



*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 CITADELLES DU VERTIGE EN TERRE CATHARE

7 jours/ 6 nuits/ 7 jours de marche

Juchés sur des crêtes, des éperons, des falaises ou des gorges, dressés aux confins du ciel, fantomatiques et orgueilleux, les châteaux médiévaux défient l'espace et bravent les siècles. Sur les traces de ces grands errants mystiques qu'étaient les Cathares, des Pyrénées aux Corbières, nous emprunterons les sentiers de nos "bonshommes", à la découverte des chemins secrets de l'Histoire.

## Le « Plus Aventurine Rando »

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

## PROGRAMME

**1<sup>er</sup> jour** : Transfert à Comus. Par les forêts de hêtres et de sapins, puis plateau de Languerail, nous nous immisçons au cœur de cette terre cathare ariégeoise. Dénivelé + 350 m, - 450 m.

**2<sup>e</sup> jour** : Par la Haute Vallée de l'Hers et les gorges de la Frau, nous découvrons le château de Montségur et gravissons le Pog, le plus haut lieu de la résistance cathare. Dénivelé +/- 850 m.

**3<sup>e</sup> jour** : Traversant les forêts de Picaucel, nous descendons en longeant la rivière du Blau jusqu'à Puivert, château des Troubadours. Visite du musée du Quercorb, instrumentarium médiéval. Dénivelé + 230 m, - 480 m.

**4<sup>e</sup> jour** : Le château de Puylaurens, fleuron de l'architecture médiévale, nous guette. Puis par le col de Tuilla et les gorges de Saint-Jaumes, nous gagnons Caudies de Fenouillèdes. Dénivelé +/- 800 m.

**5<sup>e</sup> jour** : Naviguant sur ces remparts sud des Hautes Corbières, nous nous hissons vers le château de Peyrepertuse, avant de plonger vers les limpides eaux des gorges du Verdoube. Dénivelé +/- 600 m.

**6<sup>e</sup> jour** : A travers vignes et garrigues, se profile le dernier rempart de la résistance occitane, le château de Quéribus. Descente dans le vignoble pour une dégustation salvatrice... Dénivelé + 570 m, - 520 m.

**7<sup>e</sup> jour** : Randonnée au château d'Aguilar, le plus oriental des châteaux cathares, l'un des "cinq fils de Carcassonne". Transfert à Perpignan. Dénivelé +/- 150 m.

## 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	J5	J6	J7
Dénivelé moyen	Positif	350M	850M	230M	800M	600	570	150
	Négatif	450M	850M	480M	800M	600	520	150
Durée moyenne des étapes		3H45	6H00	3H30	6H30	5H00	5H15	3H45

**Dénivelé maximum** : 850 m

**Altitude maximum de passage** : 1300 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 9h gare de Perpignan.

## FIN DU SEJOUR

Le dernier jour vers 16h, 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](http://www.viamichelin.fr) / [www.mappy.fr](http://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](http://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](http://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.
-