FICHE TECHNIQUE 2024 Pyrénées Aude - Ariège

CHÂTEAUX CATHARES, DE QUILLAN A FOIX

Randonnée en liberté, le sac léger

7 jours – 6 nuits – 5/6 jours de marche - *Randonnée Niveau 2*

Les sentiers Cathares, à la découverte des châteaux de Puivert, Roquefixade, Montségur et de la ville de Foix.

Entre l'Aude et l'Ariège, au cœur du piémont pyrénéen, se dressent d'imposantes citadelles de pierres, les châteaux Cathares. Ces forteresses demeurent la mémoire vivante d'une histoire tragique qui marqua le Sud-ouest de la France, lors de la Croisade des Albigeois.
Au départ de Quillan, cet itinéraire vous conduira jusqu'à Foix, au cœur d'un territoire tourmenté et chargé d'histoire. Dans le département de l'Aude tout d'abord, vous aurez l'occasion de visiter Puivert et son château, sur la terre des troubadours. Depuis Comus et le pays de Sault, vous rejoindrez l'Ariège et le château de Montségur, le plus haut des châteaux cathares, dressé sur son « pog » à 1207 m d'altitude. Puis, avant de rejoindre la cité de Foix et son château, vous irez rendre visite au prochain voisin de Montségur, Roquefixade juché au sommet d'une impressionnante falaise.

Les points forts du parcours

Une randonnée à travers deux territoires bien distincts, entre Aude et Ariège.
La découverte des Châteaux Cathares de Puivert, Roquefixade, Montségur et Foix.
La traversée des spectaculaires gorges de la Frau.
Le pays de Sault et ses beaux plateaux d'altitude.
Un accès à vos bagages tous les soirs selon l'option choisie.

Pensez à nous consulter pour des réductions « groupes » ou version sans transfert des bagages.

Les itinéraires sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés selon vos objectifs. Nos séjours sont pensés pour apporter la meilleure qualité, au prix le plus juste !

Que vous vouliez :
Améliorer votre type d'hébergement.
Augmenter ou réduire la durée de votre séjour.
Organiser vos propres visites et activités.
Bénéficier d'un transfert depuis l'aéroport.
Organiser une soirée avant ou après votre séjour.

Contactez nous au 05 61 79 33 49 ou par mail : info@viamonts.com

PROGRAMME

Jour 1 : **Quillan**

Début de séjour à Quillan, installation à votre hébergement et visite de la ville. Suivant votre heure d'arrivée, possibilité de faire une randonnée.

Boucle au départ de Quillan

L'itinéraire offre une remarquable alternance de végétation méditerranéenne et montagnarde. Vous partirez à la découverte d'une architecture à la fois insolite et ravissante : le chalet de Carach, puis le village de Cavirac, célèbre pour son église du XIème siècle. Le chemin du retour s'effectue en longeant les méandres de la rivière Aude.

Temps de marche : 4 heures environ.
Dénivelé positif : + 375 m.
Dénivelé négatif : - 375 m.
Distance : 12,5 km.
*Hébergement : hôtel***.*
Repas inclus : dîner.
Repas non inclus : petit déjeuner - déjeuner.

Jour 2 : **Quillan - Puivert**

Au départ de Quillan, l'itinéraire vous permettra de découvrir en peu de temps le passage de l'influence méditerranéenne à l'influence pyrénéenne. De vallons en collines, vous verrez apparaître l'imposante forteresse de Puivert, château féodal du XIIème siècle et ancien lieu de rencontre entre les plus fameux troubadours. Le village de Puivert présente également un intérêt certain pour ses vestiges du passé et son musée de Quercorb ; superbe réalisation, relatant avec minutie l'évocation de la vie dans le Quercorb à la fin du siècle dernier.

Temps de marche : 6 heures 30 environ.
Dénivelé positif : + 750 m.
Dénivelé négatif : - 550 m.
Distance : 20 km.
Hébergement : chambre d'hôtes.
Repas inclus : petit déjeuner - dîner.
Repas non inclus : déjeuner.

Jour 3 : **Montplaisir - Comus**
Transfert de votre hébergement à Puivert au hameau de Montplaisir, point de départ de votre randonnée. Étape essentiellement à caractère forestier. Randonnée sur le Pays de Sault, plateau calcaire, compris entre 950 et 1300 m, annonciateur des futurs sommets pyrénéens. Depuis le très beau plateau de Languerail, vous pourrez apercevoir Montségur, Roquefixade et le Plantaurel juste en face de vous. Un peu plus loin, les gorges et la montagne de la Frau vous révèleront toute leur splendeur… que vous aurez le loisir d'admirer lors de l'étape suivante. Arrivée à Comus.
Temps de marche : 5 heures 45 environ.
Dénivelé positif : + 650 m.
Dénivelé négatif : - 350 m.
Distance : 17,5 km.
Hébergement : chambre d'hôtes.
Repas inclus : petit déjeuner - dîner.
Repas non inclus : déjeuner.

