

Sur la trace des Cathares, le chemin des Bonshommes part de Foix pour rejoindre Berga en Catalogne. Véritable passage nord-sud pour ces "bonshommes" qui ne voulaient plus subir l'autorité dogmatique de l'église catholique et qui durent payer lourdement leur position. Pourchassés, traqués, ces "parfaits" n'eurent d'autre choix que celui de l'exil.

C'est par la haute vallée de l'Ariège, fière de ses forêts impénétrables et de ses belvédères incomparables sur la haute chaîne, que vous rejoindrez la jolie bourgade thermale d'Ax.

► Repères

Début du séjour : le jour 1 dans l'après-midi à Foix (09)

Fin du séjour : le jour 7 vers 10H à Ax-les-Thermes (09)

Hébergement : en hôtel** et *** (2 nuits), en gîte d'étape (3 nuits) et en refuge (1 nuit).

Niveau 3 : en moyenne chaque jour, 500 m de dénivelé positif et 5 heures de marche effectives par jour.

Portage : affaires pour la journée

Dossier de voyage : topo-guide, cartographie précise, traces GPS

Prix 545 €

Supplément chambre (5 nuits au total) : 50 € / pers.

Supplément chambre individuelle pour 2 nuits : 45 € / pour 5 nuits : 110 €

Réduction "mini-groupe", nous consulter

Dates : départ possible tous les jours du 1^{er} mai au 15 octobre

Le programme jour par jour

Jour 1 : installation à Foix, visite libre de la vieille ville et de son château. Nuit en hôtel*** à Foix.

Jour 2 : Foix - Roquefixade

Belvédère de Foix - château moyenâgeux de Roquefixade. Nuit en gîte d'étape dans ce superbe village perché.
6 heures de marche (dont 1h de visite), + 750 m ; - 350 m de dénivelé.

Jour 3 : Roquefixade - Montségur

Forêt de Mondini - château de Montségur, haut lieu de la résistance cathare, et point de départ des "bonshommes" en fuite. Nuit en gîte d'étape à Montségur.
6 heures de marche (dont 1h de visite), + 900 m ; - 600 m de dénivelé.

Jour 4 : Montségur - Comus

Forêt du Liam - spectaculaires gorges de la Frau. Nuit en gîte d'étape à Comus.
5 heures de marche, + 750 m ; - 400 m de dénivelé.

Jour 5 : Comus - Chioula

Traversée du verdoyant plateau de Sault - Montailou, célèbre village occitan. Nuit au refuge du Chioula.
4 heures de marche, + 450 m ; - 100 m de dénivelé.

Jour 6 : Chioula - Ax-les-Thermes

Plateau et belvédère du Chioula - vallée classée d'Orlu. Remise en forme et nuit en hôtel** à Ax-les-Thermes.
4 heures de marche, + 150 m ; - 1000 m de dénivelé.

Jour 7 : fin du séjour après le petit-déjeuner.

► Nota bene

Enchaînement possible avec la 2^e partie du chemin des Bonshommes en 13 jours et 12 nuits.

Balnéo

Le programme prévoit 1 entrée aux Bains du Couloubret à Ax-les-Thermes : 2 heures de remise en forme en eau thermale.

Accès

Début du séjour : le jour 1 selon votre heure d'arrivée à l'hôtel à Foix (09). En cas de problème ou retard, appelez le numéro d'urgence fourni dans les documents de voyage.

Fin du séjour : le jour 7 vers 10H à Ax-les-Thermes (09).

Arriver sur place :

- En train : gare d'accueil Foix (09). Horaires et tarifs : www.voyages-sncf.com.
- Par la route : de Toulouse, suivre l'autoroute A 61 direction Carcassonne puis après 25 Km environ, prendre l'A 66 en direction de Andorre/Pamiers/Foix. Rejoindre alors la gare SNCF de Foix.
- Par la route : de Montpellier, suivre l'autoroute A 9 jusqu'à Narbonne, prendre ensuite l'autoroute A 61 direction Toulouse, suivre ensuite l'A 66 en direction de Andorre/Pamiers/Foix. Rejoindre alors la gare SNCF de Foix.

Parkings :

À Foix : parkings publics gratuits.

Veillez-vous renseigner auprès de l'office du tourisme pour savoir si des manifestations (fêtes, marchés...) seront organisées sur votre lieu de stationnement.

Revenir de Ax-les-Thermes à Foix :

- En train SNCF (45 min de trajet direct, tarif indicatif : 8,50 €), horaires et tarifs : www.voyages-sncf.com
- Retour jusqu'à Foix en taxi-navette direct, nous consulter.

Hébergement

2 nuits en hôtel** et ***, 3 nuits en gîte d'étape et 1 nuit en refuge confortable. Possibilité de dormir en chambre 5 nuits au total (avec supplément et sous réserve de disponibilité).

