

# 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 . . .

## LES CHÂTEAUX CATHARES

Randonnées guidées, en itinérance avec transfert des bagages journalier

Séjour 7 jours, 6 nuits, 6 jours de marche

En hôtel et en gîte, en formule chambre de 2 personnes ou en dortoir

				Saison			Départ garanti 			
3 Chaussures	Gîte + hôtel	En itinérance	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 4 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.

Ce séjour sur **le sentier Cathare** est guidé par un professionnel qui connaît bien la région, son histoire et sa culture et qui aura à cœur de vous faire partager la passion pour ses terres Occitanes.

UN GRAND CLASSIQUE À NE PAS LOUPER!



## Nos 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.
- Un guide professionnel connaissant bien l'histoire du catharisme

## DATES : Du Dimanche au Samedi

16/03 au 22/03/2025

06/04 au 12/04/2025

20/04 au 26/04/2025

27/04 au 03/05/2025

11/05 au 17/05/2025

14/09 au 20/09/2025

21/09 au 27/09/2025

12/10 au 18/10/2025

## TARIFS

930 € par personne

Supplément chambre Double : + 140 € par personne

### LE TARIF COMPREND :

- ✚ l'encadrement par 1 accompagnateur en montagne, spécialiste du catharisme et de son histoire,
- ✚ l'hébergement en pension complète du midi du jour 1 au petit déjeuner du jour 7, en gîte et en hôtel,
- ✚ les pique-niques fournis par nos hôtes
- ✚ la visite commentée des châteaux de Quéribus, Peyrepertuse, Puilaurens et Montségur,
- ✚ le transport des bagages tous les jours.
- ✚ la taxe de séjour.

### LE TARIF NE COMPREND PAS :

- ✚ les boissons, avant, pendant et après les repas,
- ✚ les pourboires,
- ✚ les autres visites de sites non mentionnées dans le descriptif.
- ✚ les assurances,

## FIDÉLITÉ

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3<sup>ème</sup> voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

### RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :

**\*5 mois avant** la date de départ, 4% (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

**\*4 mois avant** la date de départ, 3% (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

(NB : offre valable uniquement pour les séjours en individuel et non cumulable. Ne s'applique pas aux groupes, qui bénéficient déjà de tarifs spécifiques).

## POURBOIRES

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

## RÉGLEMENT

**À 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 :

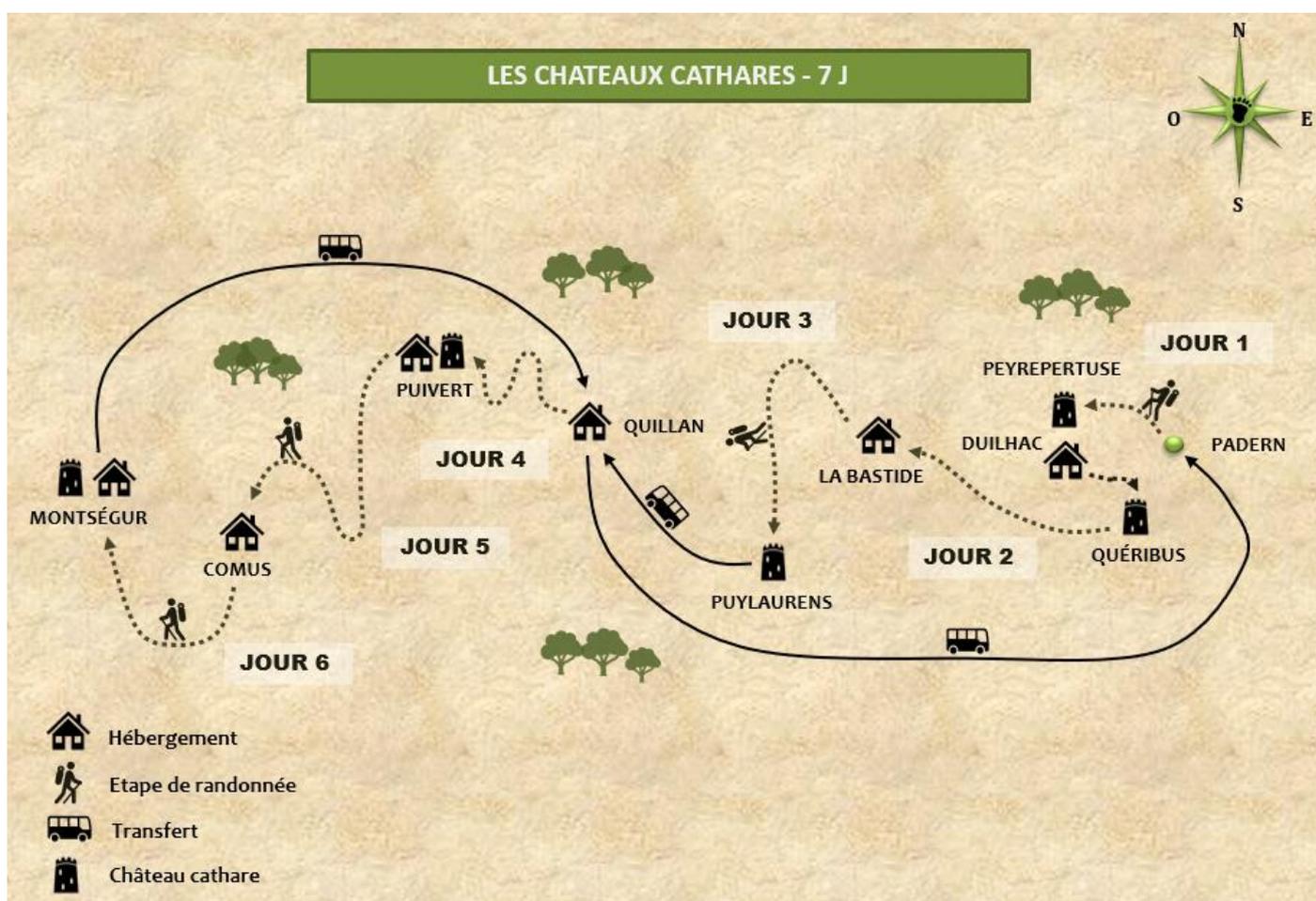
**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

