

RANDONNÉE LIBERTÉ - 2019

## PAYS CATHARE : LA TRAVERSÉE INTÉGRALE EN LIBERTÉ

**Au fil des châteaux occitans: Aguilar, Quéribus, Peyrepertuse, Puylaurens, Puivert, Montségur, Roquefixade...**

**14 jours - 13 nuits - 13 jours de marche**

De la Méditerranée à la montagne ariégeoise, une itinérance intégrale ou sur mesure, sur les traces des "bonshommes", dits cathares, ces «héros fous...», au fil des châteaux occitans: Aguilar, Quéribus, Peyrepertuse, Puylaurens, Puivert, Montségur, Roquefixade...

La traversée intégrale des « Citadelles du Vertige », les châteaux utilisés par seigneurs occitans, « hérétiques » bonshommes et soldats du roi de France... Le Sentier Cathare reste parmi les plus emblématiques des Pyrénées : entre Port-la- Nouvelle et Foix, il parcourt une extraordinaire variété de paysages entre la Méditerranée, les garrigues des Corbières et ses vues sur le Canigou ou la Cerdagne, jusqu'aux forêts et prairies ariégeoises à l'ambiance montagnarde.

Nous vous présentons une succession d'étapes que vous pouvez réaliser intégralement, ou juste une partie ou encore quelques morceaux choisis pour un programme totalement à la carte...

### Les points forts :

- L'intégralité du parcours totalement modulable selon vos souhaits
- La succession des châteaux du Pays Cathare
- La diversité des paysages
- Le Pech de Bugarach

SUD RANDOS Association déclarée en sous préfecture de Millau n° W341005290 - Immatriculation au Registre des Opérateurs de Voyages et de Séjours avec le n°IM034110035 - Agence sud Aveyron dont le siège est à : rue du pontil, 12490 Saint Rome de Cernon - Garant : Groupama Assurance Crédit et Caution, Siège social 8\_10 rue d'Astorg 75008 PARIS. RCP : MMA Mutuelles du Mans Assurances, SARL SAGA, BP 27 - 69921 OULLINS - Assistance voyage : Europ-Assistance, 1, promenade de la Bonnette 92230 Gennevilliers - N° SIRET: 414 040 428 00032 - N° TVA intracommunautaire : FR18414040428

Conditions de vente mises à jour le 1er juillet 2018 disponibles sur simple demande ou sur notre site internet : <https://www.sudrandos.com/condition-de-ventes>



## PROGRAMME

### **Jour 01 :**

#### **De Port-la-Nouvelle à Roquefort des Corbières**

Départ à pied de Port-la-Nouvelle. Étape courte de mise en jambes à Roquefort des Corbières. Nuit en chambres d'hôtes, en chambres doubles.

**Temps de marche : 2h45. Dénivelé : + 120m**

### **Jour 02 :**

#### **De Roquefort des Corbières à Durban**

Par les coteaux à vignes et les garrigues méditerranéennes, sur les traces de la millénaire « Via Domitia ». Arrivée au beau village de Durban, dominé par son château. Nuit en chambres d'hôtes, en chambre double.

**Temps de marche : 4h. Dénivelé : + 480m**

### **Jour 03 :**

#### **De Durban à Tuchan**

Longue étape menant à Tuchan par les intéressants châteaux de Nouvelles, Aguilar et Domneuve, premières forteresses sur les « Marches de l'Espagne ». Nuit en chambre double, en chambres d'hôtes (ou en gîte dépendant de la disponibilité).

**Temps de marche : 7h. Dénivelé : + 800m.**

### **Jour 04 :**

#### **De Tuchan à Duilhac**

Par le château de Queribus, inaccessible dernier refuge des Parfaits dans la région, et en passant par le charmant village de Cucugnan (celui du célèbre curé de Daudet, d'après les villageois), arrivée à Duilhac-Sous-Peyrepertuse et sa fontaine qui rend amoureux. Nuit en chambre double en hôtel.