Jour 4 : **Comus - Montségur**
Cette étape assure la transition de l'Aude à l'Ariège, et du Pays de Sault au Pays d'Olmes. Tout d'abord, les gorges de la Frau vous dévoilent leurs parois vertigineuses entaillées dans le calcaire sur près d'1 km. Ensuite, le sentier gagne le château de Montségur, visible dès que l'on accède à la fin du versant Ouest des gorges. Le pog de Montségur symbolise la résistance de l'Église Cathare finissante face à l'Église de Rome, mais aussi face au roi de France et aux seigneurs du Nord, en quête de terres fertiles du Sud : ils prirent possession du site après la reddition et le bûcher de 1244. L'étape étant assez courte, vous permettra d'en profiter pour visiter le musée du village.
Temps de marche : 5 heures 15 environ.
Dénivelé positif : + 650 m.
Dénivelé négatif : - 900 m.
Distance : 13,5 km.
Hébergement : chambres d'hôtes.
Repas inclus : petit déjeuner - dîner.
Repas non inclus : déjeuner.

Jour 5 : **Montségur - Roquefixade**
En début de journée, un court aller/retour au « pog » de Montségur s'impose. Après la visite du château, le Sentier Cathare emprunte des cheminements en plein cœur du Pays d'Olmes, pays de la laine, spécialisé jadis dans la fabrication de peignes en corne. Lors de votre périple, aux paysages verdoyants de moyenne montagne, viendra s'ajouter la découverte d'un des châteaux médiévaux de l'Ariège, celui de Roquefixade, dominant le village du même nom, anciennement nommé la Bastide de Montfort. De ravissants villages tels que Montferrier ou le hameau de Coulzonne, pourront faire l'objet de rencontre improvisées pleines de chaleur avec les gens du cru.
Temps de marche : 6 heures 45 environ.
Dénivelé positif : + 800 m.
Dénivelé négatif : - 950 m.
Distance : 17 kms.
Hébergement : chambre d'hôtes.
Repas inclus : petit déjeuner - dîner.
Repas non inclus : déjeuner.

Jour 6 : **Roquefixade - Foix**
Dernière étape du Sentier Cathare ; cette randonnée vous mène jusqu'à Foix à travers la forêt domaniale de Pradières. Cet itinéraire est également marqué par de très belles vues sur les montagnes ariégeoises. Le matin, au départ de la randonnée, un court aller/retour en direction du rognon rocheux supportant les ruines du château de Roquefixade est possible.
Temps de marche : 6 heures environ.
Dénivelé positif : + 550 m.
Dénivelé négatif : - 900 m.
Distance : 17 km.
*Hébergement : hôtel***.*
Repas inclus : petit déjeuner - dîner.
Repas non inclus : déjeuner.

Jour 7 : **Visite de la ville de Foix et de son château - Fin du séjour**
Votre séjour s'achève à Foix. Possibilité de visiter le centre de la vieille ville avec ses ruelles chargées d'histoire, puis le château Comtal perché sur son rocher. Celui-ci a fait peau neuve après 2 ans de travaux dignes des plus grands chantiers médiévaux.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction (au 22/01/24) ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Si cela se produisait nous vous en avertirions par téléphone et un avenant à votre carnet de voyage vous serait immédiatement envoyé.

Les heures de marche s'entendent sans les arrêts et sont strictement indicatives. Suivant les conditions météorologiques, suivant le niveau des participants ainsi que parfois l'état du terrain (boue, neige etc), ces temps de marche peuvent varier à la hausse ou à la baisse.

En raison des risques et des imprévus techniques, climatiques ou autres pouvant intervenir directement ou indirectement sur votre séjour, *VIAMONTS Trekking* ou son représentant durant le séjour se réserve le droit de modifier l'itinéraire, la succession des étapes, voire d'annuler certaines prestations du programme notamment si des conditions particulières mettent en cause la sécurité du groupe ou d'une seule personne. Faites nous confiance, ces modifications sont faites dans votre intérêt ou pour votre sécurité.