**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 : RDV QUILLAN – PADERN – DUILHAC



Transfert en taxi sur Paderne et début de votre séjour.  
Randonnée de Paderne jusqu'à Duilhac.  
Visite commentée du **château de Quéribus** puis halte au village de **Cucugnan** (petit théâtre Achille Mir).

Nuit à Duilhac. 4h15 de marche + 1h de visite du château, +850 m, - 750 m. Nuit en chambre de 2 personnes ou en dortoir.

## Jour 2 : DUILHAC – GORGES DE GALAMUS – LABASTIDE



Sur sentier et pistes, montée au château de **Peyrepertuse** (visite commentée), descente vers les gorges dans une végétation luxuriante, site impressionnant des **gorges de Galamus**. Court transfert à **La Bastide**.

Nuit dans un hameau du XVème siècle, en chambre de 2 personnes ou en dortoir.  
4h30 de marche (et 1h de visite), + 600 m ; - 500 m de dénivelé

## Jour 3 : LABASTIDE – CHÂTEAU DE PUILAURENS



Randonnée sur les contreforts du **pic de Bugarach** et par les gorges de St Jaume pour rejoindre et visiter **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** (visite commentée).

Nuit en gîte au village de Puivert en chambre de 2 personnes ou en dortoir

5h 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**. Ou transfert le matin sur le plateau de Sault pour une randonnée sur les crêtes de Langarail avec points sur les **Pyrénées** et Montségur....

Ensuite court transfert sur le village de Comus. Nuit en gîte au village de Comus. 5h30 de marche, + 560 m et – 230 m (et 1h de visite)

## 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.

Nuit en gîte à Montségur ou à Quillan  
5h30 de marche, + 460 m et – 750 m en négatif.  
(Visite commentée du château = 1h).

## Jour 7 : RETOUR EN GARE DE QUILLAN

Transfert à Quillan, après le petit déjeuner, votre taxi vous récupérera pour 9h00 à votre hébergement.

### À NOTER

Indépendamment de sa volonté, votre guide qui connaît parfaitement ce séjour et le terrain peut être amené à modifier quelque peu le programme indiqué en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants ou d'autres impondérables.

## Info Séjour

### **NIVEAU : 3 CHAUSSURES**

500 à 800 m de dénivelé positif et de 5 à 6h30 de marche en moyenne chaque jour. Afin d'avoir des étapes bien équilibrées, nous avons prévu des transferts, parfois le matin ou en fin d'après-midi. De plus en fin de journée, nous avons les visites commentées de ces châteaux cathares, pendant 1 heure environ.

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	<b>600 à 800 m</b>	<b>5 à 6h</b>
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

### **LE PORTAGE, LES BAGAGES ET LES TRANSFERTS :**

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.

### **GROUPE :**

Groupe de 4 personnes minimum à 12 personnes maximum.

