX LES TERMES - MERENS

**21 km environ 6h30 de marche D+1 100m / D-650m**

Remontée de la vallée classée d'Orlu en rive gauche de l'Oriège. A partir d'Orgeix, montée en forêt au col de Joux (superbe belvédère) puis descente en lacets parmi les bordes dominant le village de Mérens. Nuit en gîte à Mérens, célèbre pour son cheval noir et son église romane.



## JOUR 7 : MERENS – PORTA

**21,5 km environ 6h30 de marche D+1 050m / D-750m**

Au départ de Mérens, une journée au fil de la vallée de l’Ariège. Nous traverserons le village de l’Hospitalet puis passerons la limite de partage des eaux entre océan et Méditerranée au col du Puymorens, entrée nord de la Catalogne paisible, et terre d’accueil. Petite descente vers Porta au bord du Carol et nuit en gîte.

## JOUR 8 : PORTA – COBORRIU DE LA LLOSA – BELLVER DE CERDANYA

**22 km environ 6h30 de marche D+1 000m / D-1 200m**

Agréable remontée de la vallée du Campcardos, sous les majestueux pics de Fontfreda et Fontnegra. Passage de la mythique portella blanca d’Andorra (2517 m), point culminant du GR et à cheval sur 3 pays. Belle descente de la vallée de la Llosa ponctuée d’ermitages. Court transfert de 15’ et nuit en hôtel\*\* à Bellver.

## JOUR 9 : BELLVER – BAGA

**22 km environ 6h30 de marche D+850m / D-1000m**

Une journée pour franchir l’impressionnante « muraille » de la Serra de Cadí par son point faible : le coll de Pendis. Descente dans une étonnante hêtraie pour rejoindre le refuge Sant Jordi et passage à travers le « trou » des gorges des Empedrats. On rejoint alors la charmante petite ville de Bagà pour une nuit en hôtel.

## JOUR 10 : BAGA – « La Salle » - GOSOL

**18 km environ 6h30 de marche D+1 050m / D-550m**

Court transfert de 10’, puis élévation progressive dans la pinède pour franchir les 4 cols successifs de la Bena (1460 m), de la Balma (1580 m), de Torn (1920 m) et el Colell (1845 m), sous la montagne tabulaire de Cadí. Une descente plus aride nous amène à Gósol, dont Picasso était tombé amoureux... Nuit en hostal.

## JOUR 11 : GOSOL – L’ESPA – CASANOVE DE LES GARRIGUES

**16 km environ 5h de marche D+900m / D-650m**

Court transfert de 5’ avant d’aborder la montée à la Serra d’Ensija franchie au coll del Portet (1830 m). Un sentier bien aménagé permet de se glisser sous les parois calcaires de Roca Gran de Ferrus Plateau pour rejoindre les paisibles prairies du village abandonné de Peguera. C’est en traversant un ancien site minier désormais boisé que l’on rejoint l’hébergement du « bout du monde » aux chambres d’hôtes de Cal Barbut.



## JOUR 12 : CASANOVA – BERGA

**15 km      environ 4h30 de marche      D+250m / D-1200m**

Une étape plus courte pour bien apprécier le sanctuaire de la Mare de Deu de Queralt, point de refuge et de retrouvaille des bonshommes ayant survécu à la traversée, avant de plonger sur la ville animée de Berga, pour une pause bien méritée. Nuit en hôtel\*\*.

## JOUR 13 : Fin du séjour après le petit déjeuner à Berga.

▷ *Nota bene : La durée est donnée à titre indicatif et correspond aux heures effectives de marche (hors pauses)*

### › BALNEO

Le programme prévoit 1 entrée aux Bains du Couloubret à Ax-les-Thermes pour 2 heures de balnéo. Ici, l'eau thermale chaude et naturelle, et ses vertus particulièrement relaxantes, coule entre 33 et 38° dans les différents bassins.

### › DATES et TARIFS

Départ possible tous les jours du 15 juin au 30 septembre.

!! séjour possible **à partir de deux personnes !!**

**Prix par personne : 1 475 €**

Supplément chambre privative pour deux personnes (12 nuits) + 110 € par personne

Supplément chambre individuelle 7 nuits : + 160 € par personne

Supplément chambre individuelle 11 nuits : +260 € par personne

Réduction “mini-groupe”, nous consulter.