INFORMATIONS TECHNIQUES et PRATIQUES

NIVEAU PHYSIQUE

Randonnée Niveau 2 : 4 à 6 heures de marche par jour avec des dénivelés positifs ne dépassant pas les 650 m par jour. Le nombre de kilomètres peut varier entre 8 et 17 km selon la nature du terrain (plat ou montagne ; beaucoup de pistes ou beaucoup de sentier etc..). Ce sont des randonnées accessibles à toute personne effectuant environ 1 séance de sport par semaine en plus d'avoir l'habitude de marcher. Le type de terrain sur lequel s'effectuent les randonnées peut être varié : pistes, chemins ou encore sentiers. L'hébergement lors de ces randonnées pourra s'effectuer soit en hôtel, soit en gîte voire même en refuge.
Ce choix d'hébergement sera alors fait uniquement pour prendre en compte l'isolement du circuit par rapport à de meilleures catégories d'hébergements. Il sera donc primordial de bien vérifier cet aspect pratique quand vous choisissez votre voyage.

Quelques précisions pour cette randonnée : Les randonnées se déroulent avec 5 à 6 heures de marche par jour en moyenne ; les dénivelés positifs sont de 400 à 700 m environ et s'effectuent sur bons sentiers et chemins faciles. Certaines journées dépassent légèrement les critères du Niveau 2 mais ne peuvent en aucun cas faire accéder le séjour au niveau supérieur.

NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

Nous ne pouvons malheureusement (ou heureusement !) pas assurer le beau temps… et il arrive que la météo soit farceuse. Ne faites pas chuter votre moral en même temps que la pluie et ne vous laissez pas assombrir par un ciel gris particulièrement bas. Cela fait parti du voyage … laissez-vous imprégner par une ambiance … différente !…

L'HÉBERGEMENT

Demi-pension sauf le jour 6 en nuit et petit déjeuner.
2 nuits en hôtel* ** en chambre les jours 1 et 6.
1 nuit en chambre d'hôtes le jour 4.
3 nuits en gîte d'étape en chambre pour les jours 2, 3 et 5.

PORTAGE

Vous ne portez que vos affaires personnelles de la journée avec votre pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule. Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement). Sauf si vous avez choisi la version « sans transport des bagages » auquel cas vous porterez toutes vos affaires d'une étape à l'autre.

TRANSFERTS

Même dans le cas où vous avez réservé la version « sans transport des bagages » : transfert en taxi le jour 3 à 8 heures 30 de votre hébergement à Puivert jusqu'au lieu-dit Montplaisir, lieu de départ de la randonnée vers Comus.

LA NOURRITURE ET L'EAU

L'eau : n'oubliez pas de remplir votre gourde chaque matin avant de partir. Vous pouvez également acheter des bouteilles d'eau minérale dans les épiceries des villages traversés. Si vous optez pour cette solution, nous vous demanderons alors de jeter vos bouteilles vides dans les conteneurs de tri sélectif que vous trouverez dans les différentes agglomérations.

Les petits déjeuners sont pris dans les hébergements et sont de type « continental » avec thé, café, pain, beurre, confiture…

Pour les pique-niques de midi, vous aurez la possibilité d'acheter le nécessaire la vielle au soir dans les commerces alentours, ou de le commander directement à l'hébergement lors de votre dîner du soir. Possibilité de les réserver à l'avance (en supplément).

Les dîners sont pris dans les différents hébergements ; ils sont souvent à base de spécialités de la région et sont composés en général d'une entrée, d'un plat et d'un dessert

PÉRIODE DE DÉPART

Circuit pouvant être effectué du 1er avril au 30 octobre (selon les disponibilités).
Inscription à partir de 2 personnes (randonneur solitaire, nous consulter).

LE PRIX

Le prix comprend

L'hébergement en demi-pension sauf le jour 6 en nuit et petit déjeuner.
Les transports de bagages selon l'option choisie.
Le transfert du jour 3.
Un topoguide détaillé de chaque itinéraire.
Un support cartographique au 1/25000ème avec le tracé des itinéraires pédestres.
Les traces GPS sur demande et l'accès à l'itinéraire détaillé sur l'application mobile GPS Mhikes.

Le prix ne comprend pas

Les repas de midi.
Le dîner du jour 6.
Les boissons.
L'assurance individuelle.
Les visites et accès aux châteaux et musées.
Les frais de dossier (30 € pour un groupe de 1 à 5 personnes avec l'envoi de maximum 1 carnet de voyage).
D'une manière générale tout ce qui n'est pas mentionné dans « le prix comprend ».

