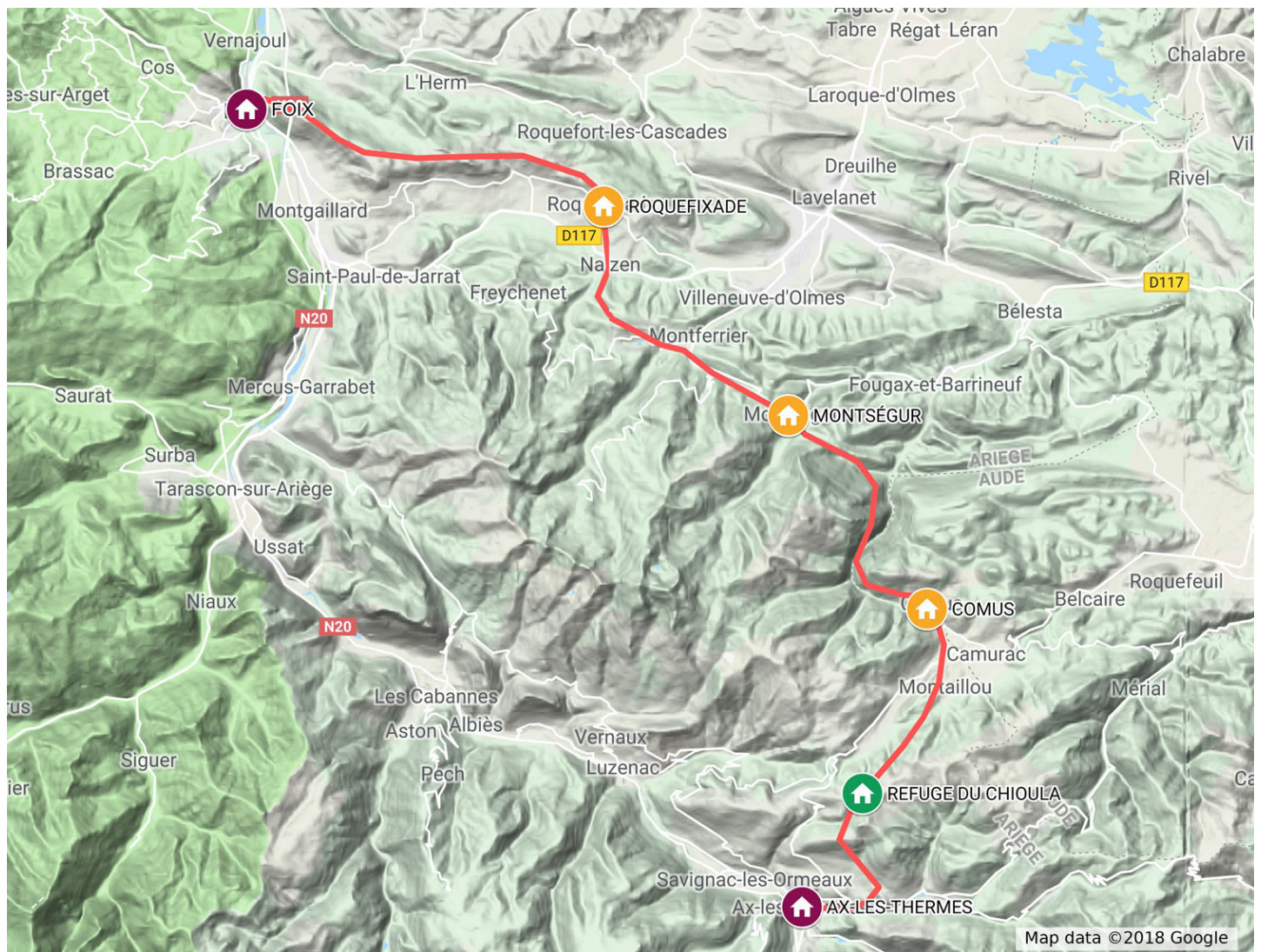


FICHE TECHNIQUE | randonnée itinérante liberté | 7 jours, 6 nuits, 5 jours de marche

Sur la trace des Cathares, le chemin des Bonshommes part de Foix pour rejoindre Berga en Catalogne. Véritable passage nord-sud pour ces "bonshommes" qui ne voulaient plus subir l'autorité dogmatique de l'église catholique et qui durent payer lourdement leur position. Pourchassés, traqués, ces "parfaits" n'eurent d'autre choix que celui de l'exil.

C'est par la haute vallée de l'Ariège, fière de ses forêts impénétrables et de ses belvédères incomparables sur la haute chaîne, que vous rejoindrez la jolie bourgade thermale d'Ax.



Itinéraires donnés à titre indicatif.

