



FICHE TECHNIQUE 2024 Pays des Corbières - Ariège

LE MEILLEUR DES CHÂTEAUX CATHARES : DE CARCASSONNE À FOIX

7 jours – 6 nuits – 5 jours de marche – *Randonnée Niveau 2*



*Une randonnée sur les sentiers Cathares Quéribus, Peyrepertuse,
Montségur, Carcassonne et Foix*

Entre la Méditerranée et l'Ariège, au cœur du piémont Pyrénéen, se dressent d'imposantes citadelles de pierre : les châteaux Cathares. Ces forteresses demeurent la mémoire vivante d'une histoire tragique qui marqua le Sud-Ouest de la France, lors de la Croisade des Albigeois.

Au départ de Carcassonne et sa célèbre cité médiévale, vous partirez à la découverte des sites et châteaux les plus célèbres de l'histoire Cathare, au cœur de paysages aussi époustouflants que variés, que votre guide aura plaisir à vous faire découvrir. Dans le département de l'Aude tout d'abord, vous aurez l'occasion de visiter le nid d'aigle de Quéribus, l'incroyable forteresse de Peyrepertuse, Puilaurens bastion par excellence. En Ariège, vous irez explorer le château de Montségur, le plus haut des châteaux Cathares, dressé sur son « pog » à 1207 m d'altitude. Puis, avant de rejoindre la cité de Foix et son château, vous irez rendre visite au proche voisin de Montségur, Roquefixade, juché au sommet d'une impressionnante falaise.

Au-delà de la découverte d'un territoire, de son histoire lourde et omniprésente, ce pays Cathare est riche de paysages magnifiques et variés, influencés par les climats Méditerranéen et Montagnard qui se confondent ici, mais aussi par l'œuvre de la Nature qui a creusé les gorges dans le calcaire, façonné les éperons rocheux et permis à l'Homme, de tous temps, d'exploiter ces richesses naturelles.

Les points forts de ce parcours

Une randonnée au cœur du Pays Cathare, entre châteaux, vignobles et gorges vertigineuses en petits groupes de 8.

La cité de Carcassonne, patrimoine mondial de l'UNESCO.

Les visites des châteaux de Quéribus, Peyrepertuse, Montségur et Foix.

La traversée des spectaculaires gorges de Galamus et de la Frau.

Une randonnée « coup de cœur » en haute Ariège, avec un pique-nique 100 % issu « marché de Foix » qui a lieu tous les vendredis.

PROGRAMME

Jour 1 : **Carcassonne (ou Foix)**

Pour les personnes arrivant en train, rendez-vous à 18 heures 45 à l'hôtel à Carcassonne (300 m de la gare).

Pour les personnes arrivant en voiture, rendez-vous à 17 heures 15 devant la gare de Foix (parking gratuit non gardé. Transfert ensuite à Carcassonne. Installation dans votre hébergement. Le pot d'accueil et le briefing sur le séjour se dérouleront au cœur de la cité médiévale où vous dînerez... merveilleux cadre médiéval pour cette première soirée !

*Hébergement : hôtel**.*

Repas inclus : dîner.

Repas non inclus : petit déjeuner - déjeuner.

Jour 2 : **Carcassonne - Château de Quéribus**

Le matin, visite et découverte de la célèbre cité médiévale de Carcassonne. En fin de matinée, transfert au château de Quéribus, la « citadelle du vertige ». Bâti sur son piton rocheux, ce véritable nid d'aigle resta le dernier lieu de résistance cathare lors de la Croisade contre les Albigeois en 1255. Perché à 788 m, de la terrasse sommitale du donjon, des paysages grandioses se déploient sous nos yeux, du sommet du Canigou aux plaines du Roussillon et des Corbières. Puis vous rejoindrez Duilhac sous Peyrepertuse pour une courte randonnée à travers les vignobles des Corbières, la garrigue odorante et, en surplomb, les rafraîchissantes gorges du Verdoube avec leurs vasques d'eau turquoise. Nuit à Duilhac sous Peyrepertuse.

Transfert : véhicule, 1 heure 40 environ.

Temps de marche (sans compter les visites) : 3 heures environ.

Distance parcourue : 8 km.

Dénivelé positif : + 200 m.

Dénivelé négatif : - 200 m.