Informations complémentaires quant aux frais de dossier

De manière générale, il sera prévu **30 € de frais de dossier pour un groupe de 1 à 5 personnes**, avec l'envoi de maximum 1 carnet de voyage.
Pour un groupe de 6 à 15 personnes, les frais de dossier seront de **50 € pour le groupe**.
En cas d'inscription de dernière minute, à - 15 jours du départ, **un supplément de 30 € de frais de dossier pour le groupe** sera facturé afin de finaliser l'envoi du carnet de voyage en Chronopost et sur une adresse en France.

Frais de modification

Toute demande de changement faite **après confirmation** du voyage entraînera la facturation de **30 € de frais de modification** pour le groupe, payables immédiatement par carte bancaire à distance.

TARIFS

Prix avec transport des bagages

Base 2 personnes : 765 €/pers.
Base 3 personnes : 695 €/pers.
Base 4 personnes : 640 €/pers.
Base 5 personnes : 625 €/pers.
Base 6 personnes : 610 €/pers.

Prix sans transport des bagages
Base 2 personnes : 575 €/pers.
Base 3 personnes : 565 €/pers.
Base 4 personnes : 555 €/pers.
Base 5 personnes : 545 €/pers.
Base 6 personnes : 540 €/pers.

Au-delà de 6 personnes, nous consulter.

OPTIONS

Option chambre individuelle : **165 €**/personne.
Option pour 5 pique-niques : **65 €**/personne.
Option transfert retour de Foix à Quillan dimanche et jours fériés : **210 €**/transfert.
Option transfert retour de Foix à Quillan en semaine : **150 €**/transfert.
Option carnet de voyage supplémentaire : **30 €**.
Option nuit supplémentaire à Quillan demi pension en chambre double : **70 €**/pers.
Option nuit supplémentaire à Quillan demi pension chambre indiv. : **90 €**/pers.
Option nuit Supplémentaire à Foix nuit et petit déjeuner chambre double : **60 €**/pers.
Option nuit supplémentaire à Foix nuit et petit déjeuner chambre indiv. : **80 €**/pers.

Ces tarifs ont été établis à partir des informations que nous possédons à la date d'édition de la fiche technique (22/01/24). Des modifications tarifaires peuvent intervenir en cours d'année ; vous en seriez avisés au plus tard lors de votre inscription.

DÉPART DE LA RANDONNÉE

Le jour 1, selon votre heure d'arrivée sur votre lieu d'hébergement à Quillan.

FIN DE LA RANDONNÉE

Le jour 7 après le petit déjeuner, à votre hôtel à Foix.

LES FORMALITÉS DE POLICE

Pour les ressortissants européens, une carte nationale d'identité en cours de validité est **OBLIGATOIRE.**

LES FORMALITÉS SANITAIRES

Vaccin obligatoire : aucun.
Vaccins conseillés : les habituels à savoir diphtérie/tétanos/polio.

Compte tenu de l'éloignement des centres de secours et du fait que vous randonnerez seuls, nous vous recommandons de partir en bonne santé.

Si durant votre séjour vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, il est impératif de contacter votre assurance en assistance médicale. Eux-seuls sont à même de vous conseiller sur le médecin à consulter dans la vallée. Si vous faisiez le choix de consulter sans les avoir contacté, vous devrez faire l'avance des frais médicaux.

Veillez également à emporter les références de votre assurance en assistance – rapatriement (nom de la compagnie, n° de contrat et n° de téléphone permanent) ainsi que les garanties couvertes et leurs conditions d'application.

TROUSSE MÉDICALE DE VOYAGE

Cette liste est à adapter et à faire prescrire en fonction de vos besoins personnels et de votre destination par votre médecin traitant. Il y a des pharmacies à proximité, mais le barrage de la langue fait qu'il est parfois difficile d'expliquer ses maux. Mieux vaut prévoir d'avance quelques médicaments.

PETIT MATÉRIEL DE SOINS ET PANSEMENTS

Petits pansements, compresses stériles, sparadrap, stéristrip…
Antiseptique (type Septéal, Diaseptyl…).
Collyre (type Dacryoserum, Biocidan, Opticron…).
Pansements hémostatiques (type Coalgan).
Crème de protection solaire écran total et traitement des coups de soleil (type Biafine).

Pensez à vous munir d'un nécessaire pour soigner les ampoules… Cela peut arriver à n'importe qui : le pli d'une chaussette mal enfilée, les chaussures mal lacées, un pied gonflé par la chaleur ou une marche prolongée, peuvent provoquer des ampoules. La double peau type Compeed© est très efficace, demandez conseil à votre pharmacien.