**Temps de marche : 6h15. Dénivelé : + 750m.**

### **Jour 05 :**

#### **De Duilhac à La Bastide de Camps**

Le grand château de Peyrepertuse, « vaisseau en plein ciel » et la descente dans les garrigues vers les impressionnantes Gorges de Galamus et les vastes plateaux d'altitude entre Fenouillèdes et Corbières. Nuit au hameau en pleine nature de Labastide de Camps en chambres d'hôtes (chambre double).

**Temps de marche : 5h15. Dénivelé : + 800m.**

### **Jour 06 :**

#### **De La Bastide de Camps à Bugarach**

Courte étape entre Labastide et le célèbre village de Bugarach (oui, celui de la fin du monde jamais produite...). Possibilité d'ascension grandiose (uniquement par beau temps) du Pech de Bugarach, le plus haut sommet des Corbières à 1230m. Montagne réputée magique ; et si elle ne l'est pas, au moins les panoramas sont à couper le souffle (la montée un peu aussi, pour des randonneurs en forme).

**Temps de marche : 3h30 ou 6h. Dénivelé : + 600 ou 1100m.**

### **Jour 07 :**

#### **De Bugarach à Quillan**

Nous quittons les Corbières pour pénétrer la haute vallée de l'Aude aux verts pâturages et vallons boisés pour arriver sur la dynamique Quillan, capitale des Pyrénées audoises, dont les grandes falaises dressées au Sud annoncent les grandes montagnes.

**Temps de marche : 6h30. Dénivelé : + 700m.**

**Code : 3201PCIPL**

**Jour 08 :**

**De Quillan à Puivert**

Les influences méditerranéennes disparaissent en pénétrant dans le Quercorb, terre privilégiée, et les grands plateaux de Nébias et Puivert. Puivert, le château gothique des troubadours, est d'un grand raffinement, entre la défense et la plaisance. À Puivert, le musée du Quercorb vaut vraiment une visite. Nuit à Puivert en sympathiques chambres d'hôtes (chambre double).

**Temps de marche : 5h45. Dénivelé : + 700m.**

**Jour 09 :**

**De Puivert à Espezel**

Traversée de la plaine de Puivert puis remontée forestière vers les immensités du plateau de Sault, de grande beauté. Fin de l'itinéraire à Espezel et transfert à Comus pour deux nuits en chambres d'hôtes (chambre double).

**Temps de marche : 4h30. Dénivelé : + 600m.**

**Jour 10 :**

**De Espezel à Comus**

Court transfert au départ de la randonnée avant une belle journée nature. Traversée du Plateau de Sault, puis ambiance montagne pendant la traversée forestière des crêtes du plateau de Langarail. Du Pas de l'Ours, aperçu, depuis les hauteurs, des Gorges de Lafrau et du Pog et Château de Montségur. Nuit à Comus.

**Temps de marche : 5h15. Dénivelé : + 500m.**

**Jour 11 :**

**De Comus à Montségur**

Impressionnante traversée par le fond des profondes Gorges de Lafrau, puis montée forestière pour découvrir le Pog (piton) de Montségur avec son château, ancien évêché cathare et où se sont déroulés les plus dramatiques épisodes de la croisade. Nuit en hôtel ou chambres d'hôtes à Montségur, chambre double.

**Temps de marche : 3h30. Dénivelé : + 500m.**

**Jour 12 :**

**De Montségur à Roquefixade**

Passage à côte du Pog de Montségur. Par les belles forêts des Mont d'Olmes, arrivée au village de Roquefixade, dominé par son château, véritable nid d'aigles dont l'histoire est liée à celle de Montségur. Nuit en auberge ou chambres d'hôtes (dortoir ou chambre double).

**Temps de marche : 4h15. Dénivelé : + 550m.**

**Jour 13 :**

**De Roquefixade à Foix**

Très beau parcours sur des crêtes avec grands panoramas sur les belles montagnes de la Haute Ariège. Arrivée sur Foix, la ville du comte Gaston Fébus, capitale de l'Ariège, ville dynamique et historique avec son château - musée. Nuit en hôtel\*\*\*.

