

du **30/10/2010** au **02/11/2010**
avec *Marie-Hélène Carré*

De la montagne ariégeoise



aux traces des Cathares



Nous cheminerons sur les traces des cathares fuyant vers l'Espagne, mais à l'envers, en remontant vers le nord depuis Mérens et les paysages rudes de la Haute Ariège, vers le pays de Foix, à la rencontre de quelques-uns des châteaux du pays cathare : Monséjour sur son piton rocheux, qui nous accompagnera un temps du parcours, Roquefixade où nous grimperons de bon matin, et Foix pour la dernière photo au point d'arrivée.

CARTOGRAPHIE : cartes IGN 1/25 000 n° 2249 OT, 2148 ET, 2247 OT, 2147 ET.

PROGRAMME

Rendez-vous à 07h15 en gare de MERENS (départ possible de Paris-Austerlitz le vendredi à 21h46 par train couchettes). Je vous attendrai à l'arrivée – ceux qui souhaiteraient arriver la veille peuvent éventuellement me contacter, pour un hébergement commun à Mérens le vendredi soir. Le petit déjeuner du samedi matin sera soit tiré du sac, soit pris au gîte (confirmation lors de la réouverture du gîte en octobre).

Samedi 30 octobre : Mérens - Ascou (20 km, dénivelé cumulé : +1300 m / -1250 m)

Du village de Mérens le Haut et son église romane (1000m), nous monterons vers le Cap du Camp (1781m) et le Col de Joux (1702m) - beau panorama sur la Haute Ariège si le temps est clair -, puis redescendrons par un parcours forestier sur le ruisseau d'Orgeix (1218m) et le village d'Orlu (833m). Si le temps le permet, le passage au col de l'Asque (1404m) nous offrira un autre point de vue sur les montagnes ariégeoises, avant de redescendre sur Goulours (1093m) ; en cas de mauvais temps, nous prendrons à Orlu le sentier qui longe l'Oriège vers l'ouest et passerons la Portaille d'Orgeix (990m) pour rejoindre notre gîte du soir. Nuit au gîte d'étape de la ferme d'Ascou, à la FORGE, à proximité du lac de Goulours.

Dimanche 31 octobre : Ascou - Comus (24 km, : + 950 m / - 850 m)

De La Forge et le lac de Goulours (1081m, baignade matinale possible pour les plus courageux), nous rejoindrons le « chemin des Bonshommes » et partirons au nord vers le col d'Ijou (1649m), puis après une légère descente vers le col de Pierre Blanche (1551m), tout près du refuge de Chioula, et une traversée remontante jusqu'au col de Balaguès (1669m), nous basculerons sur le versant plus hospitalier du pays cathare, par le col de Pichaca (1319m) et les ruines du château de Montailou, au-dessus du « village occitan » rendu célèbre par le roman historique d'Emmanuel Le Roy Ladurie. Nous poursuivrons la descente vers Prades et Comus (1150m), et passerons même les limites de l'Ariège, pour une incursion dans le département de l'Aude le temps d'une nuit.

Nuit au gîte d'étape de COMUS, dans l'ancienne école du village.

Lundi 1^{er} novembre : Comus – Roquefixade (30 km, +1050 m / -1350 m)

Compte tenu de la longueur du jour à cette période de l'année, nous partirons tôt (8h00) du gîte de Comus (1170m) pour une étape assez longue : nous débuterons la journée par une descente dans les gorges de la Frau, curiosité naturelle remarquable, jusqu'à Pélaïl (605m), puis une remontée assez raide par le col de Liam (1060m) nous amènera jusqu'au village de Montségur (920m), dominé par le château emblématique de la résistance cathare, dont la silhouette nous accompagnera jusqu'au lendemain midi. Au passage du col de Séguela (1026m), face au château de Montségur, l'ascension en aller retour vers la forteresse sera en option, en fonction du groupe et de l'heure à laquelle nous y passerons (dénivellé supplémentaire 200m, 1h30 aller retour, accès payant). Nous serons encore à environ 3h00 de marche du point d'arrivée de l'étape, passant par Montferrier (690m), Peychou (810m), le croisement de la D117 (567m), puis une remontée dans la forêt de Mondini jusqu'à Coulzonne (837m), d'où la silhouette du château de Roquefixade nous guidera vers notre gîte (570m).

Nuit au gîte d'étape de ROQUEFIXADE, au centre d'un village remarquable.

Mardi 02 novembre : Roquefixade – Foix (20 km, +650 m / -1000 m)

Après une montée matinale au château de Roquefixade (920m) perché au-dessus du village, et un temps pour admirer le paysage, nous suivrons le chemin de crête en dents de scie vers le village de Leychert (631m), puis par le pas du Falcou (930m) et le col de Touron (851m) jusqu'au Pech de Foix (860m), où la vue va vers l'ouest sur les montagnes de la Haute Ariège, par temps clair jusqu'au Montcalm et ses 3000m d'altitude, et vers l'ouest sans doute jusqu'à la Méditerranée (par temps encore plus clair !); une dernière descente raide nous ramènera dans la vallée à Foix (370m), dont nous apercevrons le château juste avant l'arrivée sur la gare et la fin de la randonnée (vers 15h30).

