

# Sur les traces des cathares

du jeudi 29 mai 2025 au dimanche 1 juin 2025

Encadrant : [Hélène Battut](#)

Niveau : **Moyen+ T2**<sup>1</sup>

Avec accord : **Oui**

Itinérant avec portage

Effectif maximum : **8**

Gîte d'étape

Le GR®107, aussi appelé « Chemin des Bonshommes », est un itinéraire historique de 224 km reliant Foix en Ariège à Berga en Catalogne. Ce sentier, utilisé comme axe économique entre le XI<sup>e</sup> et le XVI<sup>e</sup> siècle, fut également emprunté par les derniers cathares fuyant les persécutions du royaume de France.

Il suit les traces de ces exilés vers l'Espagne, traversant les Pyrénées, et partage une partie de son itinéraire avec le Sentier Cathare GR®367 entre Foix et Comus. Ce chemin offre une immersion dans l'histoire et les paysages de l'Occitanie et des Pyrénées. Lors de notre randonnée de 4 jours, nous en parcourons le premier tiers, entre Foix et Ax-les-Thermes.

Attention : Départ la veille au soir par Intercité de nuit mercredi 28 mai 2025 et au retour nous prendrons l'intercité de nuit dimanche soir pour une arrivée à Paris lundi 2 juin au matin.



Roquefixade, au loin le château de Montségur . Photo Wikipedia

## 1 Niveau et esprit

Sentiers de moyenne montagne, principalement sur le GR®367 sans difficultés techniques (T2<sup>1</sup>).

Néanmoins les dénivelés ne sont pas négligeables, une bonne condition physique est nécessaire (niveau physique M+).

## 2 Participation aux frais

**230 €**

**Incluant** : les 3 demi-pensions du 29 mai au 31 mai, les frais d'organisation du CAF, une partie des frais de l'organisatrice (transport), la visite du château de Montségur.

**N'incluant pas** : les repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons diverses, le petit-déjeuner de jeudi matin et le dîner de dimanche soir, le transport aller retour depuis Paris .

<sup>1</sup>voir [ici](#) les définitions des niveaux physique et technique.

### 3 Transport

Chacun s'occupe de son transport. Les horaires des transports SNCF ne sont pas encore disponibles au moment de la rédaction de cette fiche, ils sont à vérifier :

**Aller** : Départ mercredi 28 mai 2025 à 22h10 de PARIS AUSTERLITZ. **RV à l'entrée du quai à 21h45.** Arrivée jeudi 29 mai 2025 à 8h30 à FOIX.

**Retour** : Départ dimanche 1er juin à 19h50 de AX-LES-THERMES. Arrivée à 7h00 à PARIS AUSTERLITZ.

### 4 Hébergement et repas

Trois nuitées en demi-pension en gîtes d'étape, en dortoirs ou chambres partagées. Vous devrez prendre votre drap-sac pour les gîtes. Le petit-déjeuner de jeudi sera pris à Foix au sortir du train, le dîner de dimanche soir pourra être pris à Ax-les-Thermes en fonction du départ du train.

Nous pourrions sans doute commander des piques-niques dans les gîtes, je ferai un sondage avant de partir.

### 5 Programme

**J1 : Foix > Roquefixade. 22 km +1200m -750m en 7h30** de marche effective.



Château de Roquefixade. Photo Fabien Boutet.ip-image.fr

Foix 390 m - Montgailhard 457 m - Caraybat 622 m - Pic de l'Aspre 1011 m - Leychert 607 m - Château ruiné de Roquefixade 850 m - Roquefixade 766 m.

Après le petit-déjeuner pris en ville, nous ferons une visite rapide du Foix médiéval en empruntant les plus anciennes rues de la cité. Première étape du GR107, le sentier surplombe la vallée de l'Ariège avec le château de Foix en arrière plan, et un point de vue sur le plateau du Prat d'Albi et le Mont Fourcat au sud. Gîte en demi-pension dans le village de Roquefixade.