Hébergement : hôtel.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 3 : **Des gorges de Galamus au château de Peyrepertuse**

Court transfert aux gorges de Galamus. La randonnée du jour débute à l'entrée des gorges, impressionnant canyon creusé dans le calcaire, site naturel hors du commun. L'Agly, rivière des aigles, de cascade en cascade, a creusé le roc, où la route construite en 1884, s'accroche à mi-hauteur de falaise. Puis le parcours se poursuit en direction de la forteresse de Peyrepertuse : le château se dresse à 800 m d'altitude sur une crête calcaire. Il est l'un des plus beaux exemples de forteresses cathares, comptant parmi l'ancienne ligne de défense des « cinq fils de Carcassonne ». Nuit à Duilhac sous Peyrepertuse.

Transfert : véhicule, 25 minutes environ.

Temps de marche (sans compter les visites) : 5 heures 45 environ.

Distance parcourue : 17 km.

Dénivelé positif : + 620 m.

Dénivelé négatif : - 500 m.

Hébergement : hôtel.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 4 : **De Duilhac à Comus, entre visite de châteaux et randonnée panoramique**

Transfert de Duilhac à Puilaurens et visite du château éponyme. Perché sur un éperon rocheux à 697 m, au cœur d'une forêt de résineux, on accède à ce site majestueux par un sentier botanique. On reprend ensuite la route vers Comus et le plateau de Sault pour effectuer une randonnée en direction du Roc de Quercourt où vous attend une magnifique vue sur les hauts sommets des Pyrénées Ariégeoises. Nuit à Comus.

Transfert : véhicule, 2 heures environ.

Temps de marche (sans compter les visites) : 1 heure environ.

Distance parcourue : 2,5 km ; dénivelé positif : + 170 m ; dénivelé négatif : - 170 m (château de Puilaurens).

Temps de marche (sans compter les visites) : 1 heure 45 environ.

Distance parcourue 5 km ; dénivelé positif : + 200 m, dénivelé négatif : - 200 m (Roc de Quercourt).

*Hébergement : hôtel***.*

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 5 : **De Comus à Montségur**

Le matin nous rejoignons et visitons le château de Montségur, perché sur son pog. Il symbolise la résistance de l'Eglise cathare finissante face à l'Eglise de Rome, mais aussi face au roi de France et aux seigneurs du Nord, en quête des terres fertiles du Sud : ils prirent possession du site après la reddition et le bûcher de 1244. Après cette visite, nous rejoignons le joli village-bastide de Roquefixade, pour randonner en itinérance, sur le sentier Cathare, jusqu'à Foix. Randonnée panoramique, qui nous fera également découvrir les ruines perchées du château de Roquefixade. Nuit à Foix.

Transfert : véhicule, 40 minutes environ.

Temps de marche (sans compter les visites) : 6 heures environ.

Distance parcourue : 16 kms.

Dénivelé positif : + 500 m.

Dénivelé négatif : - 800 m.

*Hébergement : hôtel***.*

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 6 : **Randonnée coup de cœur dans les superbes Pyrénées Ariégeoises**

Pour cette dernière journée, nous vous proposons de prendre de la hauteur : pour cela carte blanche est donnée à votre guide ! En effet, Foix est l'ultime étape du sentier cathare, mais est aussi un lieu de départ idéal vers les hautes vallées et belvédères des Pyrénées Ariégeoises. Voici donc l'occasion de vous les faire découvrir. L'eau y est omniprésente, nous privilégierons donc une randonnée vers un de nos magnifiques étangs d'altitude ! Et cerise sur le gâteau : le vendredi étant le jour de marché à Foix, le pique-nique sera entièrement composé de produits frais et ultra-locaux !

Transfert : véhicule, entre 30 minutes environ.

Temps de marche : 6 heures environ.

Distance parcourue : 12 kms.

Dénivelé positif : + 650 m.

Dénivelé négatif : - 600 m.

Hébergement : chambre d'hôtes.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 7 : **Découverte libre de la cité de Foix et son château, fin de séjour en gare de Foix**

Fin du séjour dans la matinée ou la journée, selon votre horaire de train. Nous vous conseillons de prévoir du temps pour une visite de la vieille ville de Foix avec ses ruelles chargées d'histoire, puis la visite du château comtal (en option, entrée non incluse. Infos sur <https://www.sites-touristiques-ariege.fr/chateau-de-foix/>). Voir la rubrique « infos pratiques » de cette fiche technique.

Repas inclus : petit déjeuner.

