



LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

LE CHEMIN DES BONSHOMMES

L'intégrale de Foix à Berga



Sur la trace des cathares, le GR 107 part de Foix pour rejoindre Berga en Catalogne. Cet itinéraire fut, dès le moyen-âge, un axe économique important entre l'Ariège et le Bergueda. Les derniers cathares en exil, fuyant l'inquisition et l'autorité dogmatique de l'église catholique, suivirent naturellement ce passage nord-sud pour trouver refuge en Catalogne. Cette traversée des Pyrénées passent les montagnes, vallées et cols aux altitudes, climats et végétations très variés. Par les hautes vallées de l'Ariège et du Campcardos puis à travers les fières montagnes du Cadi et de l'Ensija aux forêts impénétrables et aux belvédères incomparables, le Chemin des Bonshommes rejoint le sanctuaire salvateur de Queralt, dominant la jolie bourgade de Berga.



13 jours - 12 nuits - 11 jours de randonnée.

JOUR 1 : FOIX

Installation à Foix, visite libre de la vieille ville et de son château.
Nuit en hôtel*** à Foix.

JOUR 2 : FOIX - ROQUEFIXADE

16 km environ **5h30 de marche** **D+750m / D-350m** *(en plus 1h de visite libre)*
Belvédère de Foix - château moyenâgeux de Roquefixade.
Nuit en gîte d'étape dans le superbe village perché de Roquefixade.

JOUR 3 : ROQUEFIXADE – MONTSEGUR

16 km environ **5h30 de marche** **D+900m / D-600m** *(en plus 1h de visite libre)*
Forêt de Mondini - château de Montségur, haut lieu de la résistance cathare, et point de départ des bonshommes en fuite. Nuit en chambre à Montségur.

JOUR 4 : MONTSEGUR - COMUS

13.5 km environ **5h de marche** **D+750m / D-400m**
Forêt du Liam - spectaculaires gorges de la Frau. Nuit en gîte d'étape à Comus.

JOUR 5 : COMUS – AX LES THERMES

23 km environ **6h30 de marche** **D+650m / D-1 050m**
Traversée du verdoyant plateau de Sault - Montailou, célèbre village occitan.
Passage aux panoramiques cols de Pierre-Blanche et d'Ijou, puis agréable plongée sur les villages de Sorgeat et Ascou. Nuit en hôtel** à Ax. Pour la détente : séance de balnéo en eau thermale à Ax aux Bains du Couloubret

JOUR 6 : AX LES TERMES - MERENS

21 km environ **6h30 de marche** **D+1 100m / D-650m**

Remontée de la vallée classée d'Orlu en rive gauche de l'Oriège. A partir d'Orgeix, montée en forêt au col de Joux (superbe belvédère) puis descente en lacets parmi les bordes dominant le village de Mérens. Nuit en gîte à Mérens, célèbre pour son cheval noir et son église romane.



JOUR 7 : MERENS – PORTA

21,5 km environ 6h30 de marche D+1 050m / D-750m

Au départ de Mérens, une journée au fil de la vallée de l'Ariège. Nous traverserons le village de l'Hospitalet puis passerons la limite de partage des eaux entre océan et Méditerranée au col du Puymorens, entrée nord de la Catalogne paisible, et terre d'accueil. Petite descente vers Porta au bord du Carol et nuit en gîte.

JOUR 8 : PORTA – COBORRIU DE LA LLOSA – BELLVER DE CERDANYA

22 km environ 6h30 de marche D+1 000m / D-1 200m

Agréable remontée de la vallée du Campcardos, sous les majestueux pics de Fontfreda et Fontnegra. Passage de la mythique portella blanca d'Andorra (2517 m), point culminant du GR et à cheval sur 3 pays. Belle descente de la vallée de la Llosa ponctuée d'ermitages. Court transfert de 15' et nuit en hôtel** à Bellver.