CALMER LA DOULEUR ET LUTTER CONTRE LA FIÈVRE

Paracétamol : Doliprane, Dafalgan, Efferalgan etc…
Anti-inflammatoires : Voltarène, Advil, Nureflex…
Antispasmodiques : Spasfon Lyoc, Débridat, Viscralgine…
Douleurs gastriques : Maalox, Gaviscon…

MÉDICAMENTS À VISÉE DIGESTIVE

Antidiarrhéiques : Lopéramide, Imodium, Arestal…
Pansements coliques : Smecta…
Contre les nausées et les vomissements : Primpéran, Vogalène, Motilium…
Sachets de réhydratation pour les enfants : Adiaril…

ANTIBIOTIQUES

Infection ORL ou respiratoire : Amoxicilline (Clamoxyl, Augmentin) ou Macrolides.
Infection urinaire ou diarrhée fébrile : Noroxine (mais risque de photosensibilisation).

TRAITEMENT DES ALLERGIES

Antihistaminiques : Clarityne, Zyrtec, Aérius…
Broncho dilatateurs : Ventoline.
Corticoïdes : Solupred, Cortancyl…

PROTECTION CONTRE LES MOUSTIQUES

A certaines périodes de l'année (principalement juillet et parfois août), il est recommandé de se munir :

- de répulsifs contres les moustiques : type bracelet anti-moustiques ; huiles essentielles de citronnelle ; vaporisateur anti-moustiques ; …
- de crème apaisante en cas de piqûres.
- Granules homéopathiques d'Apis Melifica.

N'OUBLIEZ PAS VOS MÉDICAMENTS HABITUELS

VOS BAGAGES

Votre bagage suiveur ne devra pas excéder 15 kg et devra être facilement transportable ; pas de valises rigides et un seul bagage suiveur par personne. Pour une randonnée dite sans portage des affaires, nous vous recommandons un sac à dos de 30 litres minimum.

A prévoir dans un seul sac, pour le groupe

- La pharmacie de secours.
- Au moins 1 couverture de survie (l'idéal étant d'en avoir 1 par personne).
- Crème solaire et stick à lèvres écran total.
- Du papier hygiénique et un briquet pour le brûler (attention tout de même à la végétation. Il peut être parfois préférable d'emporter le papier sale dans une poche plastique qui sera jetée dans la première poubelle au retour de la journée, plus particulièrement lorsqu'il fait chaud et qu'il y a du vent).
- Le support cartographique.
- Le carnet de route et topoguide.
- Un bloc-notes et un stylo.
- Un nécessaire à couture contenant des élastiques, des trombones, des épingles à nourrice et des serflex.
- Un appareil photos (facultatif !).

Pour réaliser votre séjour, ne pas oublier

- Les papiers et documents.
- La ou les cartes bancaires et de l'argent liquide.
- La carte nationale d'identité.
- Les numéros de téléphone et de contrat de vos compagnies d'assurances en assistance - rapatriement.
- Votre carnet de vaccination.
- Votre carte d'assurance maladie.

Les vêtements et objets pratiques

- Des chaussures de marche (tige montante, semelle crantée).
- Une lampe de poche (style frontale) avec piles de rechange.
- Une boîte plastique et le nécessaire pour vos pique-niques.
- Lunettes de soleil.
- Une gourde.
- Une casquette.
- Un drap/sac.
- Une paire de tennis ou de sandalettes pour le soir.

- Une paire de bâtons de marche (facultatif).
- Chargeur pour l'appareil photo et le téléphone portable (possibilité de charger les appareils dans les hébergements). Prévoyez une multiprise dans le cas où vous auriez de nombreux appareils (téléphone, appareil photos, montre GPS, ordinateur, caméra).

Des vêtements de randonnée :

Tee-shirts respirant (prendre un tee-shirt de rechange pour la pause-déjeuner si vous n'avez que des tee-shirt en coton).
Un pantalon de marche en toile.
Un short.
Chaussettes épaisses.
Un coupe-vent.
Une polaire.
Une cape de pluie.
Pour le début et la fin de saison prévoir une paire de gants et un bonnet.

Et bien sûr : des vêtements de rechange confortable pour le soir au village ou en ville. N'oubliez pas votre maillot de bain ainsi que votre serviette !

POUR SE RENDRE À QUILLAN

Par le train

Trains réguliers au départ de la gare Matabiau de Toulouse jusqu'à Carcassonne ; puis de Carcassonne, service de trains ou d'autobus SNCF jusqu'à Quillan.
https://www.sncf-connect.com/

Par la route

De Toulouse, compter 140km ; autoroute jusqu'à Carcassonne.
Quillan est situé à 39km de Carcassonne, chef lieu du département de l'Aude, par la D118, en passant par Limoux.