**J2 : Roquefixade > Montségur. 17,5 km +915m -780m en 6h00** de marche effective environ, montée au château comprise.



Le château sur son pog. Photo payscathare.org

Roquefixade 766 m - Coulzonne 787 m - Conte 587 m - Fromagère 871 m - Montferrier 710 m - Borde de

Bas 770 m - Seguela 1031 m - Château de Montségur 1200 m - Montségur village 910 m.

Cette étape mène d'un château à l'autre par un bel itinéraire de crête qui permet une approche spectaculaire du château de Montségur, principale place forte où se réfugièrent les cathares pourchassés. Du haut de son pog (piton rocheux en occitan) on découvre un large panorama. Gîte en demi-pension dans le village de Montségur.

Visite du château toute l'année. Plus de renseignements après les inscriptions.

**J3 : Montségur > Comus. 16 km +840 m -580 m en 5h30** de marche effective environ.



Comus. Photo gites.comus.com

Montségur 910 m - Source des Rivels 1050 m - Pelail 604 m - Forêt du Basqui 1041 m - Comus 1165 m.

On longe en descente le ruisseau des Rivels dans une petite vallée encaissée jusqu'à Pelail, puis c'est la montée dans les magnifiques gorges de la Frau (de l'effroi) classées Natura 2000. Elles délimitent l'Ariège et l'Aude. On atteint Comus, situé à l'extrémité ouest de l'Aude. Les influences méditerranéennes se font clairement sentir. Gîte en demi-pension à Comus.

**J4 : Comus > Ax-les-Thermes. 21 km +820 m - 1300 m en 7h** de marche effective environ.



Montailou. Photo gites.comus.com

Comus 1165 m - Prades 1245 m - Château de Montailou 1354 m - Col du Pichaca 1315 m - Col de Balaguès 1669 m - Cabane Sorgeat 1571 m - Col de Pierre Blanche 1549 m - l'Assaladou 1585 m - Igneaux 1000 m - Ax-les-Thermes gare 702 m.

Nos pas nous portent sur les vastes étendues du plateau de Sault entre Comus et Ax-les-Thermes. Nous passons par Montailou, célèbre grâce au livre qu'Emmanuel Leroy Ladurie lui consacra en 1975, basé sur le Registre d'inquisition de l'évêque de Pamiers.

Au col de Balaguès, superbe panorama sur les Pyrénées ariégeoises, surtout la Dent d'Orlu. Descente sur Ax-les-Thermes par l'Assaladou et ses estives envahies de genêts.

Fin de la randonnée à la gare d'Ax-les-Thermes, où nous pouvons prendre un train de nuit pour Paris.

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

## 6 Équipement

### 1 Papiers

- Carte CAF, pièce d'identité,
- Carte bancaire si besoin, espèces,
- 1 chèque pour régler un éventuel solde,
- Coordonnées téléphoniques de l'encadrant.

### Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche,
- Bâtons recommandés,
- Sac à dos de 30 à 40 litres,
- Gourde ou poche à eau à tuyau de 2 litres.

### Alimentation

- Un pique-nique, encas, eau pour la première journée,
- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet.

### Hygiène

- Effets de toilette, petite serviette.

### Vêtements

- Chemisette ou tee-shirt,
- Pantalon ou short,

- Tenue de rechange,
- Chapeau ou casquette.

### Pluie ou froid

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant,
- Vêtement de pluie,
- Surpantalon de pluie si besoin,
- Guêtres "stop tout",
- Housse de pluie du sac à dos,
- Grand sac plastique si besoin de laisser des affaires dans un gîte ou un refuge.

### Sécurité

- Petite pharmacie personnelle,
- Sifflet, couverture de survie,
- Téléphone mobile et chargeur,
- Crème et lunettes de soleil,
- Lampe frontale.

### Nuitées

- Drap-sac,
- Bouchons d'oreille (selon le confort recherché),
- Sandales.

## 7 Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

## 8 En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

## 9 Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **jeudi 23 janvier 2025** 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](#). 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.