

Sentier Cathare GR 367 :

De Foix ou Roquefixade à Quillan (Aude)

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 GR367 monte au-dessus du village à la rencontre des plateaux d'altitude et de la forêt de grands sapins. Au Pas de l'ours, point culminant de la rando, 1320m d'altitude, 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 plateau d'altitude de Languerail avec vues lointaines sur l'Aude. Abri au hameau abandonné de Serre sec d'en haut. Si vous voulez camper au camping de la mare aux fées au joli village de Roquefeuil, vous devez vous dérouter après avoir coupé la route D29, au croisement suivant : piste à droite puis route.

J5 : Retour sur le GR367 par Espezel où vous pourrez ravitailler : boulangerie, épicerie, boucherie. Comme vous cheminez sur le plateau de Sault, le chemin est plat un bon moment (environ 900m d'altitude). Plus loin, le chemin forestier descend jusqu'au village de L'Escale. La descente se poursuit jusqu'à environ 500m d'altitude et la plaine de Puivert. Chemin plat à travers champs jusqu'au village. Petit lac artificiel près du camping ; gîte d'étape les Marionnettes.

J6: Le GR grimpe jusqu'au château de Puivert et sa grande cour herbeuse où l'on imagine facilement des cavaliers moyenâgeux en découdre lors de joutes équestres. Un château médiéval très différent des

autres châteaux cathares : facile d'accès, tout y est harmonie, puissance tranquille et grâce. Le chemin devient commun du GR7 jusqu'au hameau de Coudons. Il emprunte une piste argilo-calcaire et le paysage dévoile une influence méditerranéenne certaine. Nébias, Lafage et Coudons vous offrent des possibilités de recharger vos gourdes. Le GR monte jusqu'à Coudons puis c'est la grande descente finale jusqu'à Quillan (300m) en passant par Ginoules.

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	630
J3	Comus	13	820	565
J4	Roquefeuil	19	370	600
J5	Puivert	19,5	200	650
J6	Quillan	19	600	790

Le parcours peut être réalisé en 7 jours avec deux nuits à Puivert qui permettent de souffler au bord du lac et de visiter tranquillement le château.

Pour estimer les temps de marche quotidiens: compter 3km/h de marche effective
(2,5h pour 6,5km ; 6,5h pour 19km),
auxquels il faudra rajouter les temps de pauses et de repas.

Cartographie :

