

Pyrénées : Escapade sur le sentier Cathare

De Foix à Montségur

Court séjour

3 jours, 2 nuits

2 jours de marche possible

Entre Montségur et Foix, se dressent d'imposantes citadelles de pierres, les châteaux cathares. Ces forteresses demeurent la mémoire vivante d'une histoire tragique qui marqua le Sud-Ouest de la France, lors de la Croisade des Albigeois.

Au départ de Foix cette courte randonnée itinérante vous conduira jusqu'au Pog de Montségur symbole de cette période.

Programme

Jour 1 : Début de séjour à Foix

Début de séjour à votre hôtel à Foix. Installation à votre hébergement. Visite libre de la cité comtale et du célèbre château de Gaston Fébus.

Jour 2 : De Roquefixade à Montségur

Au départ de l'ancienne bastide de Roquefixade, randonnée sur le Sentier Cathare jusqu'à Montségur site emblématique de l'Histoire cathare. Découverte du site de Montségur et de son château édifié à 1207m d'altitude, sur un éperon rocheux appelé « Pog ».

Distance : 17km, durée : 4h30, dénivelé plus : +760m, dénivelé moins : -590m.

Jour 3 : De Montségur à Foix

En fonction de votre choix sur place, randonnée autour de Montségur, visite du château et de son musée puis transfert à Foix.

Montségur et son château

Le site de Montségur, bastion de la résistance cathare, surgit des premiers contreforts des Pyrénées. La découverte du village, présente une organisation unique, constituée de longs alignements de bâtisses étagées parallèlement les unes par rapport aux autres, à flanc de colline. L'accès au musée reste une bonne entrée en matière. Du musée, un sentier vous conduit au pied du pog, dont l'ascension est estimée à une trentaine de minutes. Du sommet, somptueux belvédère en direction du Massif de Tabé, avec le Pic de Soularac, et la montagne de la Frau. Puis, randonnée en direction de la crête du Taulat avant de retourner au village.

Distance : 12km, durée : autour de 4h30, dénivelé plus : +775m, dénivelé moins : -775m.

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

Quelques précisions

Niveau

Moyen. Pas de difficulté technique.

Prix

- Du 01/04/2006 au 31/10/2006 : Prix/pers en Chambre de deux 235 €, Prix/pers en Chambre single 260 €

Le prix comprend : L'hébergement en demi-pension, les transferts des J2 et J3, le transport des bagages, le dossier de voyage avec cartes IGN et topo-guide.

Le prix ne comprend pas : Les boissons, les assurances, les visites de sites, les transferts non prévus sur le programme, les pique-niques.

Encadrement

Randonnée en liberté sans encadrement.

Portage

Durant la randonnée portage juste de vos affaires personnelles pour la journée de marche (pique-nique, eau ...). Vous aurez cependant à transporter vos bagages entre les hébergements et le départ du bus au début et à la fin. Prévoir un bagage facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement).

Hébergement/nourriture

Hébergement

En chambre de deux, en fonction des disponibilités : 1 nuit en hôtel avec douche et wc privés et 1 nuit en chambre d'hôtes, avec douche et wc sur le pallier.

Nourriture

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture)
- Repas du soir à base très souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert.
- Pique-niques non inclus. Achat sur place possible.
- Boissons non comprises.

Début/fin

Début : A votre hôtel à Foix.

Fin : Après votre transfert de Montségur à Foix.

Organisation

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages et de vos transferts comme marqué sur votre programme ; nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés. De plus, durant votre randonnée notre équipe d'assistance pourra également répondre à toutes vos questions et vous apporter si nécessaire les conseils utiles au bon déroulement de votre séjour.

Vos transferts durant le séjour

Jour 2 : A 8h30, transfert de Foix à Roquefixade, par un correspondant local.

Jour 3 : Selon votre heure de départ, transfert en taxi, de Montségur à Foix.

Nous vous recommandons d'être ponctuel et de ne pas décaler les heures qui ont été fixées, puisque d'autres personnes peuvent également effectuer les mêmes transferts que vous.

Dates

Tous les jours de début avril à fin octobre. Inscription à partir de 2 personnes.

Nombre de participants

A partir de 2 personnes

Accès

Gare SNCF de Foix.