**Temps de marche : 4h50. Dénivelé : + 500m.**

**Jour 14 :**

**Foix**

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

*Séjour à la carte : ce séjour peut-être réalisé soit dans son intégralité, soit sur une partie ou encore en choisissant quelques morceaux. Nous vous ferons un devis adapté à votre demande (3 nuits minimum).*

**Code : 3201PC IPL**

## FICHE PRATIQUE

### **ACCUEIL**

A 12h à la gare SNCF de Port la Nouvelle. Ou ailleurs pour les programmes sur mesure.

### **ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS**

#### **En train :**

- si vous démarrez de Port La Nouvelle, plusieurs trains directs en provenance de Paris, Bordeaux, Lyon et Toulouse. Pour plus de renseignements sur les horaires de train, appelez la SNCF au 36 35. De Port-la-Nouvelle nous pouvons nous occuper de vous transférer au point de départ souhaité, nous consulter.
- si vous démarrez à Quillan : liaison SNCF de Carcassonne à la gare de Quillan. Généralement bus le matin ou train en fin de matinée et après-midi. Nous pouvons nous occuper de vous transférer au point de départ souhaité, nous consulter.

#### **En voiture:**

- Port La Nouvelle, par la A9 (depuis Lyon, Marseille, Narbonne) ou la A61 (depuis Toulouse et Carcassonne).
- Quillan, par la D117 depuis Foix ou Perpignan et la D118 depuis Carcassonne.

**Covoiturage** : Pour limiter vos frais de déplacements et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager. Faites appel à Blablacar. C'est simple et pratique.

Nous vous conseillons enfin de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site Comparabus. Contrairement à ce que son nom laisse penser, ce site, pour un même trajet, vous proposera diverses possibilités telles que avion, train, bus, ou covoiturage.

#### **Parking :**

- Port la Nouvelle : Parking Rosa Chistian, 45 rue St Exupery, 11210 Port-la-Nouvelle. Téléphone : 04 68 40 26 93 ou 08 99 82 94 63.
- Quillan : Grand parking gratuit (non surveillé) à l'ancienne gare.

### **DISPERSION**

Fin de programme à Foix. Ou ailleurs pour les programmes sur mesure.

### **COMMENT REPARTIR**

#### **En train :**

- Si dispersion Foix: train direct pour Paris (en journée ou en train de nuit) ou pour d'autres villes.
- Si dispersion Quillan: train ou bus SNCF pour Carcassonne puis train.

### **FORMALITES**

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. N'oubliez pas dans votre sac à dos le contrat d'assistance-rapatriement.

### **NIVEAU**

Étapes très variées de 3 à 7 heures de marche avec un dénivelé de 400 à 900 m sur sentiers sans difficultés techniques. L'été, il peut faire assez chaud sur les 3 premières étapes.

**Code : 3201PCIPL**

## **HEBERGEMENT**

En hôtels, chambres d'hôtes, et parfois gîtes d'étape (voir jour par jour).  
Les chiens ne sont pas acceptés dans les hébergements

## **REPAS**

Les repas de midi ne sont pas compris dans le tarif. Vous pouvez vous-même confectionner vos pique-niques ou bien les commander la veille pour le lendemain auprès des hébergeurs (paiement sur place).

## **TRANSFERTS INTERNES**

En fonction des effectifs, les transferts sont effectués en bus, minibus ou taxis.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Vous ne porterez que vos affaires de la journée ; vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins (sauf option Sans transport des bagages).

## **GROUPE**

A partir de 2 personnes. Départ en solo possible avec supplément.