## › LE PRIX COMPREND

- Frais d'inscription et d'organisation
- Hébergement en demi-pension (sauf repas du jour 12 à Berga)
- Transport des bagages
- Transferts prévus au programme
- Entrée aux Bains du Couloubret à Ax
- Dossier de voyage pour 2 à 4 personnes avec cartes, topoguide, traces GPS (dossier supplémentaire 25€).

## › LE PRIX NE COMPREND PAS

- Acheminement jusqu'aux lieux de rendez-vous et de séparation
- Pique-nique
- Boissons pendant et en dehors des repas
- Trajet retour de Berga à Foix
- Les frais d'inscription (+15 € / personne), les frais d'envoi à l'étranger (+20 € / personne), les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45 € / dossier)
- Assurances
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"
- Le dîner à Berga

## › ACCUEIL / DISPERSION

Début du séjour : le jour 1 dans l'après-midi à Foix (09)

Fin du séjour : le jour 13 vers 10H à Berga (E)





**Niveau 4** En moyenne, journées de marche supérieures à 6h sur sentiers et hors sentiers, des étapes présentant +800m à +1000m de dénivelé positif cumulé avec des passages en altitude.

Terrain : alternance de bons sentiers et de quelques pistes.

Dénivelé positif maximum : + 1 050 m

Dénivelé total en montée : + 9 050 m

Dénivelé total en descente : - 7 900 m

Altitude mini / maxi de passage : 385 m / 2 517 m

	<b>Jour 1</b>	<b>Jour 2</b>	<b>Jour 3</b>	<b>Jour 4</b>	<b>Jour 5</b>	<b>Jour 6</b>	<b>Jour 7</b>
<b>Dénivelé positif</b>	-	+ 750 m	+ 900 m	+ 750 m	+ 550 m	+ 1 000 m	+ 1 000 m
<b>Dénivelé négatif</b>	-	- 350 m	- 600 m	- 400 m	- 950 m	- 600 m	- 550 m
<b>Distance</b>	-						20 km
<b>Durée de marche</b>	-	5 h	5 h	5 h	6 h 15	5 h 30	5 h 45
	<b>Jour 8</b>	<b>Jour 9</b>	<b>Jour 10</b>	<b>Jour 11</b>	<b>Jour 12</b>	<b>Jour 13</b>	
	+1 000 m	+ 850 m	+ 1 050 m	+ 900 m	+ 300 m	-	
	- 1 000 m	- 1 100 m	- 550 m	- 1 000 m	- 800 m	-	
	22 km	22 km	18 km	21 km	10 km	-	
	6 h	6 h	6 h	6 h	2 h 30	-	

NB : la durée est donnée à titre indicatif et correspond aux heures effectives de marche (hors pauses).

Cet itinéraire s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications et la logistique nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Vous devez être capable d'autonomie en jugeant de vos forces et en appréciant des situations inattendues (fatigue, météo, présence d'animaux, modification du terrain, etc.).

Nous déclinons toute responsabilité en cas d'erreur de votre part concernant l'orientation (erreur ou changement d'itinéraire) ou la gestion du temps (départ trop tardif le matin, pause pique-nique trop longue).



## › HEBERGEMENTS

8 nuits en hôtel ou chambres d'hôtes, en chambre de 1, 2 ou 3 personnes et 4 nuits en gîte d'étape en dortoir.

Possibilité de dormir en chambre 12 nuits au total **avec supplément et sous réserve de disponibilité.**

### Nuit en hôtel, auberge et chambre d'hôtes.

En chambres privatives, ici c'est le confort qui prime. Le plus souvent, vous profiterez d'une douche et de sanitaires individuels présents dans votre chambre. Ces hébergements indépendants et familiaux sont gérés par des personnes accueillantes et passionnées par leur métier. Le linge de toilette est fourni.

### Nuit en gîte d'étapes

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.

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). Les chiens ne sont pas acceptés.

## › TRANSPORT DES BAGAGES

Portage uniquement de vos affaires personnelles pour la journée de marche. Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (cf. nos conseils sur l'équipement).

Pour organiser au mieux la logistique nous vous prions d'indiquer sur vos bagages (étiquettes fournies) le nom de la personne responsable du groupe (qui a réservé la randonnée).