Repas non inclus : déjeuner - dîner.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction (au 28/02/24) ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

Les heures de marche s'entendent sans les arrêts et sont strictement indicatives. Suivant les conditions météorologiques, suivant le niveau des participants ainsi que parfois l'état du terrain (boue, neige etc), ces temps de marche peuvent varier à la hausse ou à la baisse.

En raison des risques et des imprévus techniques, climatiques ou autres pouvant intervenir directement ou indirectement sur votre séjour, VIAMONTS ou son représentant durant le séjour se réserve le droit de modifier l'itinéraire, la succession des étapes, voire d'annuler certaines prestations du programme, notamment si des conditions particulières mettent en cause la sécurité du groupe ou d'une seule personne. Faites nous confiance, ces modifications sont faites dans votre intérêt ou pour votre sécurité.

"Le trekking, la randonnée, c'est une passion, un état d'esprit... L'imprévu fait partie intégrante de cette éthique du voyage : "sortir du programme" prévu, l'espace de quelques temps, afin de vous faire vivre quelque chose d'inattendu et pourtant de typique ou authentique nous semble incontournable..."

Chez VIAMONTS trekking, nous cultivons cet état d'esprit : vivre une fête traditionnelle ou autre évènement qui se déroule au village voisin de notre lieu d'hébergement, être invité chez l'habitant alors que nous devons passer notre chemin, observer un animal rare et le suivre un moment... Tous nos guides sont à l'affût de ces petits moments exceptionnels qui vous feront vivre encore plus intensément votre voyage...

C'est aussi pour cela que vous aimez le trekking et la randonnée, que vous aimez sortir des sentiers battus!!" ...

INFORMATIONS TECHNIQUES et PRATIQUES

NIVEAU PHYSIQUE

Randonnée Niveau 2 : 4 à 6 heures de marche par jour avec des dénivelés positifs ne dépassant pas les 650 m par jour. Le nombre de kilomètres peut varier entre 8 et 17 km selon la nature du terrain (plat ou montagne ; beaucoup de pistes ou beaucoup de sentier etc..). Ce sont des randonnées accessibles à toute personne effectuant environ 1 séance de sport par semaine en plus d'avoir l'habitude de marcher. Le type de terrain sur lequel s'effectuent les randonnées peut être varié : pistes, chemins ou encore sentiers. L'hébergement lors de ces randonnées pourra s'effectuer soit en hôtel, soit en gîte voire même en refuge. Ce choix d'hébergement sera alors fait uniquement pour prendre en compte l'isolement du circuit par rapport à de meilleures catégories d'hébergements. Il sera donc primordial de bien vérifier cet aspect pratique quand vous choisirez votre voyage.

Quelques précisions pour cette randonnée : le terrain est varié mais souvent rocheux ; le séjour se déroule en principe sur de bons sentiers ; il a été élaboré pour ceux qui cherchent des vacances actives ; un niveau raisonnable de condition physique est nécessaire. Ce sont des randonnées de 5 à 6 heures par jour en moyenne, avec des dénivelés positifs de 400 à 700 m environ

PETITS CONSEILS

Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour.

Vous n'avez pas le temps de faire du sport, alors sur votre trajet pour aller travailler, vous pouvez monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.

Dès que les beaux jours arrivent, vous pouvez vous lever 1/2h plus tôt et descendre à la station précédente pour continuer à pied ou faire l'inverse le soir. Mais surtout habituez-vous à boire au moins 1,5 l d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 3 à 4 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites. Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avalier des anti-inflammatoires et/ou des antalgiques !!

Pourquoi ne pas prévoir un ou 2 jours d'adaptation en moyenne montagne (1000 à 1500 m) avant votre séjour pour vous reposer et vous acclimater à l'altitude sans forcer. Vous profiteriez beaucoup plus de votre séjour.

LE NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

Nous ne pouvons malheureusement pas assurer le beau temps... et il arrive que la météo soit farceuse. Ne faites pas chuter votre moral en même temps que la pluie et ne vous laissez pas assombrir par un ciel gris particulièrement bas. Cela fait parti du voyage ... le trek, et la randonnée c'est aussi ça... laissez-vous imprégner par une ambiance ... différente !...

