

La boucle cathare

Randonnée de 5 ou 6 jours en hébergement ou sous tente

La randonnée

J1 : Montée, par de petits sentiers ombragés, jusqu'au plateau de la Calm surplombant le village de Roquefixade (1001m d'altitude). Vue à 360° sur les Pyrénées la plaine et le site du château. En option, visite d'une cabane de pierre sèche. Descente et visite du village, ancienne bastide médiévale.

J2 : En route sur le fameux sentier cathare (GR367). Nombreuses portions forestières alternant avec des points de vue sur les Pyrénées et Montségur. Au hameau de Sau, halte repos « obligatoire » sur le canapé de la grange de Renée. Descente sur Montferrier par un magnifique chemin pavé antique (épicerie Maison de la montagne),

J3 : A/R jusqu'au hameau de La Peyregade, perdu au fond de la vallée de Montferrier. Très joli chemin forestier bordé de pierres moussues et longeant la rivière, le Touyre. Pique-nique en bord de rivière. Boucle du hameau : cascade du Teychou, pierre du sacrifice, hameau de La Peyregade.

J4 : Montée progressive au col de Montségur. Là, vous pourrez attacher votre âne et « escalader » le pog pour visiter la fameuse forteresse. Site historique et point de vue fantastique sur la plaine et les Pyrénées. La montée vaut la peine. Visite commentée fortement conseillée. Descente au joli village de Montségur pour y passer la nuit (musée ; commerces : vérifier l'ouverture).

J5 : Montée forestière très agréable puis descente plongeante jusqu'au hameau de Pélail, à l'entrée des gorges de la Frau. Joli lavoir. Longer la rivière l'Hers sur une minuscule route ombragée et plate jusqu'au village de Fougax. Courses à l'épicerie « chez Mathilde » pour préparer votre repas du soir selon votre hébergement.

J6 : Montée ombragée jusqu'à l'adorable hameau de Morenci en balcon face aux Pyrénées, puis à la jolie croix de Morenci (au visage sculpté). Versant nord, un petit A/R de 500m vous permettra de découvrir un énorme bloc de granit taillé, le roc de la Fougasse : une pierre du sacrifice. Récupérer l'âne que vous avez laissé à la croix et poursuivre le chemin, en ligne de crête, avec de superbes vues sur le site du château de Montségur et les montagnes. Descente en forêt, par le chemin des Tisserands, jusqu'à Villeneuve d'Olmes où l'on vient chercher l'âne et jusqu'à trois personnes.

J3 peut être supprimé pour faire le parcours en 5 jours

ou réduit à une balade jusqu'à la rivière pour une journée de semi-repos

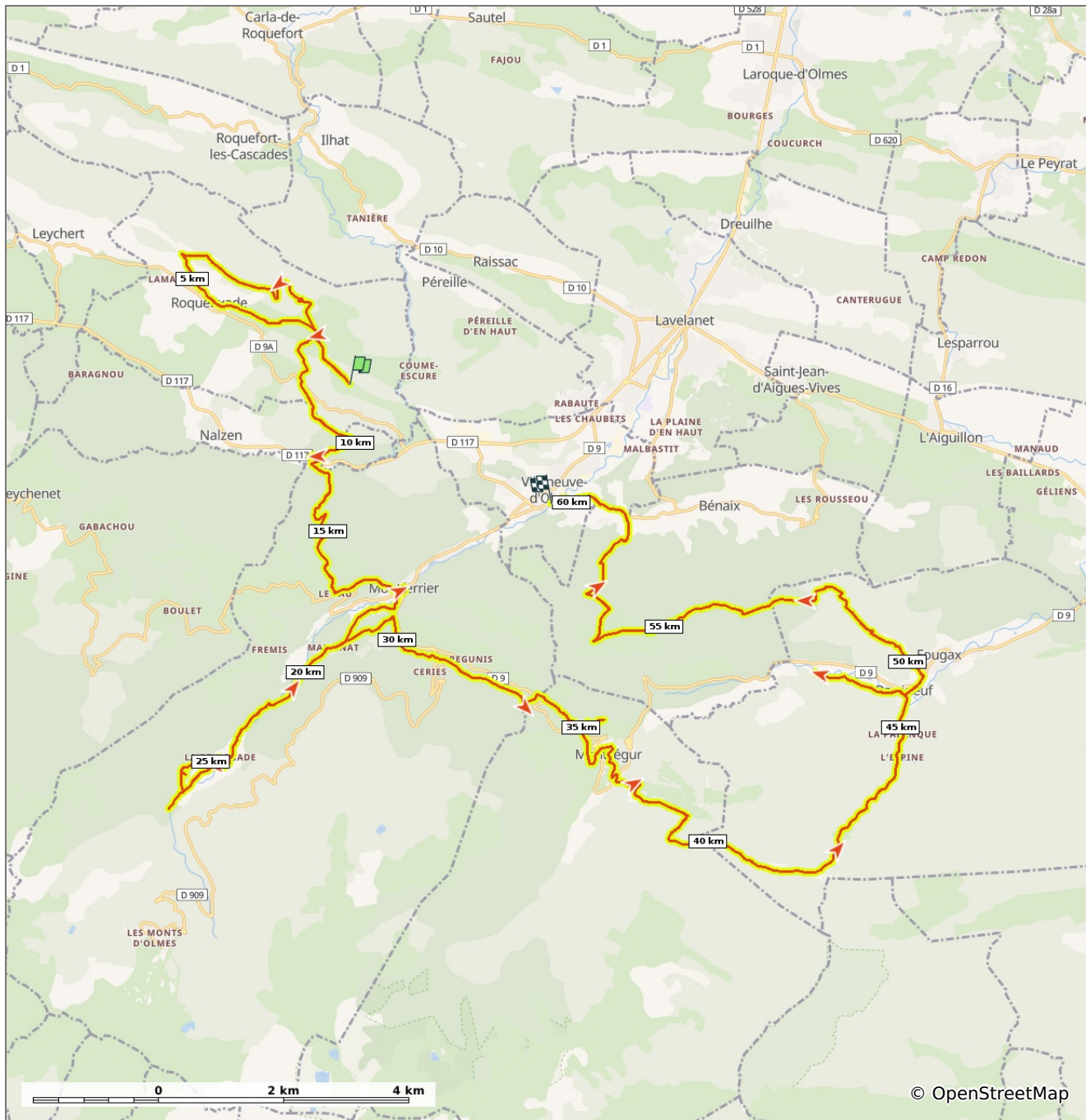
Distances et dénivelés :