JOUR 9 : BELLVER – BAGA

22 km environ 6h30 de marche D+850m / D-1000m

Une journée pour franchir l'impressionnante « muraille » de la Serra de Cadí par son point faible : le coll de Pendis. Descente dans une étonnante hêtraie pour rejoindre le refuge Sant Jordi et passage à travers le « trou » des gorges des Empedrats. On rejoint alors la charmante petite ville de Bagà pour une nuit en hôtel.

JOUR 10 : BAGA – « La Salle » - GOSOL

18 km environ 6h30 de marche D+1 050m / D-550m

Court transfert de 10', puis élévation progressive dans la pinède pour franchir les 4 cols successifs de la Bena (1460 m), de la Balma (1580 m), de Torn (1920 m) et el Colell (1845 m), sous la montagne tabulaire de Cadí. Une descente plus aride nous amène à Gósol, dont Picasso était tombé amoureux... Nuit en hostel.

JOUR 11 : GOSOL – L'ESPA – CASANOVE DE LES GARRIGUES

16 km environ 5h de marche D+900m / D-650m

Court transfert de 5' avant d'aborder la montée à la Serra d'Ensija franchie au coll del Portet (1830 m). Un sentier bien aménagé permet de se glisser sous les parois calcaires de Roca Gran de Ferrus Plateau pour rejoindre les paisibles prairies du village abandonné de Peguera. C'est en traversant un ancien site minier désormais boisé que l'on rejoint l'hébergement du « bout du monde » aux chambres d'hôtes de Cal Barbut.



JOUR 12 : CASANOVA – BERGA

15 km environ 4h30 de marche D+250m / D-1200m

Une étape plus courte pour bien apprécier le sanctuaire de la Mare de Deu de Queralt, point de refuge et de retrouvaille des bonshommes ayant survécu à la traversée, avant de plonger sur la ville animée de Berga, pour une pause bien méritée. Nuit en hôtel**.

JOUR 13 : Fin du séjour après le petit déjeuner à Berga.

▷ *Nota bene* : La durée est donnée à titre indicatif et correspond aux heures effectives de marche (hors pauses)

> BALNEO

Le programme prévoit 1 entrée aux Bains du Couloubret à Ax-les-Thermes pour 2 heures de balnéo. Ici, l'eau thermale chaude et naturelle, et ses vertus particulièrement relaxantes, coule entre 33 et 38° dans les différents bassins.

> DATES

Départ possible tous les jours du 15 juin au 30 septembre.

!! séjour possible **à partir de deux personnes** !!

> LE PRIX COMPREND

- Frais d'inscription et d'organisation
- Hébergement en demi-pension (sauf repas du jour 12 à Berga)
- Transport des bagages
- Transferts prévus au programme
- Entrée aux Bains du Couloubret à Ax
- 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-nique
- Boissons pendant et en dehors des repas
- Trajet retour de Berga à Foix
- Les frais d'inscription (+15 € / personne), les frais d'envoi à l'étranger (+20 € / personne), les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45 € / dossier)
- Assurances
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"
- Le dîner à Berga

> ACCUEIL / DISPERSION

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

Fin du séjour : le jour 13 vers 10H à Berga (E)

> NIVEAU



Niveau 4 En moyenne, journées de marche supérieures à 6h sur sentiers et hors sentiers, des étapes présentant +800m à +1000m de dénivelé positif cumulé avec des passages en altitude.

Terrain : alternance de bons sentiers et de quelques pistes.

Dénivelé positif maximum : + 1 050 m

Dénivelé total en montée : + 9 050 m

Dénivelé total en descente : - 7 900 m

Altitude mini / maxi de passage : 385 m / 2 517 m

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Dénivelé positif	-	+ 750 m	+ 900 m	+ 750 m	+ 550 m	+ 1 000 m	+ 1 000 m
Dénivelé négatif	-	- 350 m	- 600 m	- 400 m	- 950 m	- 600 m	- 550 m
Distance	-						20 km
Durée de marche	-	5 h	5 h	5 h	6 h 15	5 h 30	5 h 45

	Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13
	+1 000 m	+ 850 m	+ 1 050 m	+ 900 m	+ 300 m	-
	- 1 000 m	- 1 100 m	- 550 m	- 1 000 m	- 800 m	-
	22 km	22 km	18 km	21 km	10 km	-
	6 h	6 h	6 h	6 h	2 h 30	-



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).

