



AMITIE NATURE FONTAINE vous propose :
une itinérance sur le sentier Cathare
du 2 au 12 octobre 2026
Organisée par Michèle et Régine



« Château Cathare » – source internet

Le sentier cathare est une véritable plongée dans l'histoire médiévale. Chaque château, perché au sommet d'un éperon rocheux, retrace les parcours des cathares, cette communauté qui a défié l'autorité religieuse de l'époque !

Cependant, le terme "château cathare" reste historiquement discuté. Si ces forteresses ont effectivement abrité les derniers résistants du catharisme, leur construction et leur fonction première relevaient surtout du système défensif féodal de l'époque.

Au delà de son attrait historique, le sentier cathare traverse de très beaux espaces naturels d'une richesse exceptionnelle aussi bien au niveau de la faune que de la flore...

A la confluence de la Méditerranée et des Pyrénées, les premières étapes traversent une partie des Corbières. Puis garrigues et vignes font leur apparition. En s'enfonçant dans les terres, place à d'autres essences végétales comme l'amandier, l'olivier, le genévrier et le chêne vert...

J1/ 2 octobre 2026 : Voyage en train de Grenoble à Narbonne via la gare Valence TGV :

Transfert en bus jusqu'à **Tuchan** (village médiéval situé au pied du Mont Tauch 917 m d'altitude, réputé pour son église Saint-Pierre et son clocher du XII^e siècle) puis **itinérance jusqu'à Padern** 8 km, 120 m+ et 90 m-

Hébergement au gîte d'étape de Padern.

J2/ 3 octobre 2023 : Padern – Château de Quéribus – Cucugnan / Duilhac (sous Peyrepertuse) : 18 km, 900 m+ et 700 m-, avec la visite du **château de Quéribus**.

Le château de Quéribus est le mieux conservé des forteresses du pays Cathare avec sa magnifique salle gothique dans le donjon. Cucugnan, ce village pittoresque a été rendu célèbre par « Le sermon du Curé de Cucugnan » issu des « Lettres de mon Moulin » d'Alphonse Daudet.

Hébergement au gîte d'étape l'Embellie à Duilhac.

J3/ 4 octobre 2026 : Duilhac – Château de Peyrepertuse - Bac de Merlano (variante) – Moulin de Cubière / Camps-sur-Agly : 21 km, 780 m+, 650 m-, avec la visite du château de Peyrepertuse appelé la Petite Carcassonne. Surplombant à 797 m d'altitude le village médiéval de Duilhac-sous-Peypertuse, le château de Peyrepertuse est un chef d'oeuvre de l'architecture militaire médiévale qui occupe l'intégralité d'une crête rocheuse. Cette forteresse a été reconstruite au XIII^e siècle par les rois de France afin de sécuriser la frontière avec l'Aragon.

Hébergement au gîte La Ferme de Camps à Camps-sur-Agly.

J4/ 5 octobre 2026 Camp sur Aggly / Bugarach : 17 km, 1050 m+ et 1080 m-, en faisant au passage le point culminant du sentier Cathare : **le Pech Bugarach** ou **la montagne inversée** à 1231 m d'altitude, **emblème des Corbières**, est composé de 2 types de roches, des calcaires du Jurassique et des marnes du Crétacé. Lors de la mise en place des Pyrénées et de colossales pressions exercées pendant 50 millions d'années, il en a résulté un pli « déversé » vers le nord, provoquant le chevauchement des calcaires plus anciens sur les marnes plus récentes.

(13 km, 610 m+ et 650 m- sans passer par Pech Bugarach)

Hébergement à la Maison de la Nature et de l'Environnement à Bugarach.

J5/ 6 octobre 2026 Bugarach – Le Bezu-St Julia de Bec / Quillan : 25 km, 800 m+ et 900 m-
Quillan tient son nom des trois collines escarpées qui l'entourent, désignées sous le terme des trois « quilles ». Située au bord du fleuve Aude, cette ville se trouve à l'intersection du pays de Sault, des Corbières, du Fenouillèdes et du Carcassès.

Hébergement à la Forge de Quillan

J6/ 7 octobre 2026 Quillan – Ginoles – Coudons – Lafage – Nébias / Puivert : 23 km, 780 m+ et 640 m-. Accès au château de Puivert en 10' AR (donjon, salle aux musiciens et son « instrumentarium » unique au monde), ou visite du musée des instruments médiévaux.

Hébergement au Petit Verger.

J7/ 8 octobre 2026 Puivert – Lescale / Roquefeuil : 20 km, 660 m+ et 200 m-

En quittant le Quercob par le sud (Puivert), on atteint le pays de Sault, également connu sous le nom de plateau de Sault, vaste étendue du Piémont pyrénéen.

Ravitaillement possible à Espézel sur le parcours.

Hébergement au camping « la mare aux fées » dans des petits chalets de bois.

J8/ 9 octobre 2026 Roquefeuil / Comus : 21 km, 840 m+ et 590 m-

Sur l'itinéraire, nous aurons la vue sur le Saint-Barthélémy qui culmine à 2348 m d'altitude, la montagne de la Frau et le château de Montségur. Passage au refuge des Gardes, une cabane ouverte avec des tables.

Hébergement au gîte d'étape Le Presbytère

J9/ 10 octobre 2026 Comus / Montségur : 14,5 km , 570 m+ et 840 m-

Lors de cette étape, on va quitter le département de l'Aude pour pénétrer dans celui de l'Ariège.

Visité possible du **château de Montségur**. qui dressé sur la plus haute partie d'une éminence rocheuse appelé « pog » a été, dans la 1ère partie du XIIIè siècle, le siège de l'église cathare avant de tomber en mars 1244 aux mains des Croisés de la Royauté.

Ravitaillement possible à Montségur.

Hébergement en gîte d'étape de Montségur.

J10/ 11 octobre 2026 Montségur – Montferrier – Conté / Nalsen : 14 km, 400 m+, 690 m-

Dernière étape assez courte mais qui peut être boueuse par temps de pluie.

Puis transfert avec plusieurs taxis jusqu'à Foix. Visite de Foix et de son château en fonction des horaires d'arrivée à Foix.

Hébergement à l'Auberge Le Léo à Foix.

J11/ 12 octobre 2026 : TER de Foix à Toulouse puis TGV jusqu'à Grenoble via Valence TGV

Trek pour **bons marcheur.euse.s endurant.e.s**, certaines étapes pouvant être longues.

Coût estimé du séjour en 1/2 pension : 660€ transports et transferts compris ainsi que la carte avantage Senior SNCF (qui sera à prendre début juillet 2026 pour ceux/celles qui ne l'ont pas)

Non compté les visites, les pique-niques et les dépenses personnelles

Pré-inscription avant le 30/01/2026 sur le framadate :

<https://framadate.org/BUBGJn6fUGmvhH1y>

Merci de ne pas mettre de commentaire dans le framadate.

Une fois votre inscription confirmée par les organisatrices le 31/01/2026, un chèque de 200€ d'arrhes à l'ordre d'Amitié Nature Fontaine vous sera demandé pour finaliser les réservations et à transmettre à Michèle Lattard directement ou par voie postale :

Michèle Lattard 3 bd des frères Désaire 38170 SEYSSINET-PARISSET.

Renseignements sur le trek auprès de Régine 06 83 20 89 91 et/ou Michèle 06 27 591 493

En cas de désistement, les arrhes ne seront rendues que s'il y a un.e remplaçant.e