Bibliographie

- Le sentier cathare (Rando Editions)
- L'Epopée cathare (M. Roquebert)
- Le vrai visage du Catharisme (Anne Breton)
- Montaillou, village occitan (Le Roy Ladurie)

Infos pratiques

Gare SNCF de FOIX - Tel: 0836 353 535

Météorologie Ariège: 05 36 68 02 09

ACCES:

- Par le train :

Trains réguliers au départ de la gare Matabiau de Toulouse jusqu'à Foix; ligne Toulouse à La Tour de Carol à emprunter: renseignements au 0892353535, ligne directe. Numéro 9 (horaires de bus et d'autocars SNCF).

Minitel : 3615 ou 3616 TER, ou le site SNCF sur Internet, www.ter-sncf.com

- Par la route :

Foix est situé à 88km de Toulouse; au départ de Toulouse autoroute en direction de Carcassonne; puis autoroute A66, vers Andorre / Foix : Pamiers.

Sortie Pamiers et direction Foix avec la 2 fois 2 voies jusqu'à Foix, distant de 18km; la gare est à l'entrée de Foix, sur la droite.

- Par avion :

Aéroport international Toulouse-Blagnac - Tel 05 61 42 44 00; départ de navettes toutes les 20mn en direction de la gare SNCF de Toulouse Matabiau.

PARKING VEHICULE :

- Foix : Parking non gardé et gratuit :

- un parking situé derrière la Poste de Foix

- Parking de la Vigne, situé derrière le Centre Culturel de Foix.

Les deux parkings sont situés à environ 5mn de l'hôtel Lons.

A emporter dans vos bagages

Votre bagage

Dans la mesure du possible nous vous conseillons de prévoir un bagage suiveur avec cadenas, facilement transportable (roulettes) pour vos déplacements avant et après le séjour (gare, aéroport).

Pour les randonnées itinérantes en montagne de type GR20, lorsque le transport de bagages est prévu par animaux de bât prévoir un sac de voyage solide pouvant être accroché sur des mulets car les valises sont interdites. En cas de doute consultez-nous.

Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 10kg-12kg avec un seul bagage suiveur par personne.

Le sac à dos

La taille du sac est très importante elle peut varier en fonction du type de séjour.

Pour une randonnée dite sans portage : 30L minimum

Pour une randonnée avec portage allégé ou partiel : 50L minimum

Pour une randonnée avec portage : 60L minimum

Le fond de sac

Quelque soit le séjour effectué vous devrez toujours emporter avec vous un vêtement de pluie, le pique-nique, une gourde d'eau ainsi qu'une petite trousse de secours et vos objets personnels, appareil photo, chapeaux, jumelles, ...

Les chaussures

Les chaussures dépendront du séjour sur lequel vous partirez, 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.

Pour les petites randonnées nous vous recommandons des chaussures de marche souples de type trekking avec une bonne semelle et un bon contrefort.

Pour les randonnées en montagne de plus de 4h, prévoir des chaussures à tige haute, avec une semelle assez rigide.

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.

Pour les séjours spécifiques comme le vélo ou les multi-activités prévoir des chaussures de sport à semelle crantée (type multisport) qui permettent de marcher et de faire du VTT dans de bonnes conditions.

Les vêtements

- Une veste coupe-vent imperméable
- Un gros pull ou une veste polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short, des tee-shirts..., ainsi que des sous-vêtements respirants
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette
- Pour le début et fin de saison prévoir des gants fins et un bonnet pour les randonnées en altitude de type GR20.

Pour le couchage

- Un sac de couchage de bonne qualité est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte d'étape, en refuge ou sous tente.

Une fermeture éclair sur le coté est préférable pour faciliter la ventilation lors des nuits les plus chaudes. Un recouvrement de coton ou d'ouatine s'ajoute à la chaleur et au confort d'un sac et l'empêche de devenir trop sale.

Pour les nuits en bivouac nous vous fournissons le matériel nécessaire (tente, tapis de sol), si vous possédez un matelas gonflable de type thermarest nous vous conseillons de l'emporter.

- Des boules quies
- Un sac à viande (sac cousu)

Pour le pique-nique

- Une boîte hermétique en plastique (0,5L) pour transporter les salades éventuelles des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde d'un litre minimum

Petit matériel

- Une paire de tennis style jogging, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale pour les séjours en refuge et gîte
- Du papier hygiénique pour les randonnées en refuge et sous tente
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... une couverture de survie

A votre service

Toute l'équipe de Tour Aventure est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.