## **DOSSIER DE RANDONNEE**

Dans le mois précédant le départ et après réception du solde de votre séjour, nous vous enverrons une pochette voyage comprenant tous les documents nécessaires à la réalisation de votre randonnée: une fiche pratique détaillant le déroulement de votre séjour (horaires de rendez-vous, transferts, contacts et adresses des hébergements...) un topoguide détaillant votre itinéraire et le plus souvent complété d'informations culturelles, naturalistes etc., cartes (parfois intégrées au topoguide), ainsi que les documents contractuels (facture, contrat d'assurance) et des étiquettes pour vos bagages. Sur certains séjours ou à certaines périodes, nous pouvons être contraints d'expédier votre pochette à l'hébergement du premier jour; nous vous en informerons aussi tôt que possible.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **CONSEILS POUR LE CHOIX DE VOTRE ÉQUIPEMENT**

**Pour le haut du corps** : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/ coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations. Opter pour des vêtements qui séchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor. Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud : la sueur est l'ennemi du randonneur -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

**Pour le bas du corps** : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort. Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

**Code : 3201PCIPL**

### LES BAGAGES

Pour votre séjour, prévoyez :

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique. Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Evitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.
- 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

### LES VETEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 paire de gants chauds
- des tee-shirts en matière respirante à manches courtes (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches longues
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- 1 pantalon de trekking solide et déperlant
- 1 short ou short 3/4, confortable et solide
- des sous-vêtements
- 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour.
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

### LE MATERIEL A EMPORTER

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- 1 protège-carte étanche (qui peut aussi servir de pochette étanche pour les documents mentionnés précédemment)
- 1 boussole
- 1 GPS (facultatif)
- 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie)
- 1 paire de bâtons (facultatif)
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une simple bouteille en plastique
- 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (utile si vous souhaitez emporter des salades pour votre pique-nique)
- nécessaire de toilette et 1 serviette qui sèche rapidement (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, du savon écologique...)
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- 1 drap-sac dit aussi "sac à viande", pour nuit(s) en dortoir (gîte et/ou refuge)
- des mouchoirs
- du papier toilette

**Code : 3201PC IPL**

- 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; à n'utiliser qu'en cas de nécessité et avec un maximum de précautions)
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

#### **LA PHARMACIE**

Prévenez vos compagnons de voyage de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence • médicaments contre les troubles digestifs
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- pansements type Steri-Strip
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- pince à épiler
- petits ciseaux
- vitamine C
- pince à échardes
- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

#### **Les punaises de lit :**

Elles sont le plus souvent véhiculées par les randonneurs, les hébergeurs vous demanderont bien souvent - afin d'éviter la propagation de l'insecte- de respecter scrupuleusement certaines consignes, comme par exemple celles d'emporter vos bagages et sacs à dos dans les chambres, ou de les mettre dans des sacs plastiques etc.

Avant de débiter votre périple, pulvériser l'intérieur et l'extérieur de vos bagages (sac à dos de la journée et bagage suiveur) mais aussi tous vos vêtements et chaussures.

De retour à la maison, nous vous conseillons de laver l'ensemble de vos affaires à 65° C ou de mettre vos affaires pendant 2 jours dans un congélateur

#### **AUTRES PRÉCISIONS**

N'oubliez ni votre bonne humeur, ni votre curiosité !

#### **DATES ET PRIX**

**Voir toutes les dates de départ des séjours en ligne sur notre site internet : [www.sudrandos.com](http://www.sudrandos.com)**

Options :

Supplément chambre individuelle en hôtel : 260€

Supplément un seul participant : 160€

Formule sans transferts de bagages : 995€

#### **LE PRIX COMPREND**

Les nuits en demi-pension, le transport des bagages (excepté si option «sans transport de bagages»), les transferts mentionnés dans le programme, 1 carnet de voyage avec topoguide et 1 carte IGN 1/50000.

#### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

Les visites (env. 6€/château), les repas de midi, les boissons (excepté celles offertes par les hébergements), les frais d'inscription et l'assurance.

**Code : 3201PCIPL**

## POUR EN SAVOIR PLUS

Le « **Sentier Cathare** » part de Port-la-Nouvelle pour terminer à Foix après neuf étapes dans l'Aude et trois étapes en Ariège, reliant deux mondes, la Méditerranée et les Pyrénées à travers les Corbières, les Fenouillèdes, le Quercorb, les Mont d'Olmes... De là l'énorme variété des milieux et paysages traversés. Des régions en autre temps frontière entre les royaumes de France et d'Aragon : les « Marches de l'Espagne ».