## › TRANSFERTS

- Jour 8 à 18 h de Coborriu à Bellver (15 min)
- Jour 10 à 9 h de Baga à Cal Cerdanyola (10 min)
- Jour 11 à 9 h de Gosol à l'Espa (5 min)

Les temps de trajet sont donnés à titre indicatif, ils restent dépendants d'événements incontrôlables et imprévisibles (conditions météo, de circulation, etc.). Les transferts routiers sont assurés par des taxis ou des transporteurs privés ; cependant d'autres personnes peuvent également effectuer le même transfert que vous, ainsi nous vous prions d'être ponctuel et de ne pas décaler l'horaire qui a été fixé.

Nous attirons votre attention sur le fait que le port de la ceinture de sécurité est obligatoire à l'avant comme à l'arrière dans tous les véhicules que vous emprunerez au cours du séjour, lorsqu'ils sont équipés. En vous inscrivant, vous vous engagez à respecter cette obligation. La responsabilité de La Pèlerine ne saurait être retenue en cas de dommage(s) corporel(s) et/ou matériel(s) s'il s'avérait que cette disposition n'était pas respectée de votre fait.

## › ACCES

### Arriver sur place



En train : gare d'accueil Foix (09). Horaires et tarifs : [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com).



Par la route : de Toulouse, suivre l'autoroute A 61 direction Carcassonne puis après 25 Km environ, prendre l'A 66 en direction de Andorre/Pamiers/Foix. Rejoindre alors la gare SNCF de Foix.

Par la route : de Montpellier, suivre l'autoroute A 9 jusqu'à Narbonne, prendre ensuite l'autoroute A 61 direction Toulouse, suivre ensuite l'A 66 en direction de Andorre/Pamiers/Foix. Rejoindre alors la gare SNCF de Foix.

### Parkings :

À Foix : parkings publics gratuits.

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



## Revenir de Berga à Foix



En transport public

- De Berga à Puigcerdà en bus de ligne (1 h de trajet et environ 6,50 €) avec la compagnie ALSA, horaires et tarifs : [www.alsa.es](http://www.alsa.es)  
MOBILITAT BERGUEDA : <https://mobilitat.bergueda.cat> ÉVITER LES RETOURS LES SAMEDIS (1 seul bus à 17 h 22) ET DIMANCHES (1 seul bus à 22 h 52)
- de Puigcerda à Latour-de-Carol (La Tor de Querol) - Enveigt (6 min de trajet) en train, ligne R3 catalane, horaires :  
<http://www.renfe.com/viajeros/cercanias/barcelona/>
- de Latour-de-Carol – Enveigt à Foix en train SNCF (1 h 50 de trajet et environ 15 €), horaires et tarifs : [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)
- Retour jusqu'à Foix en taxi-navette direct, nous consulter

### › DOSSIER DE VOYAGE

Pour effectuer cette randonnée, nous vous enverrons, au versement du solde et environ 3 semaines avant votre voyage, un dossier de voyage comprenant la liste des hébergements le topo guide et les traces GPX (**1 topo-guide par chambre réservée**). Si vous souhaitez un dossier de voyage supplémentaire, il vous sera facturé + 20 € / dossier.



## 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 couchage en dortoir

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

## 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 hébergements, 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 décollent 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)
- Maillot de bain (baignade sous votre propre responsabilité)
- 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...

## 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 simplement dans l'herbe humide

## › BIBLIOGRAPHIE

- Dictionnaire des Pyrénées de André Levy
- Les Pyrénées de Claude Dendaletche
- La grande flore illustrée des Pyrénées de Marcel Saule
- Les citadelles du vertige de Michel Roquebert
- Le vrai visage du catharisme de Anne Brenon
- Montaillou, village occitan de 1294 à 1324 de Emmanuel Le Roy Ladurie
- La Cerdagne et ses frontières de François Mancebo
- L'histoire des Catalans de Bouille et Colomer



Dans un monde en constant développement, il peut être pertinent de prendre son temps et de se recentrer sur l'essentiel. La randonnée est une activité proche de la nature et du local, qui invite à la réflexion. Aujourd'hui, le tourisme responsable s'implante dans le paysage, portant des valeurs essentielles pour le monde de demain. La Pèlerine s'engage dans cette démarche en vous rappelant quelques points à garder à l'esprit lors votre séjour de randonnée :

