

# Le sentier Cathare en liberté



## *PRESENTATION*

Randonnées en liberté, en itinérance, avec transfert des bagages tous les jours, en gîte en petit dortoir de 4 à 6 personnes et en hôtel

Séjour 7 jours, 6 nuits dont 6 jours de marche

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 !

# PROGRAMME

## JOUR 1 : QUILLAN - PADERN

RDV à Quillan à 9h.

Transfert privé jusqu'à Padern

Randonnée de Padern jusqu'à Duilhac.

*Nuit à Duilhac*

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

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*

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

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*

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

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 privilège et son château des troubadours, à Puivert.

Nuit en gîte au village de Puivert

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

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

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

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

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

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

## **JOUR 7 : FIN DU SÉJOUR**

Fin du séjour après le petit déjeuner.

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

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

## Arrivée en train

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

## Arrivée en voiture

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.

## Arrivée en avion

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

## Parking

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.

## DISPERSION

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

## 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 +

## 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.

## HEBERGEMENT AVANT OU APRES LA RANDONNEE

Si 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

## RESTAURATION

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).

## 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.

## GROUPE

Minimum 2 personnes.

## PORTAGE DES BAGAGES

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.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

### 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 (lysopaïne 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)



# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

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,
- Le 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€).

# EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

## COTE PRATIQUE

### 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...

### Cartographie

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

### Adresses utiles

Si vous êtes passionné, vous pouvez vous adresser au :

Centre National d'Etudes Cathares,  
Château de Villegly,

11600 Conques sur Orbiel.