

# Le Chemin des Bonshommes en Ariège

du jeudi 26 mai 2022 au dimanche 29 mai 2022

Organisateur : <b>Jean-Marc Thomas</b>	Niveau : <b>Moyen+ ▲</b>
Avec accord : <b>Non</b>	Itinérant avec portage
Effectif maximum : <b>8</b> - organisateur compris *	Gîte d'étape

\* Cet effectif dépendra des règles sanitaires à respecter à cette période.



Le chemin des Bonshommes entre l'Ariège et la Catalogne était un axe économique du XI<sup>ème</sup> siècle au XVI<sup>ème</sup> siècle. Il fut utilisé par les derniers Cathares s'exilant vers l'Espagne pour fuir les persécutions du royaume de France.

Depuis Foix, nous suivrons ce sentier (GR107) sur les crêtes en bénéficiant d'un point de vue exceptionnel sur la vallée de l'Ariège. Puis nous découvrirons les vestiges des châteaux cathares de Roquefixade, de Montségur... ce dernier étant l'un des plus importants à l'époque du Catharisme.

Sur ce week-end, nous ne pourrons parcourir que la partie nord de ce chemin historique. Notre randonnée se terminera donc à Ax-les-Thermes.

## Programme

**Jeudi 26/05 :** Après un petit-déjeuner pris à Foix (soit tiré du sac, soit pris dans un café/bar dans le centre ville), nous rejoindrons le point de départ de notre randonnée à Montgaillard pour monter sur les hauteurs du Pech au col de Porte-Pa (797m). Nous suivrons le chemin dans la forêt domaniale du Pech jusqu'au Pic de l'Aspre (1011m) pour redescendre dans la vallée des Goulèses, Leychet et finir à Roquefixade (*en fonction de l'heure d'arrivée, nous pourrons monter aux ruines du château*). Nuit et dîner au gîte d'étape de Roquefixade. Distance étape : 20,5 km, durée : 07h00 environ de marche effective, dénivelé cumulé : + 1000 m / - 650 m.

**Vendredi 27/05 :** Nous commencerons par un petit détours en prenant le chemin « del Mayne del Grell » pour rejoindre la grotte de la « Gleiso Catoulico », puis Coulzonne où nous retrouverons le GR107 qui nous amènera à Montferrier, puis Montségur avec une belle approche sur son château. Nuit et dîner au gîte « la maison sous le château ». Distance étape : 17 km, durée : 06h00 environ de marche effective, dénivelé cumulé : + 820 m / - 670 m.

**Samedi 28/05 :** Notre journée débutera par la montée au château de Montségur perché sur son « pog » (éperon rocheux) à plus de 1200m. Nous aurons alors une vue magnifique sur les sommets du massif de Tabé et les plaines environnantes. La visite du site n'est accessible qu'à partir de 10h00 moyennant un péage en cours de montée. Ensuite nous reprendrons notre chemin des bonshommes en passant par la fontaine de l'Esqueille et les gorges de la Frau. Nuit et dîner au gîte d'étape « Le Presbytère » à Comus. Distance étape : 16,2 km, durée : 05h00 environ de marche effective, dénivelé cumulé : + 980 m / - 725 m.

**Dimanche 29/05 :** Cette dernière journée sera un peu plus longue que les précédentes. Nous commencerons par rejoindre Montailou (1284m), puis les cols du Pichaca (1315m), de Balaguès (1650m), de Rieufred (1604m), de Pierre Blanche (1549m). Nous passerons ensuite par les petits villages de Sorgeat (1067m) et d'Ascou (1032m) pour terminer à Ax-les-Thermes. Distance étape : 23 km, durée : 08h00 environ de marche effective, dénivelé cumulé : + 690 m / - 1170 m.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.

## Participation aux frais

**190€** comprenant les demi-pensions dans les gîtes, la visite du château de Montségur, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF, les frais d'organisation (courrier, téléphone, cartes, etc...), les frais de l'organisateur (transport). Ce coût n'inclut pas les repas des midis (pris en pique-nique), les en-cas et boissons diverses, ni le transport depuis Paris (aller et retour).

## Transport

Aller : mer 25/05 – Départ de Paris-Austerlitz à 21h14 par Intercité de nuit n°3971, arrivée prévue à Foix à 07h26 le jeudi 26/05.

Retour : dim 29/05 – Départ d'Ax-les-Thermes à 20h18 par Intercité de nuit n°3970, arrivée prévue à Paris à 06h37 le lundi 30/05.

**Chacun s'occupe d'acheter son billet de train pour l'aller et retour sur Oui.sncf.**

Transports locaux : aucun.

## Conditions sanitaires

Chacun devra être **en mesure de présenter son pass sanitaire** ou vaccinal (selon les règles en vigueur à cette période) au transporteur ferroviaire et aux différents prestataires (hébergements, restaurants,...) qui sont susceptibles de le demander à tout moment.

## Hébergement et repas

Les repas du midi seront à tirer du sac et à la charge des participants, ils seront pris sur le terrain. Il sera peut-être possible de réserver des pique-niques dans certains gîtes, l'organisateur le précisera et fera le recensement auprès des participants quelques jours auparavant.

Les nuitées se feront en gîte en demi-pension dans des dortoirs ou chambres à partager. Il sera nécessaire d'apporter son drap sac.

## Équipement

Équipement classique du randonneur, sac à dos, bonnes chaussures de marche, bâtons recommandés, gourde ou poche à eau, prévoir pour le soleil, la pluie et le froid (chapeau, lunettes de soleil, bonnet et gants, polaire), tenue de rechange pour le soir, drap sac pour la nuit, affaires de toilette et serviette, pharmacie personnelle, et ses cartes du CAF et d'identité (utile pour le pass sanitaire).

Pour en savoir plus : cartes IGN 1/25 000 n° 2147ET, 2247OT, 2148ET.

## Inscription

La demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de votre règlement ou paiement en ligne.

Les places seront attribuées à partir du **mercredi 9 février 2022** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). vous faire remplacer ou À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.