



## LE SENTIER CATHARE

EN ITINERANCE

10 jours / 9 nuits / 8 Jours de marche



Randonner sur le « sentier Cathare » c'est : plonger dans une histoire poignante, faire un bond dans le passé de 8 siècles... partir à la découverte des « citadelles du vertige » lors d'une magnifique itinérance entre les Pyrénées et la Méditerranée. Nous marcherons « léger » avec juste nos affaires de la journée ; venez découvrir cette belle itinérance incontournable !

**LIEU :** ARIEGE – AUDE

**DATE :** du dimanche 19 octobre au mardi 28 octobre 2025

**DURÉE :** 10 jours - 9 nuits – 8 jours de marche

**ENCADREMENT :** Guilhemette Dhoyer accompagnatrice en montagne DE, tel 06 64 43 28 00

**MAIL :** [sejours.atlas@gmail.com](mailto:sejours.atlas@gmail.com)

**NIVEAU :** MOYEN ++ : pour randonneurs habitués à marcher plusieurs jours avec des étapes de 5 à 6 heures de marche.

**HÉBERGEMENT :** GITES D'ETAPES, CHALETS, CHAMBRES D'HÔTES (en chambre partagée)

**GROUPE :** 5 à 12 personnes

**ARRIVÉE/DEPART :** gare SNCF de FOIX dimanche 19 octobre dans l'après midi

Fin du séjour après le petit déjeuner à DUILHAC SOUS PEYREPERTUSE puis retour sur FOIX en navette privée (2h30)

**PORTAGE :** vous ne portez que vos affaires de la journée. Tous les soirs vous retrouvez vos sacs avec vos affaires de rechange.

**TARIF :** 1330€ par personne

### **Le prix comprend**

- Les hébergements
- L'encadrement par 1 accompagnatrice en montagne diplômée d'état
- La pension complète du jour 1 dîner au jour 10 matin avec pique-nique tous les midis.
- les transferts de vos sacs **quotidiens**. (Maximum 13 kg par personne en un seul sac)
- **Le transfert de Foix à Roquefixade le J2 matin en taxi privé**
- Le retour **en taxi privé** sur FOIX le J10
- Le transfert en train (**Petit train Rouge**) entre Lapradelle et Maury
- Les entrées des 6 châteaux

### **Le prix ne comprend pas**

- Les boissons et les dépenses personnelles
- Le transport A/R entre votre domicile et le lieu de séjour,
- Les assurances annulation et rapatriement

Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend »

## LES PLUS DE CE SEJOUR

Le sentier historique des Cathares incontournable et emblématique nous fait faire un bon de 8 siècles dans le passé !

## PROGRAMME DU SÉJOUR

### Dimanche 19 octobre : FOIX (400m)

Accueil à la gare dans l'après-midi. Visite de la vieille ville. Nuit en auberge.

### Lundi 20 octobre : MONTSEGUR (1207m)

Transfert le matin en taxi pour Roquefixade (25mn). Visite du **château de Roquefixade** puis nous cheminons sur les crêtes entre deux châteaux cathares. Depuis le pied de Roquefixade on gagne d'abord Montferrier avant de grimper au col de Séguela (1026m) entre sapins et pâturages. On descend légèrement pour arriver au village de Montségur, dominé par les restes d'un des plus importants sites cathares. Nuit en gîte. Vous retrouvez vos sacs.

*Dénivelé +740m / - 500m - 16 kilomètres - Temps de marche : 5 heures*

### Mardi 21 octobre : COMUS (1150m)

Visite du **château de Montségur** avant de partir en randonnée. Panorama incroyable ! À l'est les Corbières et les Pyrénées, au nord la Montagne noire et la plaine toulousaine à l'ouest le pays Couserans. Nous serons au frais dans les Gorges de la Frau.

*Dénivelé +630m / - 500m - 14 Km - Temps de marche = 5 heures*

### Mercredi 22 octobre : ROQUEFEUIL (990m)

Une étape facile malgré ses 20 kilomètres. Très peu de dénivelé. Traversée de forêts, vue sur les sommets dont le St Barthélemy. Les paysages du pays de Saut sont magnifiques. Nuit en chalet Vous retrouvez vos sacs.

*Dénivelé +400m / - 600m - 20 kilomètres - Temps de marche : 5h30*

### Jeudi 23 octobre : PUIVERT (520m)

Étape reposante en forêt essentiellement. Peu après Coudons nous traversons la grande plaine de Nébias pour rejoindre une crête qui nous mène à Puivert. Visite du **château de Puivert** en fin de journée. Nuit en gîte. Vous retrouvez vos sacs.

*Dénivelé +280m / - 600m - 17 Km - Temps de marche : 5h*

### Vendredi 24 octobre : QUIRBAJOU (800m)

Une étape sauvage avec 2 cols (de la Dourne et du Serrat) des pins sylvestres, des épicéas, des buis...et variée ! Nuit à la ferme. Vous retrouvez vos sacs.