Parking véhicule

A Quillan
Parking non gardé et gratuit : parking de la gare SNCF de Quillan, situé en face de l'hôtel Cartier. Attention, durant les mois de Juillet et Août, vous renseigner à l'avance sur la disponibilité de ce parking, car de nombreuses manifestations peuvent s'y installer.

A Foix
Parking non gardé et gratuit :
- Un parking situé derrière la Poste de Foix
- Parking de la Vigne, situé derrière le centre culturel de Foix

TRAJET RETOUR DE FOIX À QUILLAN

Par le train

Trains réguliers au départ de la gare de Foix vers la gare de Toulouse Matabiau puis train jusqu'à Carcassonne. Depuis Carcassonne, train ou autobus SNCF jusqu'à Quillan.

LA LIBERTÉ

VOUS RANDONNEZ SOUS VOTRE ENTIERE RESPONSABILITE :

Faire le choix d'une formule de randonnée « en liberté » signifie que vous possédez un minimum d'expériences en matière de randonnée en montagne. Vous savez notamment :

- Lire une carte géographique et un topo-guide **et les interpréter sur le terrain**.
- Vous orienter sur le terrain et manier la boussole.
- Vous connaissez les règles de sécurité en montagne et vous savez prendre la décision de faire demi-tour quand il est encore temps, notamment en prenant en compte les conditions météorologiques.
- Vous savez qu'il faut partir en bonne santé.

VIAMONTS Trekking ne pourra être tenu pour responsable en cas d'incident, accident ou dommages corporels qui pourraient résulter de votre randonnée, et plus particulièrement si vous faites le choix de sortir de l'itinéraire proposé.

CE QUI EST IMPORTANT À SAVOIR

L'éloignement des centres de secours nous oblige à insister sur le fait qu'il faut que vous fassiez preuve d'une prudence particulière dans tous vos agissements entrepris au cours du voyage (baignade, escalade, randonnée, monte d'animaux, etc…).

De même, vous devez toujours éviter de vous retrouver seul. Pour cela, n'hésitez pas à faire appel à un autre randonneur pour vous porter secours ou pour aller chercher du secours.

Il faut savoir qu'en montagne, à partir de 1500 m, il est susceptible de neiger chaque mois de l'année. En effet, un simple changement de temps peut entraîner une rapide chute de températures qui s'ensuivra par quelques flocons de neige si le temps tourne à la pluie. C'est pourquoi nous vous recommandons de prioriser le pantalon de randonnée plutôt que le short, même si vous l'amener dans votre sac à dos.

Vous allez randonner en moyenne montagne. Nous vous rappelons les règles de base en montagne :

- manger avant d'avoir faim.
- boire avant d'avoir soif.
- se couvrir avant d'avoir froid.
- se découvrir avant d'avoir trop chaud.
- se protéger toujours contre le soleil (chapeau et crème solaire).
- ne jamais s'éloigner du sentier indiqué sur notre carnet de voyage surtout en cas de mauvais temps.
- savoir faire demi-tour à temps par rapport aux conditions météorologiques, à la difficulté du terrain et à votre propre appréhension du terrain.
- savoir demander de l'aide.

BIBLIOGRAPHIE

« *Le sentier cathare » (Rando Editions).*
« *L'épopée cathare »* de Michel Roquebert.
« Le vrai visage du catharisme » d'Anne Breton.
« Montaillou, village occitan » de Le Roy Ladurie.

PHOTOS

Vous faites de belles ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien Dropbox ou Wetransfer de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc…).

EXTENSION

Vous désirez prolonger votre séjour ?...
Afin d'enchaîner avec un autre trek ?...
Vous désirez rester quelques jours supplémentaires afin de visiter une autre région ?...
Faites-nous part de votre projet, nous pouvons vous conseiller et vous proposer quelques « bons plans » …

LA POLITIQUE DE *VIAMONTS Trekking* DANS LES PYRENEES

LE RESPECT

Partout où nous allons dans le monde, nous faisons le choix de travailler avec les autochtones et privilégions les petits organismes de manière à faire profiter les gens du pays de notre passage.
Cette politique implique que vous fassiez preuve de tolérance et de compréhension envers certains établissements qui peuvent avoir un fonctionnement plus humain que commercial.