Vous allez vivre durant sept jours avec des personnes que vous ne connaissez pas et dans un environnement qui ne vous est pas habituel. Essayez d'être tolérants face à certains comportements ou certaines situations et gardez votre bonne humeur. Vous profiterez mieux ainsi de vos vacances. Toutefois, en cas de difficultés persistantes, n'hésitez pas à parler avec votre accompagnateur, sa position peut aider à résoudre les conflits et favoriser votre approche du milieu et/ou du groupe.

L'HÉBERGEMENT

3 nuits en hôtel** en chambre double ou twin à partager.

2 nuits en hôtel*** en chambre double ou twin à partager.

1 nuit en chambre d'hôtes.

LE PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne porterez que vos affaires nécessaires à la journée. Les bagages sont transportés par véhicule d'un hébergement à l'autre. Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (consulter la rubrique « Bagages »).

LES TRANSFERTS

Les transferts pour se rendre sur les départs des randonnées sont assurés par un minibus privé.

LA NOURRITURE ET L'EAU

L'eau : vous disposez du contenu de votre gourde. Pensez à la remplir chaque matin avant de partir de l'hôtel. Vous pouvez, si vous le désirez, acheter de l'eau minérale dans les épiceries des différents villages traversés ou lors des arrivées de chaque étape.

Les petits-déjeuners sont pris dans les hébergements. Ce sont des petits déjeuners de type « Continental » (thé, café, lait, pain, beurre et confiture).

Les repas de midi vous seront donnés par votre accompagnateur tous les matins à votre départ ; ils se présentent sous forme de pique-niques individuels ou collectifs suivant les jours. En cas de pique-niques collectifs, votre accompagnateur répartira les denrées à transporter entre chacun.

Les dîners sont servis dans les hébergements. Ils vous permettront bien souvent de découvrir quelques spécialités de la région incluant une entrée, un plat et un dessert.

L'ÉQUIPE QUI VOUS ACCOMPAGNE

Sur le terrain, la personne qui vous accompagne durant tout votre séjour est un Accompagnateur en Montagne diplômé vivant dans le Pays Cathare.

RENDEZ-VOUS ET DISPERSION

Rendez-vous

Pour les personnes arrivant en train : le jour 1 à 18 heures 45 à l'hôtel à Carcassonne situé à 300 m de la gare.

Pour les personnes arrivant en voiture : le jour 1 à 17 heures 15 devant la gare de Foix (parking gratuit non gardé sur place. Transfert ensuite à Carcassonne. Prévenir impérativement Viamonts trekking une semaine à l'avance au 05 6179 33 49 de votre lieu et heure d'arrivée (Foix ou directement Carcassonne).

Pour les personnes venant en voiture, rendez-vous impératif à Foix.

Dispersion le jour 7 vers 15 heures à Carcassonne après votre transfert.

LE PRIX

Le prix comprend

L'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 7 (NB : pique-nique du jour 7 non inclus).

Les transferts durant le séjour.

Le transport des bagages durant le séjour.

L'encadrement par un BE AMM spécialiste du Pays Cathare.

Les accès et visites des châteaux (sauf Foix).

Le prix ne comprend pas

Les boissons.

L'assurance individuelle.

Les frais de dossier (18 €/personne ou par couple ou par famille).

Les repas non indiqués dans « le prix comprend ».

Les transferts non compris dans le programme.

Les visites non comprises dans le programme.

La visite du château de Foix.

D'une manière générale, tout ce qui n'est pas mentionné dans « le prix comprend ».

Départ assuré à partir de 4 participants jusqu'à 8 personnes.

OPTIONS

Supplément chambre individuelle : 205 €/pers (NB : lors de la nuit en chambre d'hôtes, la chambre est individuelle mais la salle de bain est partagée par 2 personnes.

LES FORMALITÉS DE POLICE

Pour les ressortissants européens, une carte nationale d'identité en cours de validité est obligatoire.

Pour les autres nationalités, consulter votre consulat.

LES FORMALITÉS SANITAIRES

Vaccin obligatoire : aucun.

Vaccins recommandés : les habituels à savoir diphtérie/tétanos/olio ; éventuellement hépatites A et B.

Il est recommandé de faire appel à votre médecin traitant pour établir avec lui une pharmacie de voyage adaptée à votre cas personnel et à votre destination.

N'oubliez pas de vous munir des coordonnées de votre assurance voyage : nom de la compagnie, numéro d'appel d'urgence et numéro de contrat.