Retour possible par TER départ de Foix à 16h02, arrivée à Toulouse à 17h16, puis TGV Toulouse - Paris (via Bordeaux) départ 17h36, arrivée Paris Montparnasse à 23h00.

ou : visite libre du château de Foix et départ par train couchette à 22h20, arrivée Paris Austerlitz le 03/11 à 07h27, ou retour via Toulouse en soirée (plusieurs horaires possibles, arrivée à Paris le mercredi matin)

Ce programme indicatif n'est pas contractuel, et l'organisatrice se réserve le droit de la modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions météorologiques (mauvais

temps, enneigement précoce,...), des conditions de terrain, d'obstacles imprévus, de la forme des participants et de la cohésion du groupe, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

COUT PREVISIONNEL

155 € comprenant la demi-pension en gîtes d'étapes, hors boissons diverses, ainsi que les frais CAF et les frais d'organisation. Ne sont pas compris : les en-cas, piques niques et vivres de courses qui seront « tirés du sac », le transport jusqu'au lieu de rendez-vous et retour depuis Foix, les visites éventuelles et le dîner du mardi soir.

NIVEAU

Niveau technique : Itinéraire montagnard peu difficile. Cette sortie se déroule essentiellement sur de bons sentiers, avec toutefois quelques passages hors sentier possibles. Un enneigement précoce, des obstacles tels que arbres en travers du chemin, ruisseaux abondants, ou le mauvais temps pourraient rendre quelques passages plus délicats, voire nous contraindre à modifier notre itinéraire.

Niveau physique : Soutenu. Cette sortie comporte quelques montées raides et une étape longue, qui impose un rythme de progression permettant d'arriver au gîte avant la nuit (qui tombe tôt en automne....); elle est cependant accessible à tout randonneur en bonne forme.

HEBERGEMENT, RESTAURATION, RAVITAILLEMENT

Hébergement, dîners et petits déjeuners en gîtes d'étape, couvertures fournies, prévoir un drap-sac, une lampe frontale, une mini serviette et quelques affaires de toilette.

Repas du midi (4): ils seront « tirés du sac » et pris sur le terrain. Les possibilités éventuelles de ravitaillement sur le parcours sont réduites et aléatoires : les seuls commerces sont l'épicerie à Sorgeat (où nous passerons peut-être le dimanche matin) et à Montferrier (où nous passerons le lundi 1er novembre - jour férié - dans l'après-midi)

EQUIPEMENT

Indispensable : bonnes chaussures de marche montantes et à semelles rigides, déjà rôdées, sac à dos contenant **toutes** vos affaires, gourde(s) contenance **2 litres** d'eau + éventuellement thermos pour boisson chaude, lampe frontale (avec piles neuves), **sifflet** (léger, en plastique), chaussettes de rechange, veste polaire, + veste type goretex ou anorak, gants, bonnet, chapeau, lunettes et crème solaire (prévoir froid **et** soleil **et** pluie), sur-sac, bâtons de marche, pharmacie personnelle, drap sac, une mini serviette et quelques affaires de toilette, votre **carte du CAF** à jour de cotisation, couverture de survie, piques niques et en-cas (aliments légers -en poids- et énergétiques), bonne humeur en quantité illimitée. **Utile** : guêtres, sacs plastiques, boules Quiès, sur-pantalons, cape de pluie, chaussures légères et tenue de rechange pour le soir (légère aussi), en option appareil photo, téléphone portable (éteint en cours de randonnée).....Faites un **sac le plus léger possible**.

CLIMAT : tout est possible à cette saison en Ariège : chaleur, froid, neige, grand soleil, brouillard, forte pluie,

TRANSPORTS : à la charge de chaque participant, chacun achète ses billets de train. Le programme est adapté aux horaires de train ci-dessous qui sont donc conseillés :

Aller vendredi 29 octobre départ de Paris-Austerlitz à 21h56 par train couchettes Lunéa n°3971, arrivée à Mérens à 07h02. **Retour mardi 02 novembre** départ de Foix par TER à 16h02, arrivée Toulouse 17h16, puis TGV 8580 départ Toulouse 17h36, arrivée Paris Montparnasse 23h00 *ou* départ de Foix par train couchettes Lunéa n° 3750 à 22h20, arrivée à Paris-Austerlitz à 07h27 *ou* TER au départ de Foix (16h02, 17h34, 18h02, 19h07, 19h34...) puis trains de nuit au départ de Toulouse, arrivée possible à Paris Austerlitz à 06h57.

INSCRIPTIONS : à partir du vendredi 02 juillet 2010, inscription effective après versement de 155 €, auprès du secrétariat du CAF Ile de France, 12 rue Boissonnade 75014 Paris.

Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat.

Nombre de participants : **8** avec l'organisatrice.

Renseignements complémentaires : envoyez- moi un courriel par le Kifaikoi . A bientôt !