› HEBERGEMENTS

8 nuits en hôtel ou chambres d'hôtes, en chambre de 1, 2 ou 3 personnes et 4 nuits en gîte d'étape en dortoir.

Possibilité de dormir en chambre 12 nuits au total **avec supplément et sous réserve de disponibilité.**

Nuit en hôtel, auberge et chambre d'hôtes.

En chambres privées, ici c'est le confort qui prime. Le plus souvent, vous profiterez d'une douche et de sanitaires individuels présents dans votre chambre. Ces hébergements indépendants et familiaux sont gérés par des personnes accueillantes et passionnées par leur métier. Le linge de toilette est fourni.

Nuit en gîte d'étapes

C'est dans de petits dortoirs que vous dormirez, équipés de matelas, couvertures et oreillers. Ce que le gîte perd en confort, il le gagne en chaleur, en ambiance familiale et en convivialité. Soirées animées en perspective... Le linge de toilette n'est pas fourni.

Séjour en demi-pension (dîner + petit-déjeuner). Les boissons et les repas de midi ne sont pas compris. Selon les parcours, vous pourrez soit déjeuner le long du chemin, soit vous ravitailler dans la journée ou le soir à l'étape, soit commander des pique-niques auprès de vos hôtes. Les repas du soir sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu). Les chiens ne sont pas acceptés.



› TRANSPORT DES BAGAGES

Portage uniquement de vos affaires personnelles pour la journée de marche. Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (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

- Jour 8 à 18 h de Coborriu à Bellver (15 min)
- Jour 10 à 9 h de Baga à Cal Cerdanyola (10 min)
- Jour 11 à 9 h de Gosol à l'Espa (5 min)

Les temps de trajet sont donnés à titre indicatif, ils restent dépendants d'événements incontrôlables et imprévisibles (conditions météo, de circulation, etc.). Les transferts routiers sont assurés par des taxis ou des transporteurs privés ; cependant d'autres personnes peuvent également effectuer le même transfert que vous, ainsi nous vous prions d'être ponctuel et de ne pas décaler l'horaire qui a été fixé.

Nous attirons votre attention sur le fait que le port de la ceinture de sécurité est obligatoire à l'avant comme à l'arrière dans tous les véhicules que vous emprunterez au cours du séjour, lorsqu'ils en sont équipés. En vous inscrivant, vous vous engagez à respecter cette obligation. La responsabilité de La Pèlerine ne saurait être retenue en cas de dommage(s) corporel(s) et/ou matériel(s) s'il s'avérait que cette disposition n'était pas respectée de votre fait.



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.

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

Revenir de Berga à Foix



En transport public

→ De Berga à Puigcerdà en bus de ligne (1 h de trajet et environ 6,50 €) avec la compagnie ALSA, horaires et tarifs : www.alsa.es

→ de Puigcerda à Latour-de-Carol (La Tor de Querol) - Enveigt (6 min de trajet) en train, ligne R3 catalane, horaires :

<http://www.renfe.com/viajeros/cercanias/barcelona/>

→ de Latour-de-Carol – Enveigt à Foix en train SNCF (1 h 50 de trajet et environ 15 €), horaires et tarifs : www.voyages-sncf.com

→ Retour jusqu'à Foix en taxi-navette direct, nous consulter



> DOSSIER DE VOYAGE

Pour effectuer cette randonnée, nous vous enverrons, au versement du solde et environ 3 semaines avant votre voyage, un dossier de voyage comprenant la liste des hébergements le topo guide et les traces GPX (**1 topo-guide par chambre réservée**). Si vous souhaitez un dossier de voyage supplémentaire, il vous sera facturé + 20 € / dossier.

> LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

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 hébergements, 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, biafine, 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 par temps de pluie ou simplement dans l'herbe humide



- Les balcons du Val d'Azun
- Les sentiers Cathares

**Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -**