Le Sentier Cathare relie les plus importants des châteaux qui montaient la garde entre les deux royaumes pour la défense de cette frontière. Les événements militaires et politiques qui se sont déroulés au Moyen-Âge, spécialement la croisade contre les hérétiques « albigeois », ont fait que ces forteresses sont nommées (de manière pas trop juste) les « châteaux cathares ». En réalité, ces forteresses étaient parmi les possessions du roi de France situées le plus au Sud après le XIIIème siècle, à la fin de la conquête qui a suivi à la nommée « Croisade contre les Albigeois » ou « Cathares ».

Mais, attention : l'itinéraire ne suit pas toujours des chemins avec un lien direct avec cette croisade, et historiquement n'a jamais existé un chemin nommé « cathare ». Le tracé du Sentier Cathare permet simplement la découverte du patrimoine de la région et ses panoramas exceptionnels et aussi « l'advocation d'une page d'histoire médiévale méridionale, le catharisme languedocien et les événements qui l'ont fait disparaître ».

D'une distance d'environ 200Km, le Sentier Cathare passe de la Méditerranée au Pays de Foix en suivant toujours la moyenne montagne avec des grands panoramas sur les grandes montagnes pyrénéennes du Conflent, la Cerdagne et la Haute Ariège. Montségur, à 1200 mètres, est le point culminant du parcours. Il traverse « la plaine et le désert, les coteaux et les causses, les forêts et les landes, la mer et la montagne... tout est présent depuis la mer latine jusqu'aux sommets neigeux... ».

Le randonneur pourra réaliser le circuit dans son intégralité ou choisir librement ses étapes en fonction du temps qu'il peut consacrer à la découverte de la région. Il pourra fractionner son itinéraire s'il le souhaite. Il pourra choisir entre les variantes Nord et Sud ou (pourquoi pas ?) les parcourir en boucle.

### **BIBLIOGRAPHIE**

- Les Cathares Vie et mort d'une Eglise chrétienne de Anne Brenon.
- Le Pays Cathare - Découvrir - Editions MSM.

### **SUR LE WEB**

- <http://www.portlanouvelle.com/>

### **ADRESSES UTILES**

- Office du Tourisme de Quillan. Tél : 04 68 20 07 78
- Office du Tourisme de Carcassonne. Tél : 04 68 10 24 30
- Office de Tourisme Port-la-Nouvelle. Tél : 04 68 48 00 51

## **ECOTOURISME**

### **CHARTRE EUROPEENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTEGES**

SUD RANDOS est la première agence associative Européenne à obtenir le label Ecotourisme !

A l'issue de la réunion de la Section Française de la Fédération Europarc, le 16 avril 2014, SUD RANDOS a obtenu l'agrément Ecotourisme au titre du volet III de la Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés. Cette certification témoigne de l'engagement de SUD RANDOS dans le développement d'un tourisme responsable selon les 3 piliers de la Charte : Social, Environnemental et Économique.

**SUD RANDOS est soutenu par**

**Le Parc Naturel Régional des Grands Causses en Aveyron.**

**Le Parc Naturel Régional du Haut Languedoc.**

**Le Parc National des Cévennes.**

### **BONNES PRATIQUES DE LA RANDONNEE**

Le patrimoine naturel est riche mais fragile. En balade, respectez la nature pour la conserver intacte...

#### **Soyez curieux... mais discrets :**

Si vous voulez observer les animaux sauvages, sachez que moins vous ferez de bruit et plus vous aurez de chance de les apercevoir. A certaines périodes de l'année quelques parcours seront modifiés pour ne pas déranger les animaux en période de reproduction.

#### **Fermez les portes derrière vous :**

Chicanes, portillons, barrières... ne sont pas là par hasard. Ni pour faire beau sur les chemins. Tous ces aménagements ont été spécialement installés pour garder les animaux, principalement des brebis à l'intérieur des clôtures. En traversant les parcs animaliers, soyez calme et discret pour ne pas nuire aux troupeaux.

#### **Laissez les fleurs où vous les trouvez :**

En chemin, vous pourrez admirer de nombreuses espèces végétales mais ne les cueillez pas, nombreuses sont protégées !