Si durant votre séjour vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, n'hésitez pas à en parler à votre accompagnateur. Il pourra ainsi prendre les dispositions nécessaires notamment du fait de l'éloignement des centres de secours.

TROUSSE MÉDICALE DE VOYAGE

Cette liste est à adapter et à faire prescrire en fonction de vos besoins personnels et de vos destinations par votre médecin traitant.

L'accompagnateur possède une trousse à pharmacie à n'utiliser que pour les premiers secours.

PETIT MATÉRIEL DE SOINS ET PANSEMENTS

Petits pansements, compresses stériles, sparadrap, stéristrip...

Antiseptique (type Septéal, Diaseptyl...).

Collyre (type Dacryoserum, Biocidan, Opticron...).

Pansements hémostatiques (type Coalgan).

Crème de protection solaire écran total et traitement des coups de soleil (type Biafine).

Pensez à vous munir d'un nécessaire pour soigner les ampoules... Cela peut arriver à n'importe qui : le pli d'une chaussette mal enfilée, les chaussures mal lassées, un pied gonflé par la chaleur ou une marche prolongée, ... peuvent provoquer des ampoules. La double peau type Compeed© est très efficace, demandez conseil à votre pharmacien.

CALMER LA DOULEUR ET LUTTER CONTRE LA FIÈVRE

Paracétamol : Doliprane, Dafalgan, Efferalgan etc...

Anti-inflammatoires : Voltarène, Advil, Nureflex...

Antispasmodiques : Spasfon Lyoc, Débridat, Viscralgine...

Douleurs gastriques : Maalox, Gaviscon...

MÉDICAMENTS À VISÉE DIGESTIVE

Antidiarrhéiques : Lopéramide, Imodium, Arestal...

Pansements coliques : Smecta...

Contre les nausées et les vomissements : Primpéran, Vogalène, Motilium...

Sachets de réhydratation pour les enfants : Adiaril...

ANTIBIOTIQUES

Infection ORL ou respiratoire : Amoxicilline (Clamoxyl, Augmentin) ou Macrolides.

Infection urinaire ou diarrhée fébrile : Noroxine (mais risque de photosensibilisation).

TRAITEMENT DES ALLERGIES

Antihistaminiques : Clarityne, Zyrtec, Aérius...

Broncho dilatateurs : Ventoline

Corticoïdes : Solupred, Cortancyl...

TRAITEMENT CONTRE LES MOUSTIQUES

A certaines périodes de l'année (principalement de mi-juillet à mi-août), il peut être préférable de prévoir une protection mécanique contre les moustiques :

- Lotion répulsive, bracelet anti-moustiques, émetteur d'ultra-sons, etc ...
- Crème apaisante en cas de piqûres.
- Granules homéopathiques d'Apis Melifica.

ATTENTION : Certains de ces médicaments doivent faire l'objet d'une prescription médicale.

VOS BAGAGES

Votre bagage suiveur

Pour des raisons logistiques nous vous demandons de limiter le poids du sac suiveur à 12 kg ou 15 kg maximum ; pas de valise rigide et un seul bagage suiveur/personne.

Le sac à dos

La taille du sac est très importante ; elle peut varier en fonction du type du séjour.

Pour une randonnée dite « sans portage » : 30 litres minimum.

Pour une randonnée avec portage allégé ou partiel : 50 litres minimum.

Pour une randonnée avec portage : 60 litres minimum.

Ce dernier devra contenir

Un fond de sac (vêtements de pluie, vêtement chauds, tee-shirt de rechange, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique, objets personnels...).

Le déjeuner « pique-nique du jour (prévoir une boîte plastique).

Une gourde d'eau de minimum 1,5 litres.

Les chaussures

C'est un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Si vous achetez une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite car vos pieds auront tendance à gonfler. Pour les petites randonnées nous vous recommandons des chaussures de marche souples de type « trekking », avec une bonne semelle et un bon confort. Pour les randonnées en montagne de plus de 4 heures, prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle assez rigide. Attention à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard !... la durée de vie d'une chaussure est de 2 à 5 ans. Au bout d'un certain temps, les semelles se décolent et les coutures peuvent se déchirer.

Les vêtements spécifiques pour la randonnée

Une veste coupe-vent imperméable (type goretex).

Une veste polaire ou pull.

Un pantalon de marche, un short, des tee-shirt (privilégiez des matières respirantes).

Des vêtements de rechange et linge personnel.

Un maillot de bain et une serviette.

