

## *Chemin des Bonshommes, GR107:*

### *De Foix ou Roquefixade à Mérens les Vals*

Rando de 6 ou 7 jours

#### **La rando**

J1 : Deux options : départ de Foix (Montgaillard) ou de chez nous. Deux très beaux parcours avec un point commun : la vue sur la très belle vallée de Lesponne. Une énorme différence de longueur et donc de difficulté. Les deux parcours montent sur la crête du pech de Foix, un coteau sec où les influences méditerranéennes et océaniques bataillent. En partant de chez nous, le chemin surplombe le village et le château de Roquefixade ; depuis Foix, il faut se dérouter pour monter au château.

J2 : En route sur le fameux GR 107 (chemin des Bonshommes) et 367 (sentier cathare). 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 : la maison de la montagne). 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 guidée fortement conseillée. Descente au joli village de Montségur pour y passer la nuit (musée ; commerces : vérifier l'ouverture). Chambres à la maison sous le château ou camping municipal.

J3 : 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 ; chambres à l'Oustal de l'Anetta ou gîte d'étape le presbytère..

J4 : Le GR 107 (chemin des Bonshommes) et le GR367 (sentier cathare) se séparent. Le GR107 poursuit sa route sur les hauteurs du plateau de Sault (1200m) en passant par le village fortifié de Prades (puits médiéval) et de Montailou. Le sentier s'élève alors progressivement jusqu'à 1600m d'altitude pour arriver au refuge gardé du Chioula.

J5 : Le sentier monte par une piste jusqu'au col d'Ijou (1649m) puis longue descente par un chemin, parfois dans les hautes fougères, jusqu'aux petits villages montagnards de Sorgeat, Ascou (1032m) et Orgeix (820m) en fond de vallée de l'Oriège. Chemin plat, en fond de vallée jusqu'à Orliu. Gîte d'étape, le relais Montagnard ou camping municipal.

J6: Longue montée forestière jusqu'au splendide col de Joux (1702m) et sa jasse (clairière plate d'altitude) avec sa cabane abri. Très belles vues sur les crêtes et sommets pyrénéens et la vallée d'Ax les Thermes en contrebas. Longue descente jusqu'à Mérens les Vals au fond de la vallée de l'Ariège (1054m). Très beau clocher de type andorran, bains chauds sauvages, épicerie, gîte d'étape et gare SNCF.

Le parcours peut être réalisé en 7 jours avec deux nuits à Orлу pour une journée de repos en visitant le parc aux loups ou en divisant l'étape Roquefixade-Montségur en 2 avec une nuit à Montferrier (gite les Ninouninettes) et visiter le château de Montségur le lendemain.

### Distances et dénivelés :

#### **6 jours**

J1	Foix (Montgaillard)-Roquefixade	17	850	540
J1	La Fount del Beyre- gite Roquefixade	6,5	400	245
J2	Montségur	16	760	620
J3	Comus	13	800	540
J4	Refuge du Chioula	13,5	700	250
J5	Orлу	12,5	150	900
J6	Mérens les Vals	17,5	965	745

Pour estimer les temps de marche quotidiens: compter 3km/h de marche effective (2,5h pour 6,5km ; 6,5h pour 17,5km), auxquels il faudra rajouter les temps de pauses et de repas.