		km	Dénivelé +	Dénivelé -	
J1	<i>La Fount - Roquefixade</i>	6,5	400	245	Gite ; bivouac
J2	<i>Montferrier</i>	13	540	470	Gites ; bivouac
J3	<i>Hameau de La Peyregade</i>	9,5	330	330	Gites ; bivouac
J4	<i>Montségur (option: montée château)</i>	7	365	175	Gite, chambre d'hôtes; camping
J5	<i>Fougax</i>	11	325	665	Chambres; tente
J6	<i>Villeneuve d'Olmes (arrivée)</i>	13	505	490	

Pour estimer les temps de marche quotidiens: compter 2-3km/h de marche effective
(2-3h pour 6,5km ; 4-5h pour 13km),
auxquels il faudra rajouter les temps de pauses et de repas.

Cartographie :

Cartes IGN : 2147 ET FOIX – 2247 OT LAVELANET



le sentier cathare en hébergement 5/6j

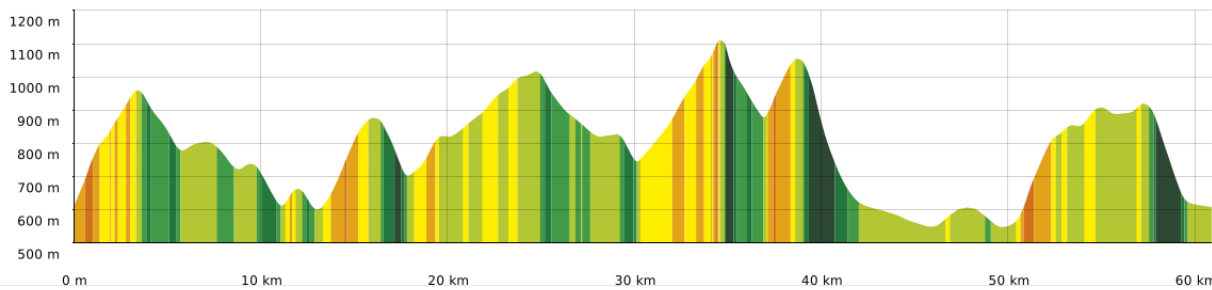
⊕ 61 km
⚡ 543 m
⚡ 1189 m
⚡ 2609 m
⚡ 2621 m

🚶 Marche
Difficulté: Moyen en 21h 46min

23/04/2021 - Par TOUBERT



■ ↗ > 15%
■ ↗ 15% - 10%
■ ↗ 10% - 5%
■ à plat
■ ↘ 5% - 10%
■ ↘ 10% - 15%
■ ↘ 15% - 30%
■ ↘ > 30%



Hébergements, restauration, ravitaillement

Attention : si vous souhaitez manger ou dormir quelque part, vous devrez réserver à l'avance !

Roquefixade

Gîte d'étape : <http://www.gite-etape-roquefixade.com/>

tél. 05 34 14 04 48 ou 06 81 27 37 11

Repas, boissons possibles (bières, cidre)

Montferrier

Gîte/chambre d'hôtes les Ninouninettes : <http://www.les-ninouninettes.net/>

tél. 05 61 64 36 91

Gîtes / Yourtes / roulotte Le Paquetayre : Hameau de charme privé. Vue sur Montségur.

Hôtes : ethnobotanistes, éleveurs de brebis

Privilégier contact par mail : plantesetnomades8@gmail.com

Tél. 05 61 03 06 29

Camping fermé pour cause de réfection ; bivouac en bord de rivière

Epicerie : la maison de la montagne

Montségur

Chambre d'hôtes La maison sous le château : <https://lamaisonsouslechateau.com/>

tél. 05 61 64 33 83 ou 06 88 74 39 64

Gîte d'étape : 4 chambres, salle commune

gite.etape-montsegur@laposte.net

tél.06 89 17 58 91

Camping : aire naturelle avec toilettes et douche ; parc clôturé près du ruisseau pour l'âne. S'adresser à la mairie : 05 61 01 10 27 ou au maire : 06 99 50 38 38 (4€/personne)

Commerces : boulanger exceptionnel (pain à l'ancienne cuit au feu de bois) ouvert le matin vers 8H30 sauf mercredi et dimanche (vend aussi des fromages) ;

Restaurant *A la patate qui fume* (05 61 02 65 07) ; boucherie

Fougax et Barrineuf :

chambres d'hôtes Au mohair des Alpy (ferme aux chèvres mohair) : <https://aumohairdesalpy.com/>

tél. 06 75 63 49 70

Chez Isabelle : chambres chez l'habitant ; table d'hôtes

Mail : isabellejmartinez@orange.fr

Tél. 06 84 54 48 85

Epicerie : « Chez Mathilde »