Pour le début et fin de saison, prévoir des gants fins et un bonnet pour les randonnées en altitudes.

Le couchage

Un drap/sac est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte, en refuge (couvertures fournies).

Des bouchons d'oreille.

Le pique-nique

Une boîte hermétique en plastique (0,8 litres) pour transporter les salades des pique-niques.

Les couverts (fourchette, couteau pliant).

Une gourde de 1,5 litres minimum ou un Camel Back bien plus pratique.

Le petit matériel

Une paire de tennis ou de sandalettes pour le soir.

Une paire de bâtons télescopiques (facultatif).

Une paire de lunettes de soleil et crème solaire.

Un chapeau ou une casquette.

Un appareil photo (facultatif).

Une petite trousse de toilette avec serviette.

Une lampe de poche ou frontale.

Du papier hygiénique.

Une mini pharmacie avec les médicaments personnels, du Compeed pour les ampoules, de l'Élatoplaste, de la gaze, du désinfectant, de l'arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... une couverture de survie.

VOTRE SÉCURITÉ

Évitez d'emporter vos bijoux et des objets de valeur. Ne transportez jamais tout votre argent au même endroit sur vous ou dans vos bagages.

Gardez tous vos papiers (passeports, etc....) toujours sur vous.

L'éloignement fréquent de tout centre de secours nous oblige à insister sur le fait qu'il faut que vous fassiez preuve d'une prudence particulière dans tous vos agissements entrepris au cours du voyage (baignade, escalade, monte d'animaux, etc....). De même, vous devez toujours éviter de vous isoler du groupe (baignades, forêts...).

Si au cours du voyage vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, parlez-en dès qu'elle se manifeste à votre guide ou accompagnateur en toute franchise. Ce dernier pourra ainsi prendre en temps voulu les dispositions nécessaires.

Veillez à un lavage régulier et soigneux des mains avant chaque repas (hygiène très stricte des mains notamment au sortir des toilettes).

BAIGNADE

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

LA POLITIQUE DE VIAMONTS TREKKING SUR LE SENTIER CATHARE

LE RESPECT

Partout où nous allons dans le monde, nous faisons le choix de travailler avec les autochtones et privilégions les petits organismes de manière à faire profiter les gens du pays de notre passage.

CÔTÉ ENVIRONNEMENT NATUREL

Ne laissez rien de votre passage... Emportez tout : kleenex, papier toilette (ou brûlez les) et déchets en tout genre. Nos guides et accompagnateurs, qu'ils soient étrangers ou français sont sensibilisés à ce problème.

LES PHOTOGRAPHES

Vous pouvez prendre tout ce que vous voulez en photo, il n'y a aucun interdit. Pour les photos de personnes, les gens en général sont conciliants et acceptent avec plaisir d'être pris en photo, mais n'en abusez pas pour autant et n'hésitez pas, avant, à leur demander leur accord !

De plus, n'hésitez pas non plus à nous proposer vos plus beaux clichés, nous pourrions ainsi en faire paraître quelques-uns dans notre catalogue ou sur notre site, en mentionnant l'auteur, bien sûr... !!

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

POUR REJOINDRE CARCASSONNE

Par le train

De Toulouse à Carcassonne, de nombreux TER, via Castelnaudary, semaine et dimanche. Nombreux trains en provenance de Nice et Marseille.

Renseignements : 3635, appel direct ou www.sncf.fr

POUR QUITTER FOIX

Par le train

Vous rejoindrez d'abord Toulouse en TER. Puis de Toulouse, nombreux TGV ou INTERCITES en direction de toutes les régions de France. Pour confirmation des horaires : www.sncf-connect.com

N'hésitez pas à nous consulter si vous avez besoin de renseignements sur les possibilités en train. Vous pouvez également utiliser les sites suivants très pratiques :

www.sncf-connect.com

www.tictactrip.eu

www.rome2rio.com

COMMENT REJOINDRE FOIX PAR LA ROUTE

Au départ de Toulouse suivre Montpellier, Foix.

Situation : Paris 765 kms, Bordeaux 330 kms, Toulouse 85 kms, Nantes 602 kms.

Pour confirmation des trajets : <https://www.google.fr/maps/>

Jour 7 à Foix : pourquoi ne pas en profiter pour visiter la ville ??

