



Bonjour et merci de vous être inscrit sur ce séjour de « l'Aventurine Rando ». Vous trouverez dans ce dossier les informations complémentaires nécessaires au bon déroulement des journées que nous passerons ensemble.

LES CHATEAUX DU PAYS CATHARE

4 jours/ 3 nuits/ 4 jours de marche

Perchés depuis bientôt 1000 ans sur l'ancienne frontière entre Occitanie et Catalogne, les citadelles du pays Cathare s'échelonnent sur les crêtes brulées de vent et de soleil des Corbières. Entre garrigue et hêtraies de montagne, le chemin serpente d'un château à l'autre sur les pas de ces hommes et de ces femmes, "chevaliers faydits", "Bonshommes" et "Bonnesdames" qui résistèrent pendant près d'un siècle pour sauver le Catharisme et leur pays.

Le « Plus Aventurine Rando »

- Richesse et variété exceptionnelle des paysages
- Des hébergements conviviaux
- L'histoire du catharisme et les châteaux

PROGRAMME

J1: Visite du dernier rempart de la résistance occitane, le château de Quéribus, vigie imprenable accrochée face à la Méditerranée et à la chaîne des Pyrénées. A travers vignes et garrigues nous rejoignons le village de Duilhac, lové sous le château de Peyrepertuse.

J2: Naviguant sur ces remparts Sud des Hautes Corbières, nous nous hissons vers le château de Peyrepertuse, immense et vertigineuse citadelle, avant de rejoindre le Pla de Brézouls et les crêtes de Sarraoute perchés entre Canigou et Bugarach. Le chemin plonge au-dessus des Gorges de Galamus et nous amène à Cubières. Nuit à l'ancienne ferme templière de la Bastide.

J3: A travers les hêtraies nous montons sur les vastes plateaux herbeux qui s'étendent derrière le Col de Péchines. Ascension du point culminant des Corbières, d'où la vue s'étend sur une infinité de crêtes, de vallées et de sommets Pyrénéens, le Pech de Bugarach (1230 m). Descente vers Prugnanes en passant par les ruines du hameau de Campau.

J4: Depuis les fraîches Gorges de St Jaume, le chemin remonte à travers forêts et pâtures d'Aigues-Bonnes. Perché sur un éperon rocheux au centre de son grand cirque boisé le Château de Puilaurens, fleuron de l'architecture médiévale, nous attend.

CARACTERISTIQUES DU SEJOUR

NOTA : En fonction des conditions météo et de sécurité, du nombre et du niveau des participants, nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire et le contenu du programme.

Niveau des participants : Modéré. 4 à 6H de marche par jour plus la visite du château.

Encadrement : Accompagnateur en montagne spécialisé dans le catharisme et diplômé (Brevet d'Etat).

Groupe : 4 à 12 participants

Portage : Uniquement le pique-nique et les affaires de la journée.

Séjour : Itinérant

Altitude globale de la randonnée: entre 200 m et 1300 m

Durée moyenne des étapes : environ 5H30 de marche

Dénivelé moyen des étapes : 400 m

		J1	J2	J3	J4
Dénivelé moyen	Positif	100M	700M	850M	650M
	Négatif	400M	650M	1000M	550M
Durée moyenne des étapes		4H30	6H00	6H30	5H30

Dénivelé maximum : 850 m

Altitude maximum de passage : 1230 m

Nature du terrain : sentiers, garrigue et landes, forêts de montagne.

Difficulté particulières : Aucune avec de bonnes chaussures !...

CLIMAT

Méditerranéen. Journées ensoleillées et chaudes, orages possibles en fin d'après-midi.
Température : de 10 ° (la nuit) à 35 ° la journée.

HEBERGEMENT

Nuit en gîte d'étape avec petits dortoirs.

Couchage : Prévoir un drap de sac ou un petit sac de couchage.

Nourriture : pique-niques à midi, repas copieux et traditionnels le soir.

EQUIPEMENT

HABILLEMENT :

Pull-over chaud, fourrure polaire, tee-shirt, pantalon de randonnée ample (pas de jeans ou de pantalon trop serré et rigide), short, chemise ou polo à manches longues, survêtement (ou pantalon confortable) de rechange pour le soir, paires de chaussettes dont en laine, sous-

vêtements, cape de pluie (le K-Way ne suffit pas car il ne protège pas les sacs), veste coupe vent type gore tex ou anorak, gants légers.