### Carthographie :

Cartes IGN : FOIX 2147ET ; LAVELANET 2247OT ; Ax les Thermes 2148ET

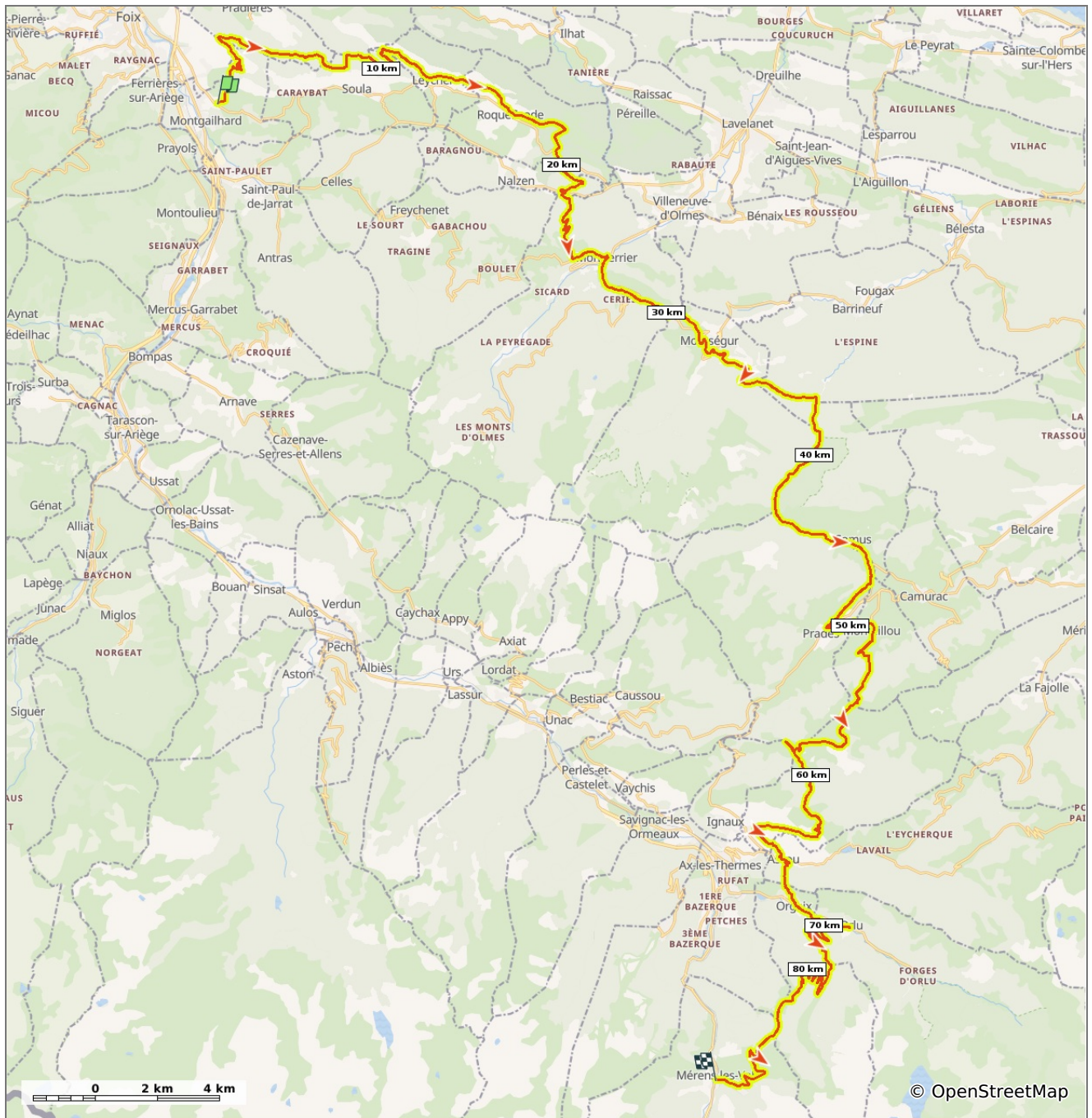
### **Frais déplacement âne(s)**

Tarif identique de 1 à 3 ânes :

Si départ de Foix (Montgaillard) : 40€

Si départ de chez nous (Roquefixade) : 0€

Arrivée : Mérens les Vals : 120€



### Montgaillard-Mérens les Vals

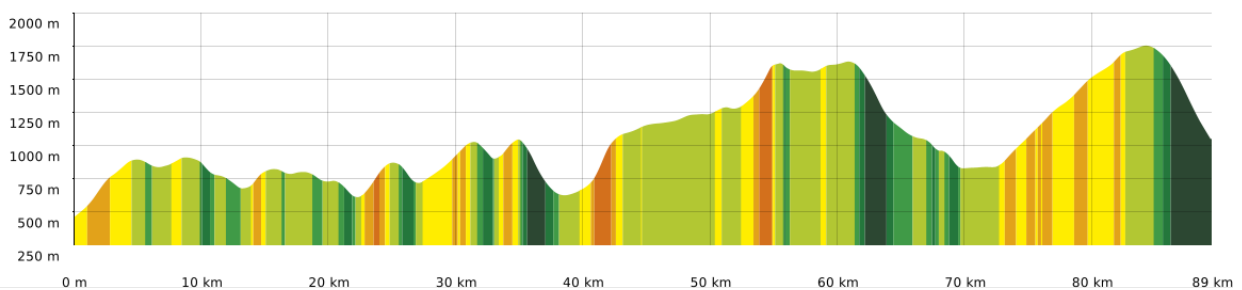
📏 89,5 km
🏔️ 459 m
📏 1768 m
📏 4221 m
📏 3618 m

🚶 Marche
Difficulté: Difficile en 6h 54min

02/05/2022 - 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 mieux vaut réserver !

**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**

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

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 : site : [gites-comus.com](http://gites-comus.com)

Mail : [contact@gites-comus.com](mailto:contact@gites-comus.com)

Tél. 04 68 20 33 69

**Refuge du Chioula** : <http://www.refugeduchioula.com/>

Tél. 05 61 64 06 97

**Orlu** : Gîte d'étape, Le relais montagnard :

Site : [lerelaismontagnarddorlu.com](http://lerelaismontagnarddorlu.com) Tél. 06 02 08 53 53

Camping : 05 61 64 30 09

**Mérens les Vals**: Gîte d'étape L'auberge du Nabrè : <https://www.aubergedunabre.com/>  
Tél. 06 22 37 45 19