

# *La grande boucle cathare*

Rando de 6 ou 7 jours en hébergement ou sous tente

## **La rando**

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'un orri (cabane de pierres sèches). 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. Portion de petite route plate puis, sentier ascendant sinuant au fond des gorges jusqu'à Comus. Passage spectaculaire (hautes falaises) mais sans difficulté technique. Comus : petit village de montagne sans commerce. Possibilité de boire un coup et manger (et camper) au relais Le silence du midi ou bivouac au-dessus du village.

J6 : Longue journée jusqu'à Fougax ; mieux vaut démarrer tôt. Continuer à suivre le GR 367, sentier cathare, pour monter dans la forêt de grands sapins. Au Pas de l'ours, point culminant de la rando, vues spectaculaires sur les gorges de la Frau et le château de Montségur (on aperçoit au loin le château de Roquefixade). A partir de là, vous longez le splendide plateau d'altitude de Languerail avec vues lointaines sur l'Aude. A la ruine de Serre sec d'en haut, quitter le GR pour « plonger » vers Fougax que vous rejoindrez à travers la forêt de grands sapins puis en longeant la rivière l'Hers. Courses à l'épicerie « chez Mathilde » pour préparer votre repas du soir à la ferme des chèvres mohair que vous rejoindrez par un petit sentier forestier.

J7 : 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.

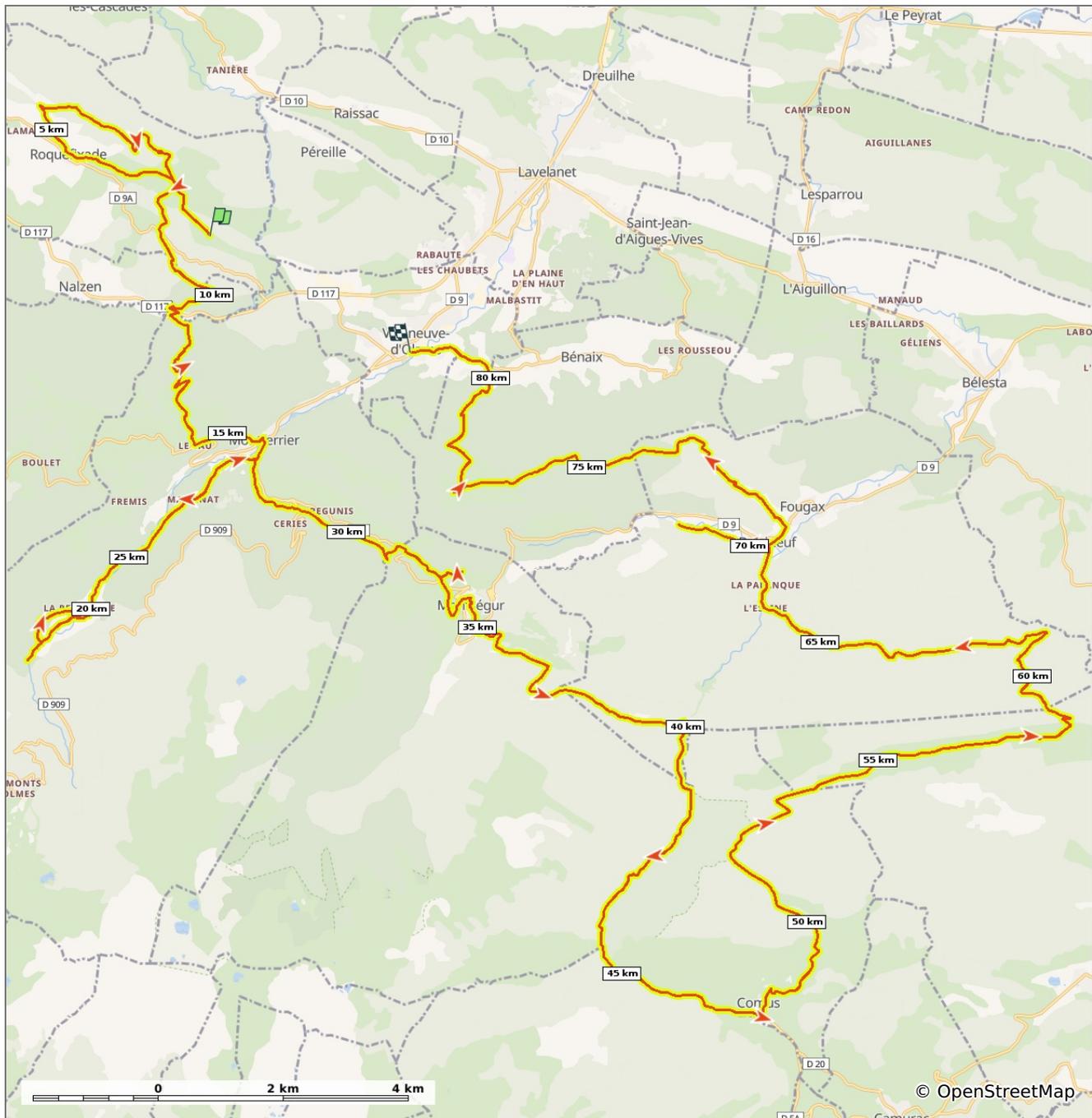
J3 peut être supprimé pour faire le parcours en 6 jours