L'office de tourisme de Foix édite plusieurs brochures, téléchargeables, sur le château, l'abbaye, la vieille ville médiévale.... Vous pouvez les télécharger (mode de consultation à privilégier) via la page ci-dessous, ou bien les commander sur cette même page :

<https://www.foix-tourisme.com/pratique/brochures/>

PHOTOS

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD ou un quelconque support (clé usb ou fichier via wetransfer) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

EXTENSION

Vous désirez prolonger votre séjour ?...

Ou enchaîner sur un autre trek ?...

Vous désirez rester quelques jours supplémentaires afin de visiter une autre région ?...

Contactez nous, nous aurons quelques « bons plans » à vous proposer.

EN CE QUI CONCERNE L'ASSURANCE

Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant le séjour ou le voyage.

Afin d'éviter d'être, comme souvent, sur-assuré, il est indispensable de bien vous renseigner auprès de vos assurances personnelles (carte bancaire, automobile, familiale, mutuelle, ...) pour connaître vos réels besoins en assurance complémentaire.

Nous vous proposons ensuite plusieurs formules complémentaires, souscrites auprès de la compagnie d'assurance **ASSUREVER - COWEN**

Option 1 : ANNULATION Confort : elle permet le remboursement des frais conservés par l'agence en cas d'annulation par le voyageur, entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour, pour un motif entrant dans le champ d'application des garanties couvertes par l'assurance.

Son coût est de **4 %** du prix du séjour, avec un minimum de **25 €** par personne.

Option 2 : PROTECTION SANITAIRE : elle ne peut être souscrite qu'en complément d'une assurance « **multirisques** » couvrant l'annulation, l'assistance et le rapatriement (via votre carte bancaire, une mutuelle, etc...). Elle permet d'être couvert en cas de maladie (épidémie-pandémie) déclarée dans le mois précédant le départ ; en cas de refus d'embarquement suite à prise de température ou au résultat positif d'un test PCR à votre arrivée à l'aéroport ; en cas d'annulation par défaut de vaccination (épidémie-pandémie) faisant suite à un changement de loi soudain.

Elle couvre également les frais d'hôtel suite à retour impossible lié à l'épidémie-pandémie ou suite à mise en quarantaine pour une durée pouvant aller jusqu'à 14 nuits ; elle couvre les frais médicaux et les frais de rapatriement médicaux ; etc...

Elle est d'un coût de **2,5 %** du prix du voyage, avec un minimum de **25 €** par personne. Prévoir un supplément selon le coût des frais d'hôtels pour lesquels vous souhaitez être pris en charge (base de prise en charge à 80 € par personne et par nuit, mais extension possible à 150 € ou 300 € par personne et par nuit).

Option 3 : MULTIRISQUE Confort : elle couvre l'annulation, le retard aérien, les bagages, l'interruption de séjour, l'individuelle accident, la responsabilité civile privée à l'étranger, le retour impossible, le retour anticipé, l'assistance – rapatriement, et l'assistance voyage (exclusion : frais de recherches et secours).

Son coût est forfaitaire selon le prix du voyage :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 350 €	30 €
De 351 à 700 €	44 €
De 701 à 1200 €	59 €
De 1201 à 2000 €	78 €
De 2001 à 4000 €	94 €
De 4001 à 16 000 €	5 %

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

Au sein de l'option MULTIRISQUES Confort, il vous est proposé 3 options complémentaires :

Option 4 : Option : GARANTIE DES PRIX : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre la hausse du prix du voyage suite aux hausses du coût du carburant, à la variation du coût des taxes et redevances, et à la variation du cours des devises. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **15 €** par personne.

Option 5 : Option : SPORTS ET LOISIRS : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre les dommages au matériel de sport, l'interruption de l'activité sportive, les frais de recherche et de secours en mer et en montagne, et responsabilité civile sport. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **25 €** par personne.

Option 6 : Option : PROTECTION SANITAIRE : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Il s'agit d'une couverture supplémentaire en annulation + assistance pour les maladies en cas d'épidémie ou de pandémie (voir détails sur l'option 2).

Elle est d'un coût de **40 % du montant de la prime d'assurance MULTIRISQUE Confort**, hors options.

Exemple : pour un séjour à 850 €, la prime d'assurance sera de 59 €, l'option PROTECTION SANITAIRE sera donc de 23,60 €.