CHAUSSURES :

Chaussures de randonnée montantes (afin de bien tenir la cheville) et imperméables, semelle type Vibram, tennis ou sandales pour le soir.

PETIT MATERIEL

Chapeau ou foulard pour se protéger du soleil, lunettes de soleil catégorie CE 3 ou 4, crème solaire, gourde (1,5 L), gobelet, couteau, un petit Tupperware avec couvert (pour emporter et manger le pique-nique), pharmacie personnelle avec Elastoplast, double peau (protection contre les ampoules), nécessaire de toilette léger, lampe de poche ou frontale pour le gîte, du papier hygiénique et des mouchoirs, une paire de bâton télescopique (facultatif) : facilite la marche dans les montée et permet d'économiser les articulations dans les descentes.

CONDITIONNEMENT DES BAGAGES

- Un sac de voyage ou sac marin pour vos affaires personnelles.
- Un sac à dos (30 à 40 L) pour les affaires de la journée et le repas de midi.

MATERIEL FOURNI

Pharmacie collective

RENDEZ-VOUS

Le premier jour à 9h30 gare de Perpignan.

FIN DU SEJOUR

Le dernier jour vers 18h, gare de Perpignan.

MOYENS D'ACCES

En voiture :

Autoroute A9 : Montpellier/ Perpignan.

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites : www.viamichelin.fr / www.mappy.fr

En train :

Départ : Paris-Perpignan

15H20 – 21H35

21H56 – 7H18

Retour :

Perpignan – Paris:

21H33 – 7H30

22H00 – 7H20

« Dans tous les cas veuillez vérifier auprès de la SNCF vos horaires de train au 08.92.35.35.35 ou sur le site www.sncf.com .

OFFICE DE TOURISME :

Pl Armand Lanoux BP 40215

66002 PERPIGNAN CEDEX

Tel : 04 68 66 30 30

Fax : 04 68 66 30 26

www.perpignantourisme.com

HEBERGEMENT AVANT ET APRES LE SEJOUR :

- * Hôtel AVENIR 04 68 34 20 30
- ** Hôtel TERMINUS 04 68 34 32 54
- ** Hôtel LE PARIS-BARCELONE 04 68 34 42 60
- ** Relais des Corbières « La Garrigue » 04 68 59 23 89 à St Paul de Fenouillet

PARKING :

A PERPIGNAN, payant à 200M de la Gare : ACCES PARKING, 9 Rue Valette
Tel : 04 68 34 04 44. Les personnes n'étant pas hébergées au TERMINUS ou au PARIS-BARCELONE doivent contacter directement ce numéro pour pouvoir laisser leur voiture au parking le dimanche matin à 8H30. Tarif : 35 € la semaine.

A SAVOIR

- Pour être contacté pendant votre randonnée, seulement en cas d'urgence, faites appeler le 04 68 30 40 31/06 16 23 38 01, 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...)

Nous prévenir à l'avance si vous arrivez en voiture.

Le prix comprend : l'hébergement en pension complète en gîte et en refuge gardé, le transport des bagages et de personnes, l'encadrement.

Le prix ne comprend pas : le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous, les assurances (3,5% facultatives), les boissons en dehors et au cours des repas, les dépenses personnelles.

POUR MIEUX CONNAITRE LA REGION

BIBLIOGRAPHIE :

- "Le vrai visage du Catharisme", Anne Brénon, Editions Loubatières
- "Mystère et message des Cathares", Jean Blum, Editions du Rocher
- "La religion des Cathares", Jean Duvernoy, Editions Privat
- "La vie quotidienne des Cathares du Languedoc au XIIIe", René Nelli, Editions Hachette
- "Abrégé d'histoire des terres de Catalogne du Nord", Alicia Marcet I Juncosa, Editions Trabucaire - Perpignan

CARTOGRAPHIE :

- TOP 25 IGN - n° 71 et 72
1/50 000 - Randonnées pyrénéennes n° 9 et 10.
-