CÔTÉ ENVIRONNEMENT NATUREL

Ne laissez rien sur votre passage… Emportez tout : kleenex, papier toilette, et déchets en tout genre. Sur cet itinéraire, il est préférable d'emporter le papier sale plutôt que de le brûler. En été ou toute l'année en cas de vent, il est même interdit d'allumer la moindre étincelle.

La flore et la faune de ces zones vivent en équilibre fragile. Il est indispensable de les respecter. Ne suivez pas un animal même blessé. Ne cueillez pas de fleurs ni de plantes, même pas et surtout pas avec leurs racines.

LES PHOTOGRAPHES

Vous pouvez prendre tout ce que vous voulez en photo, il n'y a aucun interdit. Pour les photos de personnes, les gens en général sont conciliants et acceptent avec plaisir d'être pris en photo, mais n'en abusez pas pour autant et n'hésitez pas, avant, à leur demander leur accord !

De plus, n'hésitez pas non plus à nous proposer vos plus beaux clichés, nous pourrons ainsi en faire paraître quelques-uns dans notre catalogue ou sur notre site, en mentionnant l'auteur, bien sûr… !!

EN CE QUI CONCERNE L'ASSURANCE

Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant le séjour ou le voyage.

Afin d'éviter d'être, comme souvent, sur-assuré, il est indispensable de bien vous renseigner auprès de vos assurances personnelles (carte bancaire, automobile, familiale, mutuelle, …) pour connaître vos réels besoin en assurance complémentaire.

Nous vous proposons ensuite plusieurs formules complémentaires, souscrites auprès de la compagnie d'assurance **ASSUREVER - COWEN**

Option 1 : ANNULATION Confort : elle permet le remboursement des frais conservés par l'agence en cas d'annulation par le voyageur, entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour, pour un motif entrant dans le champ d'application des garanties couvertes par l'assurance.
Son coût est de **4 %** du prix du séjour, avec un minimum de **25 €** par personne.

Option 2 : PROTECTION SANITAIRE : elle ne peut être souscrite qu'en complément d'une assurance « **multirisques** » couvrant l'annulation, l'assistance et le rapatriement (via votre carte bancaire, une mutuelle, etc…). Elle permet d'être couvert en cas de maladie (épidémie-pandémie) déclarée dans le mois précédant le départ ; en cas de refus d'embarquement suite à prise de température ou au résultat positif d'un test PCR à votre arrivée à l'aéroport ; en cas d'annulation par défaut de vaccination (épidémie-pandémie) faisant suite à un changement de loi soudain. Elle couvre également les frais d'hôtel suite à retour impossible lié à l'épidémie-pandémie ou suite à mise en quarantaine pour une durée pouvant aller jusqu'à 14 nuits ; elle couvre les frais médicaux et les frais de rapatriement médicaux ; etc…

Elle est d'un coût de **2,5 %** du prix du voyage, avec un minimum de **25 €** par personne. Prévoir un supplément selon le coût des frais d'hôtels pour lesquels vous souhaitez être pris en charge (base de prise en charge à 80 € par personne et par nuit, mais extension possible à 150 € ou 300 € par personne et par nuit).

Option 3 : MULTIRISQUE Confort : elle couvre l'annulation, le retard aérien, les bagages, l'interruption de séjour, l'individuelle accident, la responsabilité civile privée à l'étranger, le retour impossible, le retour anticipé, l'assistance – rapatriement, et l'assistance voyage (exclusion : frais de recherches et secours).
Son coût est forfaitaire selon le prix du voyage :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 350 €	30 €
De 351 à 700 €	44 €
De 701 à 1200 €	59 €
De 1201 à 2000 €	78 €
De 2001 à 4000 €	94 €
De 4001 à 16 000 €	5 %

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

Au sein de l'option MULTIRISQUES Confort, il vous est proposé 3 options complémentaires :

Option 4 : Option : GARANTIE DES PRIX : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre la hausse du prix du voyage suite aux hausses du coût du carburant, à la variation du coût des taxes et redevances, et à la variation du cours des devises. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **15 €** par personne.

Option 5 : Option : SPORTS ET LOISIRS : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre les dommages au matériel de sport, l'interruption de l'activité sportive, les frais de recherche et de secours en mer et en montagne, et responsabilité civile sport. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **25 €** par personne.

Option 6 : Option : PROTECTION SANITAIRE : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Il s'agit d'une couverture supplémentaire en annulation + assistance pour les maladies en cas d'épidémie ou de pandémie (voir détails sur l'option 2).

Elle est d'un coût de **40 % du montant de la prime d'assurance MULTIRISQUE Confort**, hors options.