Les repas de midi sont à votre charge ; vous pourrez soit vous ravitailler au cours de la semaine soit, sur demande la veille, vos hôtes pourront vous préparer des pique-niques.

Les repas sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu). Les coordonnées des hébergements vous seront fournies avec votre dossier de voyage. Les chiens ne sont pas acceptés.

Niveau 3

En moyenne chaque jour : 500 m de dénivelé positif et 5 heures de marche effectives. Terrain : alternance de bons sentiers et de pistes et chemins plus larges.

Dénivelé positif maximum : + 900 m
Dénivelé total en montée : + 3 000 m

Dénivelé total en descente : - 2 450 m
Altitude mini / maxi de passage : 385 m / 1 669 m

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Dénivelé positif	-	+ 750 m	+ 900 m	+ 750 m	+ 450 m	+ 150 m	-
Dénivelé négatif	-	- 350 m	- 600 m	- 400 m	- 100 m	- 1000 m	-
Durée de marche	-	6 h	6 h	5 h	4 h	6 h	-

NB : la durée est donnée à titre indicatif et correspond aux heures effectives de marche (hors pauses).

Cet itinéraire s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications et la logistique nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Vous devez être capable d'autonomie en jugeant de vos forces et en appréciant des situations inattendues (fatigue, météo, présence d'animaux, modification du terrain, etc.).

Nous déclinons toute responsabilité en cas d'erreur de votre part concernant l'orientation (erreur ou changement d'itinéraire) ou la gestion du temps (départ trop tardif le matin, pause pique-nique trop longue).

Portage & Transport des bagages

Portage des affaires personnelles pour la journée de marche. Les bagages sont transportés par véhicule entre les étapes. Prévoir un bagage suiveur facilement maniable de 10 kg maximum (cf. nos conseils sur l'équipement).

Pour organiser au mieux la logistique nous vous prions d'indiquer sur vos bagages (étiquettes fournies) le nom de la personne responsable du groupe (qui a réservé la randonnée).

Transferts

Pas de transfert.

Dossier de voyage

Trois semaines avant le départ (et après réception du solde de votre séjour), nous vous fournirons le dossier de voyage (pour 2 à 4 personnes) comprenant la liste des hébergements, des étiquettes pour vos bagages, un topo-guide descriptif du parcours, une cartographie précise et, sur demande, les traces GPS du parcours (format .gpx).

Si vous souhaitez recevoir des dossiers de voyage supplémentaires (+ 25€ par dossier), la demande doit être faite à l'inscription.

Les itinéraires et les topo-guides sont régulièrement vérifiés et mis à jour. Cependant, l'itinéraire traverse des zones où les conséquences de l'activité humaine et/ou d'événements climatiques peuvent modifier significativement son tracé. À votre retour, nous vous serions reconnaissants de nous mentionner les changements ou imprécisions relevés sur le terrain.

Dates et prix

Départ possible tous les jours du 1^{er} mai au 15 octobre.

Prix : 545 € / pers.

- Minimum 2 personnes
- Supplément chambre de 2 (5 nuits au total) : 50 € / pers
- Supplément chambre individuelle pour 2 nuits : 45 € / pour 5 nuits : 110 €
- Réduction "mini-groupe", nous consulter.

Le cas échéant, veuillez nous préciser à l'inscription si plusieurs dates de départ sont possibles ; ceci au cas où un ou plusieurs hébergements seraient complets aux dates retenues. Afin d'organiser au mieux votre séjour, nous vous conseillons de vous inscrire le plus tôt possible ; certains hébergements peuvent être complets parfois plusieurs mois à l'avance.

Le prix comprend :

- Frais d'organisation
- Hébergement en demi-pension
- Transport des bagages
- Transferts prévus au programme
- Dossier de voyage pour 2 à 4 personnes avec cartes, topoguide, traces GPS (dossier supplémentaire 25€).

Le prix ne comprend pas :

- Acheminement jusqu'aux lieux de rendez-vous et de séparation
- Pique-niques
- Boissons pendant et en dehors des repas
- Assurances
- Trajet retour de Ax-les-Thermes à Foix
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"-

Équipement à prévoir

Le bagage suiveur

Pour les affaires qui suivent entre les hébergements, prévoir un seul bagage suiveur (sac souple de 10 kg maximum) par personne en évitant les valises rigides autant que possible.

Le couchage en dortoir

- Drap de sac ou drap cousu type "sac à viande" (couvertures fournies)
- Nécessaire de toilette, serviette
- Bouchons d'oreille
- Lampe de poche ou frontale

Le sac à dos

Pour les affaires de la journée (+/- 30 litres).

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique)
- Pique-nique du jour et de l'eau en quantité suffisante
- Affaires personnelles (papiers d'identité, carte européenne d'assurance maladie pour les circuits en Espagne et en Andorre, guide faune et flore, appareil photo, etc.)
- Pour les circuits liberté, dossier de voyage avec cartes, topo-guide, boussole, téléphone portable (batterie chargée), coordonnées des hébergement, numéro d'urgence.