Option 7 : COMPLEMENTAIRE CB : elle vient en complément d'une carte bancaire **HAUT DE GAMME** pour augmenter les garanties couvertes ou augmenter les plafonds de remboursement. Elle ne sera déclenchée qu'après traitement de la garantie par la carte bancaire.

Son coût est forfaitaire selon le prix du séjour :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 400 €	8 €
De 401 à 700 €	11 €
De 701 à 1500 €	21 €
De 1501 à 2500 €	34 €
De 2501 à 3500 €	50 €
De 3501 à 5000 €	68 €
De 5001 à 7000 €	94 €

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

Assurance GROUPE OLYMPE à partir de 10 participants

Option A : BRONZE : ANNULATION & BAGAGES : elle permet le remboursement des frais conservés par l'agence en cas d'annulation par le voyageur entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour + les frais inhérents à un vol, une perte ou une destruction des bagages au cours du séjour. Son coût est de **3,5 %** du prix du séjour avec un montant minimum de **15 €** par personne.

Option B : PLATINE : MULTIRISQUE VOYAGE : elle couvre l'annulation, les dommages aux bagages, l'assistance rapatriement, les frais médicaux, l'interruption de voyage, le retour impossible, la responsabilité civile à l'étranger, frais de recherches et secours, et la garantie des prix. Son coût est de **4,5 %** du prix du séjour avec un montant minimum de **25 €** par personne.

Au sein de cette assurance, il existe 3 extensions facultatives :

- Homme Clé = + 1,5 %
- Interdiction ministérielle de voyager = + 1 %.
- Catastrophes naturelles en France = + 1 %.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information concernant les détails des garanties couvertes par ces assurances.

En cas de souscription à l'une d'elle, un document reprenant tous ces détails vous sera envoyé avec la confirmation de votre inscription.

POUR VOUS INSCRIRE

Vous disposez d'un bulletin d'inscription à la fin de notre brochure. Vous pouvez également le télécharger sur notre site internet ou nous demander de vous l'envoyer par mail, fax ou courrier.

Pour être pris en compte, le bulletin d'inscription doit être accompagné du versement d'un acompte de 30% (par chèque, virement bancaire ou carte bancaire).

Vous avez aussi la possibilité de réserver votre voyage par internet avec un paiement 100 % sécurisé. Pour vous inscrire :

- Choisissez votre voyage, aller sur la fenêtre « dates et tarifs », sélectionnez la date de votre départ et cliquer sur « réserver »
- Indiquez le nombre de participants
- Indiquez vos options complémentaires (si vous en prenez)
- Indiquez vos coordonnées bancaires pour régler les 30 % d'acompte ou la totalité du voyage.
- Vous recevrez, suite à votre inscription un accusé de réception de votre règlement ; nous vous répondrons que votre transaction a bien été prise en compte.

SUITE À VOTRE INSCRIPTION

Après inscription, nous vous envoyons un courrier de confirmation d'inscription accompagné de votre facture. Après paiement du solde et environ 3 semaines avant votre départ, vous recevrez un carnet de voyage qui reprend les informations de la présente fiche technique et qui s'accompagne d'une convocation.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à nous contacter si vous aviez encore une question à propos de ce séjour et de cette destination.

Certains d'entre vous (de plus en plus nombreux...) attendent que le départ sur une destination soit confirmé pour s'inscrire... ! Si vous attendez le dernier moment, 2 problèmes majeurs risquent de survenir :

- *Si tout le monde attend que le départ soit confirmé pour s'inscrire, il ne se confirmera jamais !!...*
- *Avec une inscription tardive celle-ci peut vous être refusée car l'hébergement est complet.*

ALORS NE TARDEZ PAS ... POSEZ VOS VACANCES ET INSCRIVEZ-VOUS... AU MOINS TROIS MOIS AVANT LA DATE DE DÉPART.

Possibilité de payer votre voyage en plusieurs fois sans frais ; nous contacter.

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter absolument pendant ce séjour, faites appeler le numéro de téléphone que nous vous communiquerons sur votre carnet de voyage. Nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre.

**Nous espérons avoir répondu à toutes vos questions.
Si ce n'était pas le cas, vous pouvez :**

- Nous appeler au : **05 61 79 33 49**
- Nous demander par mail de **vous rappeler** sur votre téléphone
- Nous contacter par mail : info@viamonts.com
- Nous contacter via le site internet : www.viamonts.fr
- Ou encore nous écrire à :



07, rue des Fossés
31800 SAINT-GAUDENS