### **ENCADREMENT :**

Par un accompagnateur en montagne diplômé spécialiste du Pays et du Catharisme. Professionnel enthousiaste, il sera à même de vous faire partager ses connaissances et son engouement pour le milieu naturel et ceci en toute sécurité. Sa passion du métier l'engage à s'adapter aux conditions météorologiques, aux contraintes du terrain et autres aléas, à gérer le rythme et la condition physique de chacun, tout en restant disponible.

**RENDEZ-VOUS :** Le dimanche à 11h00 en gare SNCF de Quillan. Si problème ou retard, appelez le 05 61 97 66 04 ou le N° de portable de votre accompagnateur (fourni à l'inscription).

**DISPERSION :** Le samedi vers 10h00 en gare SNCF de Quillan.

### **HÉBERGEMENT :**

En gîte d'étape en formule dortoir ou en chambre de 2 personnes, avec supplément.

Et en hôtel sur Quillan, en formule chambre Twin ou en Double.

Les pique-niques du midi seront préparés par nos hôtes.

Les repas sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu).

**NB :** Pour des raisons imprévues et indépendantes de notre volonté, nous pouvons être amenés à changer de partenaires hôteliers, ceux-là même avec qui nous collaborons depuis de nombreuses années. De ce fait, l'emplacement du nouvel hébergement pourra être déplacé d'un lieu à un autre, ce qui n'altérera en rien la qualité de la prestation qui vous sera fournie.

Merci pour votre compréhension.

### **LES VISITES COMMENTÉES DES CHÂTEAUX**

Dans le temps de randonnée, nous ne comptabilisons pas le temps pour monter et descendre du château. Ensuite, il faut compter une bonne heure pour la visite commentée, par un guide passionné du catharisme.

## ACCÈS

**En train :** gare d'accueil Quillan (11).

Horaires et tarifs : Tél. 36 35 ou <https://www.sncf-connect.com/>

En voiture depuis Toulouse, suivre l'autoroute A61 direction Carcassonne, prendre la sortie 22, en direction de Bram-Limoux. Puis suivre la D623 jusqu'à Limoux et enfin la D118 qui vous emmène à Quillan. Parking de la gare SNCF.

En voiture depuis Montpellier, suivre l'autoroute A9 jusqu'à Narbonne, prendre ensuite l'autoroute A61 direction Toulouse, prendre la sortie 22, en direction de Bram-Limoux. Puis suivre la D623 jusqu'à Limoux et enfin la D118 qui vous emmène à Quillan. Parking de la gare SNCF.

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

### **TRANSFERTS :**

- Jour 1 de Quillan à Padern (environ 1h)
- Jour 2 de Cucugnan à Duilhac-sous-Peyrepertuse (10 min)
- Jour 3 des gorges de Galamus à Labastide-de-Camps (15 min)
- Jour 4 du château de Puilaurens à Puivert (45 min)
- Jour 5 de Puivert au plateau de Sault (25 min)
- Jour 7 de Montségur à Quillan (30 min)

### **PRATIQUE :**

Pour être contacté pendant votre randonnée, **seulement en cas d'urgence**, faites appeler le 05 61 97 66 04, 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 !

# 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 de voyage ou une valise pour vos affaires, durant le séjour (pas de bagage trop encombrant)
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Un maillot de bain / une serviette microfibre
- Une paire de chaussures légères, pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

## POUR LA RANDONNÉE : Équipement vestimentaire et matériel

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

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



### ÉQUIPEMENT VESTIMENTAIRE

- 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 (facultative)
- 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.



### MATÉRIEL

- Un sac à dos de 30/50 litres avec **une ceinture ventrale** avec une housse de protection
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une paire de bâtons de marche
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos (facultatif)
- Protection solaire (crème 50+ et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une gourde si possible isotherme
- Une boîte alimentaire avec un couvercle étanche
- Une petite glacière souple et son bloc réfrigérant
- 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*)
- Une lampe frontale
- Un briquet (facultatif)
- Une couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange



## **Une petite pharmacie personnelle** (Votre guide à une pharmacie pour le groupe)



- 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)
- Micropur (pour les destinations à l'étranger)
- Pince à tiques
- Un répulsif anti-moustique
- Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

### **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...

Si vous êtes passionné, vous pouvez vous adresser au :

#### **Centre National d'Etudes Cathares,**

Château de Villegly,  
11600 Conques sur Orbil.

### **CARTOGRAPHIE**

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

# En vous souhaitant un agréable séjour 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](mailto: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](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto: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