*Dénivelé +700m / - 600m - 22 Km - Temps de marche : 6h30*

### Samedi 25 octobre : AXAT (398m)

Une courte étape ponctuée de traversée de charmants petits villages : Marsa et Cailla, puis Axat.

Nuit en chalet. Vous retrouvez vos sacs.

*Dénivelé +500m / - 400 m - 12 km - Temps de marche : 3 heures*

### Dimanche 26 octobre : MAURY (160m)

Le matin : nous rejoignons PUILAURENS (3 heures de marche) : visite du **château de PUILAURENS**. Petite marche jusqu'à Lapradelle (1/2 heure) Nous prenons le **petit Train Rouge** pour nous rendre à MAURY. (1 heure de train)

Nuit en B/B. Vous retrouvez vos sacs.

*Dénivelé +200m / - 600m - 17 Km - Temps de marche : 3h30*

### Lundi 27 octobre : PEYREPERTUSE (800m)

Sur le chemin un avant dernier site emblématique : le **château de QUERIBUS**. Visite du château puis du village de CUCUGNAN et enfin notre dernier magnifique **château PEYREPERTUSE**. Nuit en gîte. Vous retrouvez vos sacs.

*Dénivelé +200m / - 600m - 17 Km - Temps de marche : 5h*

### Mardi 28 octobre : RETOUR SUR FOIX en navette dans la matinée (2heures 30 de route)

*Ce programme est susceptible d'être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants. Tous les dénivelés sont donnés à titre indicatif, ils seront plus ou moins atteints*

## L'EQUIPEMENT

- Sac à dos de contenance 25/30 litres avec un sur sac
- 2 Tee-shirts manches courtes, respirant pour permettre l'évacuation de la transpiration.
- 1 Couche intermédiaire pour apporter de la chaleur type fibre polaire.
- 1 Veste imperméable type Goretex idéale pour protéger du vent.
- Un short, et un pantalon de marche ou collant
- « Sac à viande » ou « sac à rêves »
- Chaussures de randonnée avec de bonnes semelles
- Bâtons de marche
- Lunettes de soleil. Crème solaire,
- Gourde 1l minimum
- Pharmacie personnelle
- Trousse de toilette
- Couteau, fourchette. Boite type Tupperware, gobelet
- Papiers d'identité + argent et CB
- Votre sac avec vos affaires propres que vous retrouverez tous les soirs sera de préférence un sac souple d'un poids maximum de 10 kilos.

***Pour votre confort et votre sécurité, partez bien équipés.***

***Nous sommes à votre disposition pour vous conseiller dans vos choix de vêtements, sac à dos, chaussures...***

## REGIMES ALIMENTAIRES ET SANTÉ

Il est de votre responsabilité de nous fournir tous renseignements concernant votre santé pouvant avoir une influence sur le déroulement et la conduite du séjour du séjour. Merci de nous communiquer vos régimes particuliers.

## REJOINDRE LE POINT DE DEPART

Pour venir à FOIX

Par route : TOULOUSE puis FOIX (1h)

En train : soit par TOULOUSE soit par CARCASSONNE

## FORMALITE

– Passeport ou carte d'identité en cours de validité + carte sécurité sociale

## ASSURANCE ET ANNULATION

Il est indispensable pour participer à nos séjours d'être assuré en responsabilité civile personnelle, RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)

Par ailleurs vous devez être assurés pour l'assistance et le secours en cours de séjour (Assistance rapatriement), l'assurance annulation est fortement conseillée en cas d'annulation de votre séjour pour une cause qui serait de votre fait.

Si ce n'est pas le cas, ATLAS est en mesure de vous proposer des assurances aux conditions suivantes :

## CONTRATS ASSURANCES

**Assistance rapatriement - frais de secours : 1 %** du prix du séjour

**Annulation + bagages : 2, 8 %** du prix du séjour

Extrait de nos contrats d'assurances à consulter sur notre site internet. Aucune modification ne sera possible une fois l'assurance souscrite. Si le participant ne désire pas souscrire à notre assurance rapatriement - secours et recherche, nous lui demanderons de nous communiquer une attestation de sa propre assurance Rapatriement.

## LITIGE – MEDIATION DE LA CONSOMMATION

*En cas de litige entre le Client et l'entreprise, ceux-ci s'efforceront de le résoudre à l'amiable (le Client adressera une réclamation écrite auprès du professionnel ou, le cas échéant, auprès du Service Relations Clientèle du professionnel).*

*A défaut d'accord amiable ou en l'absence de réponse du professionnel dans un délai raisonnable d'un (1) mois, le Client consommateur au sens de l'article L.133-4 du code de la consommation a la possibilité de saisir gratuitement, si un désaccord subsiste, le médiateur compétent inscrit sur la liste des médiateurs établie par la Commission d'évaluation et de contrôle de la médiation de la consommation en application de l'article L.615-1 du code de la consommation, à savoir : La Société Médiation Professionnelle [www.mediateur-consommation-smp.fr](http://www.mediateur-consommation-smp.fr) 24 rue Albert de Mun - 33000 Bordeaux*