Le pique-nique

- Gobelet ou quart
- Une boîte hermétique en plastique (environ 0,8 l)
- Couverts légers (fourchette, couteau pliant)
- Gourde (1,5 l minimum) ou poche à eau selon votre préférence

Les chaussures

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. 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 pendant la marche. Prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle de type Vibram avec une bonne accroche. Attention à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard, au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

Les vêtements et équipement spécifiques pour la randonnée

- Veste coupe-vent imperméable (type goretex) ou cape de pluie
- Vêtement chaud (veste polaire ou pull)
- Pantalon pour la marche, short, tee-shirt (privilégiez des matières respirantes)
- Protection solaire (lunettes, chapeau ou casquette, crème, stick à lèvres)

- Maillot de bain (baignade sous votre propre responsabilité)
- Gants fins et bonnet
- Mini-pharmacie : médicaments personnels, compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, antalgique, binafine, arnica (crème ou granules), une couverture de survie...

Et pourquoi pas :

- Bâtons de marche télescopiques qui favorisent la stabilité et soulagent les articulations
- Guêtres ou "stop-tout" très efficaces dans les traversées de névés, par temps de pluie ou simplement dans l'herbe humide

Bibliographie

- *Dictionnaire des Pyrénées* de André Levy
- *Les Pyrénées* de Claude Dendaletche
- *La grande flore illustrée des Pyrénées* de Marcel Saule
- *Les citadelles du vertige* de Michel Roquebert
- *Le vrai visage du catharisme* de Anne Brenon
- *Montillou, village occitan de 1294 à 1324* de Emmanuel Le Roy Ladurie

Modifications de réservation

En raison de frais d'organisation importants, pour toutes modifications de la réservation demandées par le client (date, nombre de personnes, type de chambre, nombre de nuits supplémentaires, etc.), le client devra s'acquitter d'une somme forfaitaire de 50 € par dossier.

Conditions d'annulation

En cas d'annulation de votre part à plus de 30 jours du départ, Randonades rembourse l'intégralité du prix du séjour sous déduction de frais de dossier forfaitaires de 50 € par personne. Lors d'une inscription à plusieurs : en cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager une chambre (et de non remplacement par une autre personne), le supplément chambre individuelle pourra vous être facturé.

À partir de 30 jours avant le départ, des frais d'annulation seront appliqués et calculés selon le barème suivant (par personne) en fonction de la date d'annulation :

- de 30 à 22 jours : 25% du prix du séjour
- de 21 à 15 jours : 50% du prix du séjour
- de 14 à 8 jours : 75% du prix du séjour

- de 7 à 2 jours : 90% du prix du séjour
- moins de 2 jours : 100% du prix du séjour

En cas de souscription à une assurance annulation, les frais d'annulation vous seront remboursés. Les primes d'assurance ne sont pas remboursables.

L'abandon de votre part au cours de la randonnée ne donne droit à aucun remboursement.

Assurances

Vous pouvez souscrire, **à l'inscription**, à une ou plusieurs assurances (assistance / rapatriement, annulation, interruption de séjour, bagages) qui s'ajoutent au prix du séjour ; conditions générales des contrats consultables sur : <http://www.randonades.com/sejour-randonnee/comment-sinscrire>. Ces assurances ne peuvent prendre effet qu'après le paiement intégral du séjour. La souscription est accessible à tous les résidents d'Union Européenne (résidents hors U.E. : contrats spécifiques, nous consulter).

L'assurance annulation

Comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation de voyage justifiée avant le départ.

L'assurance interruption de séjour

Comprend le remboursement des prestations non consommées en cas d'abandon justifié pendant le séjour.

L'assurance assistance / rapatriement

Comprend l'assistance aux personnes en cas de maladie ou d'accident pendant le séjour.

L'assurance bagages (jusqu'à 1 525€)

Comprend le remboursement en cas de vol, détérioration ou perte de vos bagages pendant le séjour.

Responsabilité

Pour les randonnées liberté, Randonades ne saurait être tenu pour responsable d'une mauvaise interprétation du descriptif ou d'une erreur de lecture de carte de l'utilisateur. La randonnée liberté suppose l'acceptation d'un risque, qui peut être dû notamment à une modification des éléments naturels sur le parcours. Randonades ne peut être tenu responsable des accidents ou incidents résultant de l'imprudence d'un participant.

RANDONADES – 30, allée Arago – F-66500 PRADES – Tél. (33) 04 68 96 16 03 – Fax (33) 04 68 05 29 44
 randonades@wanadoo.fr – www.randonades.com
 n° Siret 450 612 668 00027 – Agence de voyages Licence LI06609001- IM066100022
 Assurance RC : MMA BP27 69921 OULLINS – Garantie financière : Groupama caution

