

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

LE SENTIER CATHARE EN LIBERTÉ

Randonnées en liberté, en itinérance, avec transfert des bagages tous les jours

Séjour 7 jours, 6 nuits dont 6 jours de marche

En gîte en petit dortoir de 4 à 6 personnes et en hôtel sur Quillan

				Saison			Départ garanti 			
Entre 2 et 3 chaussures	En Gîte et en hôtel	En itinérance	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	À partir de 2 personnes
				J	A	S	O	N	D	

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 !



POINTS FORTS

- La découverte du pays cathare avec son histoire, son environnement et la variété de ses paysages, des Corbières au pays de Sault.
- **4 Châteaux Cathares** exceptionnels à visiter : Quéribus, Peyrepertuse, Puilaurens et Montségur.

DATES

Début avril à fin juin et début septembre à fin octobre 2025

TARIF

835 € 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€).

RÈGLEMENT

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

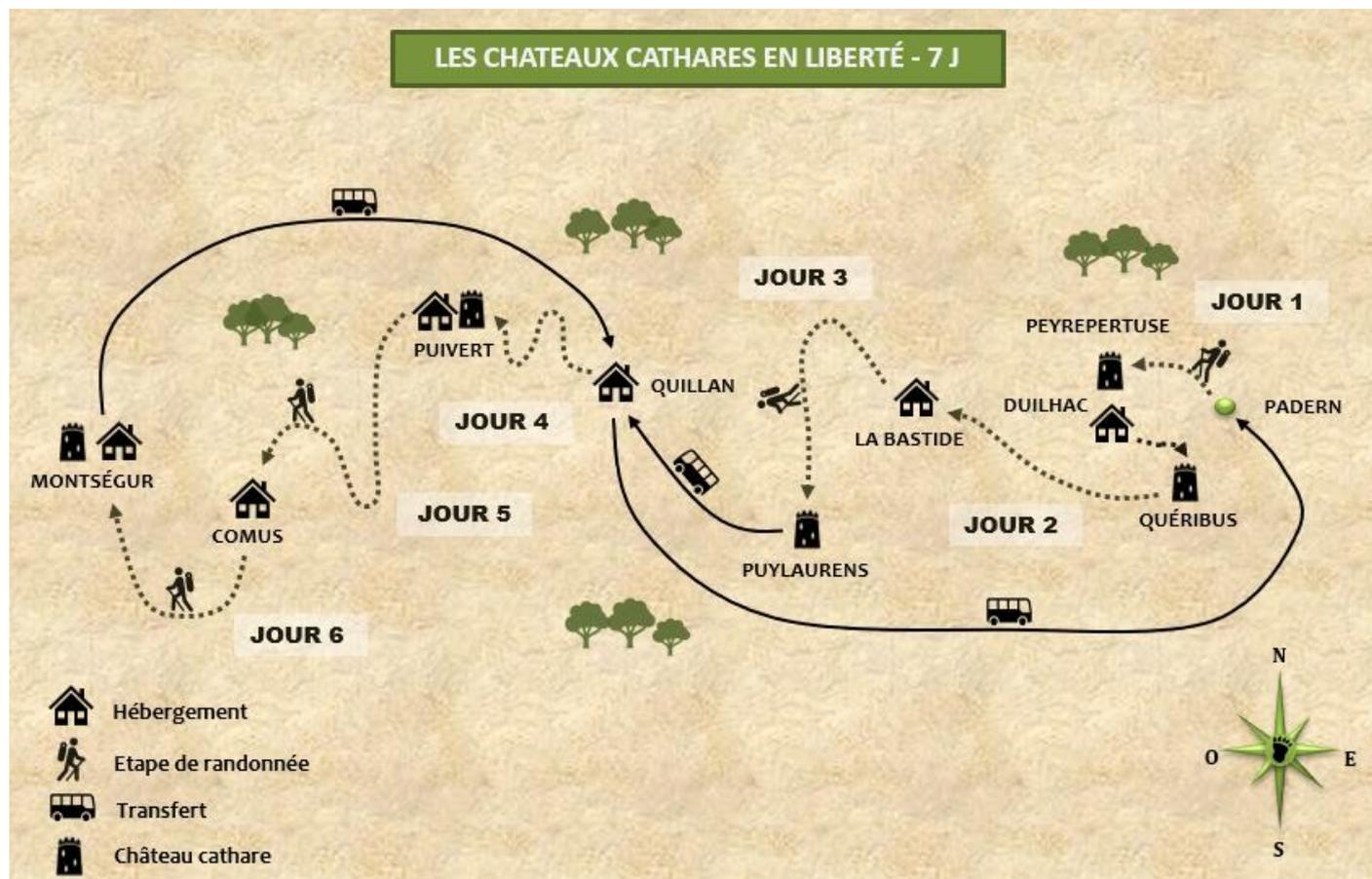
Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (2% du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (4,8% du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