- **Préparez-vous et prévoyez**
  - Informez-vous sur les particularités du lieu visité, la culture, les traditions et respectez la réglementation en vigueur.
  - Explorez en petits groupes de 4 à 6 personnes.
  - Emportez avec vous de l'eau et des collations en quantité suffisante.
  - Evitez les périodes de haute fréquentation
- **Laissez intact ce que vous trouvez**
  - Laissez les pierres, plantes et tout objet naturel, historique ou culturel sur place et dans leur état naturel
- **Respectez la vie sauvage**
  - Observez la faune à distance. Ne suivez pas et n'approchez pas les animaux sauvages.
  - Abstenez-vous toujours de nourrir les animaux sauvages
- **Restez sur les sentiers**
  - Utilisez les sentiers aménagés existants
  - Marchez en file indienne au milieu du sentier, même s'il est boueux ou mouillé
- **Minimisez vos déchets & Gérez-les de façon responsable**
  - Favorisez les contenants réutilisables
  - Rapportez vos restes et déchets de manière à éliminer les traces de votre passage
- **Respectez les autres usagers**
  - Soyez respectueux des autres visiteurs et soucieux de la qualité de leur expérience
  - Soyez courtois. Laissez le passage aux autres sur le sentier



Application mobile gratuite pour signaler un incident sur votre parcours (signalétique, conflit d'usage, pollution...). Un administrateur sera informé automatiquement.



Nos assurances, **Tranquillité CB** et **Tranquillité** sont individuelles et facultatives. Il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement l'assureur qui vous garantit pour votre voyage pour déclencher l'assurance. **La prime d'assurance, les frais de visa, les frais d'inscription ne sont remboursables ni par La Pèlerine ni par l'assureur.** Pour connaître les modalités contractuelles exactes, en particulier le périmètre des garanties, franchises et exclusions, nous vous recommandons de lire attentivement les conditions contractuelles complètes ainsi que les documents d'informations produits accessibles sur demande auprès de La Pèlerine ou sur le site [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com) rubrique « Conditions de Vente ». Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

Les assurances proposées doivent être souscrites au moment de l'inscription ou dans les 48h après l'inscription au voyage.

La souscription à nos assurances est accessible à tous, quel que soit votre pays de résidence.

**Le contrat Tranquillité (assurance Assistance/Rapatriement, assurance annulation et interruption de séjour) est facturé 4.15 % du prix total du voyage.**

**Le contrat Tranquillité CB (Les garanties et plafonds viendront en complément de ceux de votre carte Visa Premier, Infinite, Master Card Gold, Platinum, après refus de celle-ci) est facturé 3.15% du prix total du voyage.**

En cas d'annulation de votre part, et si vous n'avez pas souscrit à notre assurance annulation, des frais d'annulation seront retenus.

Le montant des frais dépend de la date d'annulation :

- 1) plus de 31 jours avant le départ : 15% du montant du voyage.
- 2) entre 30 jours et 21 jours avant le départ : 30% du montant du voyage.
- 3) entre 20 jours et 14 jours avant le départ : 55% du montant du voyage.
- 4) entre 13 jours et le jour du départ : 75% du montant du voyage.

➤➤ En cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager la chambre, le supplément chambre individuelle vous sera facturé. Celui-ci vous sera ensuite remboursé par l'assurance à condition que son supplément soit inférieur au frais d'annulation.



Pour une annulation avant le départ, contactez La Pèlerine au +33 (0)4 71 74 47 40, qui se chargera des procédures.

Durant le séjour, avant toute démarche, contactez **ASSISTANCE MUTUAIDE** au +33 (0)1 45 16 43 47 (que vous ayez souscrit au contrat Tranquillité ou Tranquillité CB).

Si vous avez des questions sur votre contrat, vous pouvez contacter la Hot Line au **05 32 09 21 81**.

**La non-présentation le jour du départ ou abandon en cours de séjour non justifiés, ne donne droit à aucun remboursement.**

Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

#### MODIFICATION DE RESERVATION :

##### ATTENTION !

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout changement sur la réservation déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes...).

Les réservations éventuelles de nuits supplémentaires en début ou en fin de randonnée doivent se faire obligatoirement à l'inscription et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.

**Vous aimerez aussi...**

- Les balcons du Val d'Azun
- Les sentiers Cathares



## › NOTES PERSONNELLES

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied  
32 Place Limozin 43170 SAUGUES  
Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 \ contact@lapelerine.com \ <https://www.lapelerine.com/>



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

LA PELERINE VOUS SOUHAITE UNE AGREABLE RANDONNEE

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 \ [contact@lapelerine.com](mailto:contact@lapelerine.com) \ <https://www.lapelerine.com/>