DATES

Départ possible tous les jours du 1^{er} mai au 15 octobre

COMPRIS DANS LE SÉJOUR

- Frais d'inscription et d'organisation
- Hébergement en demi-pension
- Transport des bagages
- Transferts prévus au programme
- 1 dossier de voyage avec topoguide, traces GPS (dossier supplémentaire 25€).

NON COMPRIS DANS LE SÉJOUR

- Acheminement jusqu'aux lieux de rendez-vous et de séparation
- Pique-niques
- Boissons pendant et en dehors des repas
- Envoi du dossier de voyage hors France métropolitaine
- Assurances
- Trajet retour de Ax-les-Thermes à Foix

> Minimum 2 personnes
> Réduction "mini-groupe", nous consulter

PROGRAMME JOUR PAR JOUR

Jour 1 : installation à Foix, visite libre de la vieille ville et de son château. Nuit en hôtel*** à Foix.

Jour 2 : Foix - Roquefixade

Belvédère de Foix - château moyenâgeux de Roquefixade. Nuit en gîte d'étape dans ce superbe village perché.
6 heures de marche (dont 1h de visite), 16 km, + 750 m ; - 350 m de dénivelé.

Jour 3 : Roquefixade - Montségur

Forêt de Mondini - château de Montségur, haut lieu de la résistance cathare, et point de départ des "bonshommes" en fuite. Nuit en chambre d'hôtes à Montségur.
6 heures de marche (dont 1h de visite), 16 km, + 900 m ; - 600 m de dénivelé.

Jour 4 : Montségur - Comus

Forêt du Liam - spectaculaires gorges de la Frau. Nuit en gîte d'étape à Comus.
5 heures de marche, 13,5 km, + 750 m ; - 400 m de dénivelé.

Jour 5 : Comus - Chioula

Traversée du verdoyant plateau de Sault - Montailou, célèbre village occitan. Nuit au refuge du Chioula.
4 heures de marche, 13 km ; + 450 m ; - 100 m de dénivelé.

Jour 6 : Chioula - Ax-les-Thermes

Plateau et belvédère du Chioula - vallée classée d'Orlu. Remise en forme et nuit en hôtel** à Ax-les-Thermes.
4 heures de marche, 12 km, + 150 m ; - 1000 m de dénivelé.

Jour 7 : fin du séjour après le petit-déjeuner.

► Nota bene

Enchaînement possible avec la 2^e partie du chemin des Bonshommes en 13 jours et 12 nuits.

BALNÉO

Le programme prévoit 1 entrée aux Bains du Couloubret à Ax-les-Thermes : 2 heures de remise en forme en eau thermale.

ACCÈS

Début du séjour : le jour 1 selon votre heure d'arrivée à l'hôtel à Foix (09). En cas de problème ou retard, appelez le numéro d'urgence fourni dans les documents de voyage.

Fin du séjour : le jour 7 vers 10 h à Ax-les-Thermes (09).

Arriver sur place :

- En train : gare d'accueil Foix (09).

- 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.
- 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.

Parkings :

À Foix : parkings publics gratuits.

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

Revenir de Ax-les-Thermes à Foix :

- En train (45 min de trajet direct, tarif indicatif : 8,50 €)
- Retour jusqu'à Foix en taxi-navette direct, nous consulter.

HÉBERGEMENT & REPAS

2 nuits en hôtel** et ***, 1 nuit en chambre d'hôtes, 2 nuits en gîte d'étape et 1 nuit en refuge confortable. Possibilité de dormir en chambre 5 nuits au total (avec supplément et sous réserve de disponibilité). Chambre individuelle (3 ou 5 nuits) possible avec supplément.

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.

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'étape

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.

Nuit en refuge de montagne

Ils sont placés dans des sites insolites et sauvages, dans une nature vierge de toute pollution et urbanisation. Randonnées fait son maximum pour vous loger dans des refuges équipés de douches et de sanitaires. Le linge de toilette n'est pas fourni. Les dortoirs sont équipés de matelas, couvertures et oreillers.

NIVEAU 2/5

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

Dénivelé positif maximum : + 900 m

Dénivelé total en montée : + 3 000 m

Dénivelé total en descente : - 2 450 m

Altitude mini / maxi de passage : 385 m / 1 669 m

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Dénivelé positif	-	+ 750 m	+ 900 m	+ 750 m	+ 450 m	+ 150 m	-
Dénivelé négatif	-	- 350 m	- 600 m	- 400 m	- 100 m	- 1000 m	-
Distance	-	16 km	16 km	13,5 km	13 km	12 km	-
Durée de marche	-	6 h	6 h	5 h	4 h	4 h	-

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).

PORTAGE & TRANSPORT DES BAGAGES

Portage des affaires personnelles pour la journée de marche. Les bagages sont transportés par véhicule entre les étapes. Prévoir un bagage suiveur facilement maniable de 10 kg maximum (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).