Cartes IGN : FOIX 2147ET ; LAVELANET 2247OT ; QUILLAN 2347OT

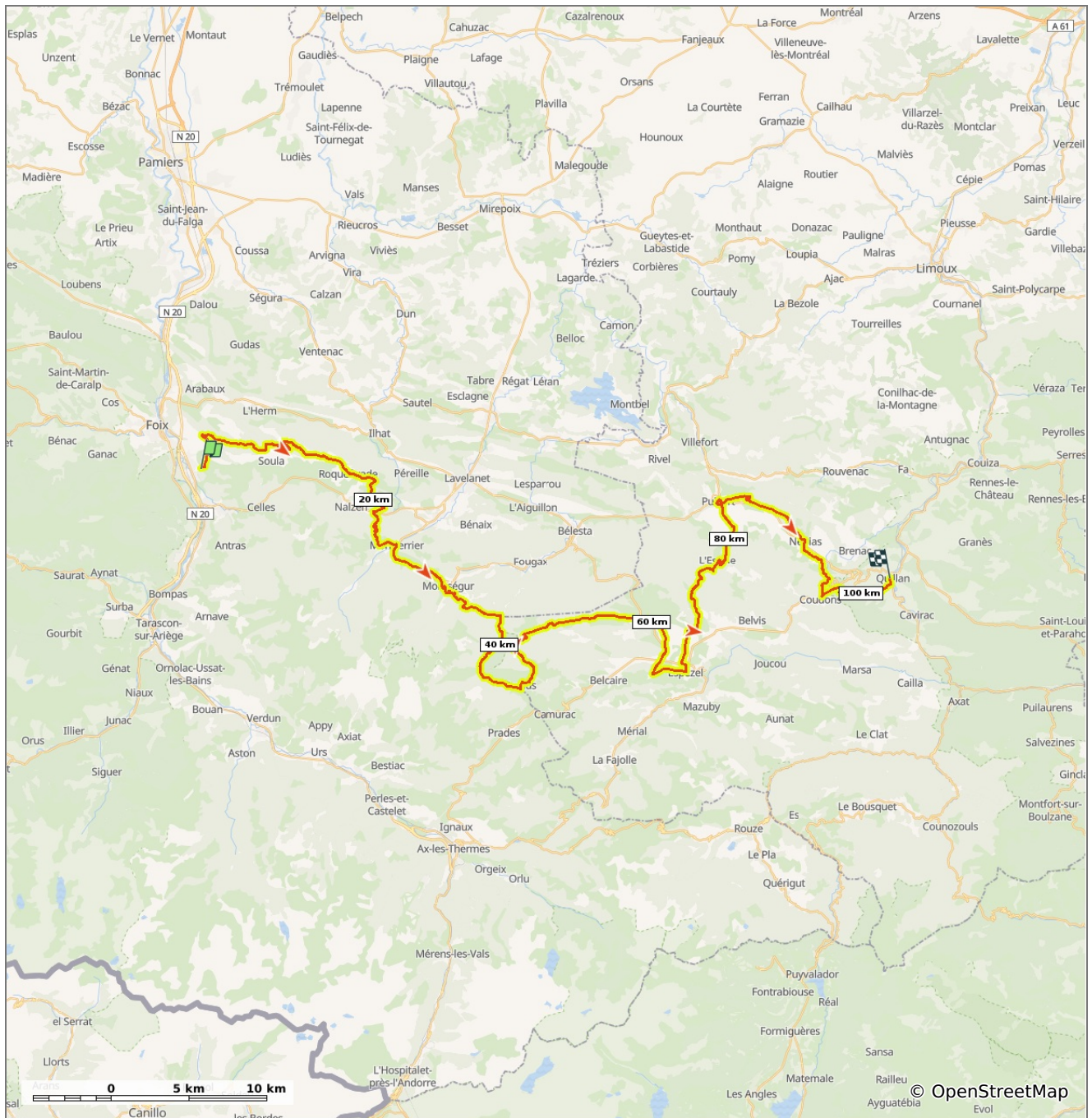
Frais déplacement âne(s)

Tarif identique de 1 à 3 ânes :

Si départ de Foix (Montgaillard) : +40€

Si départ de chez nous (Roquefixade) : 0€

Arrivée : Quillan : 80€



Foix - Quillan

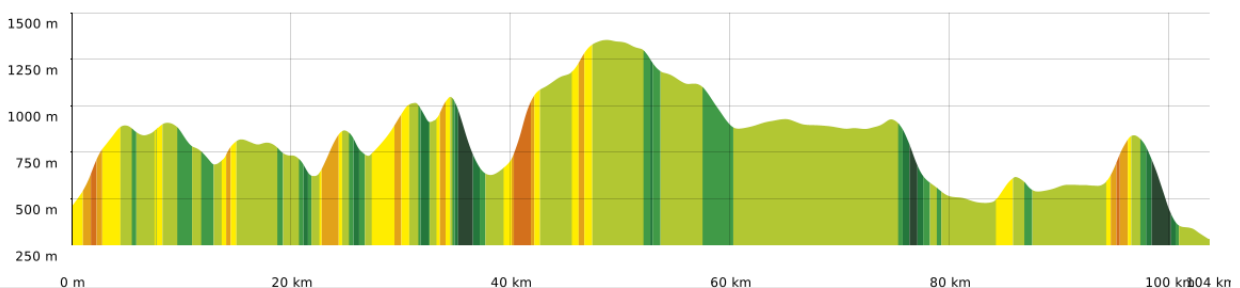
103,8 km 291 m 1365 m 3575 m 3742 m

07/05/2022 - Par TOUBERT

Marche Difficulté: Difficile en 5h 20min



↓ > 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 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

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 (gite, camping, repas, boissons): <https://lesilencedumidi.com/fr/>
tél. 04 68 20 36 26

Gite d'étape Le presbytère : site : gites-comus.com

Mail : contact@gites-comus.com

Tél. 04 68 20 33 69

Roquefeuil

Camping la mare aux fées : <https://camping-lamareauxfees.com/>

Tél. 06 60 55 41 83

Puivert

Relais les Marionnettes : <https://www.gite-puivert.com/>

Tél.06 18 95 90 36