Exemple : pour un séjour à 850 €, la prime d'assurance sera de 59 €, l'option PROTECTION SANITAIRE sera donc de 23,60 €.

Option 7 : COMPLEMENTAIRE CB : elle vient en complément d'une carte bancaire **HAUT DE GAMME** pour augmenter les garanties couvertes ou augmenter les plafonds de remboursement. Elle ne sera déclenchée qu'après traitement de la garantie par la carte bancaire.

Son coût est forfaitaire selon le prix du séjour :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 400 €	8 €
De 401 à 700 €	11 €
De 701 à 1500 €	21 €
De 1501 à 2500 €	34 €
De 2501 à 3500 €	50 €
De 3501 à 5000 €	68 €
De 5001 à 7000 €	94 €

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

Assurance GROUPE OLYMPE à partir de 10 participants

Option A : BRONZE : ANNULATION & BAGAGES : elle permet le remboursement des frais conservé par l'agence en cas d'annulation par le voyageur entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour + les frais inhérents à un vol, une perte ou une destruction des bagages au cours du séjour. Son coût est de **3,5 %** du prix du séjour avec un montant minimum de **15 €** par personne.

Option B : PLATINE : MULTIRISQUE VOYAGE : elle couvre l'annulation, les dommages aux bagages, l'assistance rapatriement, les frais médicaux, l'interruption de voyage, le retour impossible, la responsabilité civile à l'étranger, frais de recherches et secours, et la garantie des prix. Son coût est de **4,5 %** du prix du séjour avec un montant minimum de **25 €** par personne.

Au sein de cette assurance, il existe 3 extensions facultatives :
- Homme Clé = + 1,5 %
- Interdiction ministérielle de voyager = + 1 %.
- Catastrophes naturelles en France = + 1 %.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information concernant les détails des garanties couvertes par ces assurances.

En cas de souscription à l'une d'elle, un document reprenant tous ces détails vous sera envoyé avec la confirmation de votre inscription.

POUR VOUS INSCRIRE

Vous disposez d'un bulletin d'inscription à la fin de notre brochure. Vous pouvez également le télécharger sur notre site internent ou nous demander de vous l'envoyer par mail, fax ou courrier.

Pour être pris en compte, le bulletin d'inscription doit être accompagné du versement d'un acompte de 30% (par chèque, virement bancaire ou carte bancaire).

Vous avez aussi la possibilité de réserver votre voyage par internet avec un paiement 100 % sécurisé. Pour vous inscrire :

- Choisissez votre voyage, aller sur la fenêtre « dates et tarifs », sélectionnez la date de votre départ et cliquer sur « réserver »
- Indiquez le nombre de participants
- Indiquez vos options complémentaires (si vous en prenez)
- Indiquez vos coordonnées bancaires pour régler les 30 % d'acompte ou la totalité du voyage.
- Vous recevrez, suite à votre inscription un accusé de réception de votre règlement ; nous vous répondrons que votre transaction a bien été prise en compte.

SUITE À VOTRE INSCRIPTION

Après inscription, nous enverrons une confirmation d'inscription accompagnée de votre facture. Puis, environ 3 semaines avant votre départ, vous recevrez le carnet de voyage avec le descriptif détaillé de l'itinéraire et les supports cartographiques. Vous y retrouverez les formalités de police, de santé, la pharmacie, la liste des bagages nécessaires et d'autres menues informations indispensables à la préparation de votre séjour.
Dans tous les cas, n'hésitez pas à nous contacter si vous aviez encore une question à propos de ce séjour et de cette destination à réception de ce carnet de voyage.

Certains d'entre vous (de plus en plus nombreux…) attendent le dernier moment pour s'inscrire… !
Mais avec une inscription tardive celle-ci peut vous être refusée car l'hébergement ou certaines prestations sont complètes.

ALORS NE TARDEZ PAS … POSEZ VOS VACANCES ET INSCRIVEZ-VOUS… AU MOINS TROIS MOIS AVANT LA DATE DE DÉPART.

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter absolument pendant ce séjour, faites appeler le numéro de téléphone que nous vous communiquerons sur votre carnet de voyage. Nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre.

Nous espérons avoir répondu à toutes vos questions.
Si ce n'était pas le cas, vous pouvez :

- Nous appeler au : **05 61 79 33 49**
- Nous demander par mail de **vous rappeler** sur votre téléphone
- Nous contacter par mail : info@viamonts.com
- Nous contacter via le site : www.viamonts.fr
- Ou encore nous écrire à :

VIAMONTS Trekking

07, rue des Fossés
31800 SAINT-GAUDENS