



Vous avez choisi de marcher avec l'équipe de Randonades, et nous vous en remercions. Nous espérons vivement que vous passerez un agréable séjour en notre compagnie et que nous saurons vous faire apprécier pleinement notre pays. Merci de venir partager une tranche de vie avec un accompagnateur qui se fera un plaisir de vous faire découvrir... Un circuit riche d'histoire(s) et aux paysages contrastés.

Bonne randonnée !

LES CHÂTEAUX DU PAYS CATHARE

D'Aguilar à Montségur

7 jours - 6 nuits - 7 jours de marche
Randonnée itinérante accompagnée

D'Aguilar, poétique repère au milieu des buis, à Montségur, dernier refuge de l'église cathare au XIII^e 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 lieux chargés d'histoire, et qui ont abrité un temps des bonhommes qui se voulaient "parfaits".

Vos pas vous porteront à la rencontre de ce pays âpre et contrasté, mais dont l'accueil généreux, jusque sur sa table, saura vous conquérir.

PROGRAMME

Jour 1 : 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.

4 heures de marche et 0h45 de visite, + 500 m ; - 400 m de dénivelé.

Jour 2 : 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.

6 heures de marche et 1h00 de visite, + 600 m ; - 800 m de dénivelé.

Jour 3 : visite du château de Peyrepertuse, 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 dans un hameau du XVe siècle.

5 heures de marche et 1h30 de visite, +600 m ; - 600 m de dénivelé.

Jour 4 : les prairies bordées de sapins alternent avec les profondes hétraies, sous l'œil bienveillant du maître local : le Pech de Bugarach (1230 m). Belle traversée de pâturages verdoyants avant de plonger dans le maquis, nous menant aux rafraîchissantes gorges de Saint Jaume défendues par les trois châteaux, œuvre des seigneurs de Fenouillet.

6 heures de marche , + 600 m ; - 550 m de dénivelé.

Jour 5 : la garrigue cède la place aux belles sapinières de l'Aude où nous découvrons, au milieu des vautours, l'élégante forteresse du château de Puilaurens juchée sur son piton imprenable. Nous suivrons ensuite un beau parcours en forêt en balcon au-dessus des gorges du Rebenty pour dormir dans un hameau du bout du monde.

6 heures de marche et 1h00 de visite, + 700 m ; - 600 m de dénivelé.

Jour 6 : 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 un petit village de montagne en pays d'Aillou.

5 à 6 heures de marche, + 450 m ; - 250 m de dénivelé.

Jour 7 : 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 refuge de l'église cathare. Petit transfert à Foix.

5 heures de marche et 1h30 de visite, + 700 m ; - 1000 m de dénivelé

Nota : nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants. Dans tous les cas, ayez confiance car ces éventuelles modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et/ou votre confort...

NIVEAU 3

400 à 700 m de dénivelé positif et 5 à 6 heures de marche effectives.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne du pays et diplômé (brevet d'Etat).

HEBERGEMENT

En gîte d'étape. Les pique-niques du midi seront préparés par nos hôtes du jour.

LE PORTAGE ET LES DÉPLACEMENTS

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.

RENDEZ-VOUS

Le dimanche à 9H en gare SNCF de Foix (09). Si problème ou retard, appelez le 04 68 96 16 03.

DISPERSION

Le samedi vers 17H en gare SNCF de Foix (09).

POUR ARRIVER SUR PLACE

En train : gare d'accueil Foix. Pour plus de renseignements concernant les horaires et tarifs : Tel 36 35

En voiture : > depuis TOULOUSE, suivre l'autoroute A61 direction Carcassonne puis après 25 Kms environ, prendre l'A66 en direction de Andorre/Pamiers/Foix. Rejoindre alors la gare SNCF de Foix.

> depuis MONTPELLIER, suivre l'autoroute A9 jusqu'à Narbonne, prendre ensuite l'autoroute A61 direction Toulouse, suivre ensuite l'A66 en direction de Andorre/Pamiers/Foix. Rejoindre alors la gare SNCF de Foix.

Pendant la randonnée, vous pourrez laisser votre véhicule sur le parking non gardé de la gare SNCF.

Pour récupérer votre véhicule : en fin de séjour, nous vous ramènerons à votre lieu de stationnement.

VOUS ARRIVEZ LA VEILLE

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

Si vous arrivez en train : à Foix, hôtel*** Lons (600 m de la gare SNCF) tél : 05 34 09 28 00.

Si vous arrivez en voiture : à Foix, hôtel** Campanile (lieu-dit Le Coulomié) tél : 05 61 65 65 61.

Pendant la randonnée, vous pourrez laisser votre véhicule sur le parking de l'hôtel. Pour récupérer votre véhicule : en fin de séjour, nous vous ramènerons à votre lieu de stationnement.

LE GROUPE

5 à 12 personnes.

CARTOGRAPHIE

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

BIBLIOGRAPHIE

- « Les Citadelles du Vertige » Michel ROQUEBERT, Toulouse Imprimerie régionale.
- « Le vrai visage du catharisme » Anne BRENON, Ed Loubatières

POUR PRÉPARER VOTRE RANDO

La vie de groupe demande parfois de la tolérance et 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.

Il arrive aussi que la météo soit capricieuse : heureusement, on ne peut pas garantir le beau temps. Ne vous laissez pas démoraliser par quelques gouttes de pluie. Elles peuvent avoir un certain charme au cours de votre randonnée !

QUEL EQUIPEMENT PREVOIR ?

- Sac à dos (30 litres ou plus) pour les affaires de la journée
- Sac de voyage souple (maxi 10 kg) pour les affaires qui suivent entre les hébergements
- Drap cousu type "sac à viande"
- Chaussures de marche montantes étanches déjà rodées mais en bon état
- Short, pantalon ample (toile ou jogging), pull en laine ou fourrure polaire
- Veste coupe-vent imperméable (type goretex) ou cape de pluie, anorak (avant saison)
- Gants légers et bonnet
- Maillot de bain
- Plusieurs paires de chaussettes et sous-vêtements
- Lunettes de soleil (indice 3 ou 4), chapeau, crème solaire et stick lèvres haute protection
- Guêtres ou "stop-tout"
- Lampe de poche
- Tenue de rechange pour le soir : sandales (ou tennis légères), vêtements amples
- Nécessaire de toilette, petite serviette
- Gourde (1,5 litre), quart ou gobelet, boîte plastique hermétique, couverts
- Pharmacie personnelle (gaze, élastoplast, biafine, antalgique, "compeed", boules Quiès...), une pharmacie de première urgence est transportée par l'accompagnateur
- Facultatif : bâtons de marche qui favorisent la stabilité et soulagent les articulations

PRATIQUE

> Pour être contacté pendant votre randonnée, **seulement en cas d'urgence**, faites appeler le 04.68.96.16.03, nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre ou contacterons votre accompagnateur.

> **Avant le départ**, veuillez nous signaler tout renseignement important pour le bon déroulement de votre séjour (régime alimentaire spécifique, allergies...).

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

Le prix comprend : l'encadrement, la pension complète, l'hébergement en gîte d'étape, les visites de châteaux, tous les transferts en minibus ou taxi décrits dans le programme et le transport des sacs.

Le prix ne comprend pas : les assurances éventuelles, les boissons en dehors et au cours des repas, les dépenses personnelles et les éventuelles visites non prévues au programme.

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions, **n'hésitez pas à nous contacter :**

RANDONADES - 1, allée Arago - F-66500 PRADES - Tel : +33 (0)4 68 96 16 03

randonades@wanadoo.fr / www.randonades.com