## Distances et dénivelés :

		km	Dénivelé +	Dénivelé -	
J1	<b><i>La Fount - Roquefixade</i></b>	<b>6,5</b>	400	245	gite; bivouac
J2	<b><i>Montferrier</i></b>	<b>10</b>	540	470	gites; bivouac
J3	<b><i>hameau La Peyregade Montségur (option: montée au</i></b>	<b>9,5</b>	330	330	gites; bivouac Gite ; chambre d'hôte;
J4	<b><i>château)</i></b>	<b>7</b>	365	175	camping
J5	<b><i>Comus</i></b>	<b>13,5</b>	820	565	Gites ; camping ; bivouac
J6	<b><i>Fougax</i></b>	<b>19</b>	620	930	Chambres ; tente
J7	<b><i>Villeneuve d'Olmes (arrivée)</i></b>	<b>11</b>	480	420	

## Cartographie :

Cartes IGN : 2147 ET FOIX – 2247 OT LAVELANET



### La grande boucle cathare

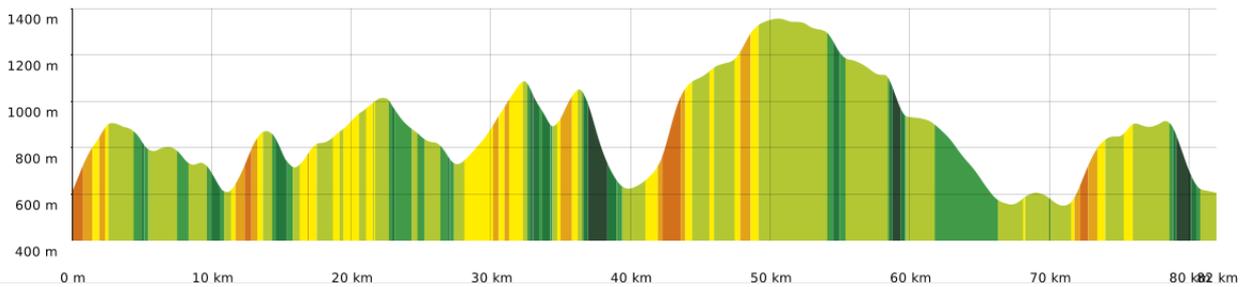
📏 82 km
📏 543 m
📏 1365 m
📏 3338 m
📏 3356 m

17/03/2022 - Par TOUBERT

🚶 Marche Difficulté: Moyen en 28h 46min



🟤 ↘ > 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**

gite 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**

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

tél. 05 61 64 36 91

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

Hôtes : ethnobotanistes, éleveurs de brebis

Privilégier contact par mail : [plantesetnomades8@gmail.com](mailto: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

Gite d'étape : 4 chambres, salle commune

[gite.etape-montsegur@laposte.net](mailto: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

## **Comus**

Relais Le silence du midi (gîte, camping, repas, boissons): <https://lesilencedumidi.com/fr/>  
tél. 04 68 20 36 26

Gîte d'étape: Le presbytère

<https://www.gites-comus.com/>

Tél. 04 68 20 33 69

## **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](mailto:isabellejmartinez@orange.fr)

Tél. 06 84 54 48 85

Epicerie : « Chez Mathilde »