DOSSIER DE VOYAGE

Trois semaines avant le départ (et après réception du solde de votre séjour), nous vous fournirons le dossier de voyage comprenant la liste des hébergements, des étiquettes pour vos bagages, un topo-guide descriptif du parcours, une cartographie précise et, sur demande, les traces GPS du parcours (format .gpx).

> Pour l'envoi du dossier de voyage hors France métropolitaine, prévoir un supplément (dépendant de la destination).

> Si vous souhaitez recevoir des dossiers de voyage supplémentaires (+ 25€ par dossier), la demande doit être faite à l'inscription.

Les itinéraires et les topo-guides sont régulièrement vérifiés et mis à jour. Cependant, l'itinéraire traverse des zones où les conséquences de l'activité humaine et/ou d'événements climatiques peuvent modifier significativement son tracé. À votre retour, nous vous serions reconnaissants de nous mentionner les changements ou imprécisions relevés sur le terrain.

ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR

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 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 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

CONSEILS DE LECTURE

- *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
- *Montailou, village occitan de 1294 à 1324* de Emmanuel Le Roy Ladurie

CONDITIONS D'ANNULATION

Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Randonades et l'assureur (si assuré) par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception. C'est la date d'émission de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation. Important : l'assureur appréciera, sur la base des documents que vous lui communiquerez directement, la date du fait générateur à l'origine de l'annulation de votre voyage pour vous rembourser les frais d'annulation.

L'annulation de voyage ne dispense pas du paiement intégral du prix du séjour ; toute procédure de remboursement par l'assurance ne peut être entamée qu'à cette condition.

En cas d'annulation, il sera fait application des dispositions énoncées au présent article et du barème suivant (hors primes d'assurances) :

- à plus de 60 jours du départ : 15 % du prix total du séjour ;
- de 60 à 31 jours du départ : 25 % du prix total du séjour ;
- de 30 à 21 jours : 30 % du prix total du séjour ;
- de 20 à 14 jours : 55 % du prix total du séjour ;
- de 13 à 8 jours : 70 % du prix total du séjour ;
- de 7 à 2 jours du départ : 75 % du prix total du séjour ;
- la veille ou le jour 1 du séjour : 100 % du prix total du séjour.

En cas d'annulation, quelle qu'en soit la raison, les frais extérieurs au séjour souscrit chez Randonades et engagés par le ou les voyageur(s) tels que frais de transport jusqu'au lieu de départ du voyage et retour au domicile, documents de voyages, ne pourront faire l'objet d'un quelconque remboursement.

L'abandon de votre part au cours de la randonnée ne donne droit à aucun remboursement. Lors d'une inscription à plusieurs : en cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager une chambre (et de non remplacement par une autre personne), le supplément chambre individuelle vous sera facturé.

Les primes d'assurances ne sont jamais remboursables.

MODIFICATIONS DE RÉSERVATION

À l'inscription, vous pouvez souscrire à une assurance optionnelle facultative (assistance/rapatriement, annulation, interruption de séjour) qui s'ajoute au prix du séjour ; conditions générales des contrats sur demande ou consultables sur notre site internet www.randonades.com. Cette assurance ne peut prendre effet qu'après le paiement intégral du séjour. La souscription est accessible à tous les résidents européens.

ASSURANCES

À l'inscription, vous pouvez souscrire à une assurance optionnelle facultative (assistance/rapatriement, annulation, interruption de séjour) qui s'ajoute au prix du séjour ; conditions générales des contrats sur demande ou consultables sur notre site internet www.randonades.com. Cette assurance ne peut prendre effet qu'après le paiement intégral du séjour. La souscription est accessible à tous les résidents européens.

L'assurance annulation

Comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation de voyage justifiée avant le départ.

L'assurance interruption de séjour

Comprend le remboursement des prestations non consommées en cas d'abandon justifié pendant le séjour.

L'assurance assistance / rapatriement

Comprend l'assistance aux personnes en cas de maladie ou d'accident pendant le séjour.

RESPONSABILITÉ

Pour les randonnées liberté, Randonades ne saurait être tenu pour responsable d'une mauvaise interprétation du descriptif ou d'une erreur de lecture de carte de l'utilisateur. La randonnée liberté suppose l'acceptation d'un risque, qui peut être dû notamment à une modification des éléments naturels sur le parcours. Randonades ne peut être tenu responsable des accidents ou incidents qui résultent de l'imprudence d'un participant.

RANDONADES 30, allée Arago F-66500 PRADES Tél. (33) 04 68 96 16 03 info@randonades.com www.randonades.com
n° Siret 450 612 668 00027 Agence de voyages Licence LI06609001- IM066100022
Assurance RC : MMA BP27 69921 OULLINS Garantie financière : Groupama caution 92000 NANTERRE