Votre itinéraire



Déroulement du séjour

Jour 1 : QUILLAN – PADERN



RDV à Quillan à 9h.
Transfert privé jusqu'à **Padern**
Randonnée de **Padern** jusqu'à **Duilhac**.

Nuit en gîte à *Duilhac*
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 en gîte dans un hameau du XV^{ème} siècle.

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.

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 privilégiée et son château des troubadours, à **Puivert**.

Nuit en gîte au village de Puivert.

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.

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

Jour 7 : FIN DU SÉJOUR

Fin du séjour après le petit déjeuner.

Info Séjour

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 +

LE VOYAGE EN LIBERTÉ :

Ce circuit s'effectue sans accompagnateur et **sous votre propre responsabilité**. Nous vous fournissons toutes les indications nécessaires au bon déroulement de ce séjour, mais nous ne pourrions en aucun cas, être tenus pour responsable d'un incident voire d'un accident, si vous n'avez pas respecté l'itinéraire indiqué, certaines précautions élémentaires d'attitude, de comportement et **surtout de sécurité**

HÉBERGEMENT :

Vous dormirez dans des gîtes 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.

En hôtel sur Quillan.

REPAS :

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).

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.

DÉPART :

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

DISPERSION :

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

Comment y aller :

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.

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

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

Parkings :

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.

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

LE GROUPE :

Minimum 2 personnes.

Nécessaire et Indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

La météo peut vite changer. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

Pour l'hôtel

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 8 jours (pas de bagage trop volumineux)
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Un maillot de bain
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour la randonnée

 ÉQUIPEMENT VESTIMENTAIRE	 MATÉRIEL
<ul style="list-style-type: none">• Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)• Veste chaude ou sweat polaire type Polartec• Une doudoune légère ou une micropuff• Gilet sans manche coupe-vent• Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)• Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable• Un surpantalon imperméable• Une cape de pluie (facultatif)• Un short• Paires de chaussettes de marche, semi montantes ou basses, en laine ou spécifique rando (à bouclettes)• Casquette ou chapeau de soleil• Tour de cou• Bonnet• Gants légers ou sous-gants en soie.	<ul style="list-style-type: none">• Un sac à dos de 30/50 litres avec une ceinture ventrale• Une housse de protection de sac à dos (si pas intégré dans le sac à dos)• Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville• Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos• Protection solaire (crème et stick à lèvres)• Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4• Une gourde isotherme• Une lampe frontale• Couverts, couteau et gobelet• Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)• Papier toilette avec une petite poche (pour ne pas le laisser dans la nature)• Un briquet (facultatif)• Une couverture de survie• Une paire de lacets de rechange



Une petite pharmacie personnelle

- Vos médicaments si traitement
- Aspirine / Paracétamol
- Un antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed
- Antihistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- Bande de strapping
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- Pince à épiler (facultatif)
- Petits ciseaux (facultatif)
- Pince à tiques (facultatif)
- Un répulsif anti-moustiques
- Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

Pour en savoir plus

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).

CARTOGRAPHIE

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

En vous souhaitant un agréable séjour Liberté dans le pays cathare...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- Ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442