#### **Jetez vos déchets :**

A la poubelle ! Ne laissez rien d'autre que la trace de vos pas dans la nature. Les déchets peuvent mettre des dizaines voire des milliers d'années avant de disparaître, certains peuvent provoquer des blessures ou des incendies ! Truc d'indien : brûlez vos papiers hygiéniques (en prenant la précaution de ne pas provoquer un incendie...).

#### **Suivez les chemins :**

L'itinéraire que nous vous proposons respecte les cultures et les propriétés privées. S'il traverse un champ, contournez le !

#### **Fumée sans feu :**

Un simple mégot de cigarette, des braises mal éteintes multiplient les risques d'incendies. Soyez prudent !

#### **Les arbres :**

Vous les aimez, mais n'y inscrivez pas vos initiales pour la vie... Elles provoqueraient des blessures irrémédiables porteuses de parasites qui affaiblissent les arbres.

## **SUD RANDOS CERTIFIE « CHARTE EUROPEENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTEGES »**

La Charte européenne du tourisme durable, qu'est-ce donc ?

- une charte en dix principes, créée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, signée par plus de 130 espaces protégés, dont 26 en France
- qui a pour vocation de développer dans les espaces protégés un tourisme de qualité dans le respect de l'homme et de son environnement

Etre certifié au titre de la Charte européenne du tourisme durable est **une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme durable**, une attestation de la confiance que portent les Parcs naturels à notre entreprise et à sa démarche.

Nos séjours, **créés en partenariat avec les Parcs naturels**, allient beaux paysages, découverte de patrimoines naturels et culturels d'exception, activités de pleine nature. La rencontre et l'échange, aussi, avec les hommes et femmes qui vivent ces territoires au quotidien.

Des séjours 100% Parcs naturels et naturellement développement durable.

### **Les 10 principes qui guident notre partenariat avec les Parcs naturels :**

- 1/ Impliquer toutes les personnes participant à la gestion et au développement touristique dans et autour de l'espace protégé
- 2/ Elaborer et mettre en œuvre une politique de tourisme durable et un plan d'action pour l'espace protégé
- 3/ Protéger et mettre en œuvre l'héritage naturel et culturel de l'espace protégé, pour et par le tourisme, le protéger d'un développement touristique abusif
- 4/ Proposer aux visiteurs une expérience de grande qualité pour tous les aspects de leur visite
- 5/ Accroître les bénéfices du tourisme pour l'économie locale
- 6/ Promouvoir les produits touristiques spécifiques permettant la découverte et la compréhension de ce paysage
- 7/ Approfondir la connaissance de l'espace protégé et les questions de viabilité parmi les parties concernées par le tourisme
- 8/ Veiller à ce que le tourisme soutienne, au lieu de diminuer, la qualité de vie des habitants locaux
- 9/ Communiquer de manière effective auprès des visiteurs, des entreprises touristiques et des résidents, au sujet des qualités particulières de la zone
- 10/ Surveiller et influencer les flux de visiteurs afin de réduire les impacts négatif

## **L'ESPRIT DE NOS SEJOURS**

Il y a bientôt 30 ans, ce qui a rassemblé les agences de randonnées au sein du réseau VAGABONDAGES, ce sont des valeurs aujourd'hui dans l'air du temps :

- Implantation et vie de nos équipes en milieu rural.
- Implication dans la vie locale et ses projets.
- Respect de l'environnement.

**Toutes les agences du réseau VAGABONDAGES sont différentes, mais elles se rassemblent autour de valeurs communes. Nous avons choisi de travailler ensemble et de partager nos passions et nos randonnées !**

Aujourd'hui, les séjours VAGABONDAGES vous proposent de partager nos valeurs et notre engagement, en devenant vous aussi acteurs de votre randonnée.

Devenir acteur cela peut être :

- Vivre un temps privilégié avec chacune des rencontres (en chemin, en découverte, à l'étape, avec votre hôte, votre accompagnateur, les agriculteurs, ...).
- Utiliser autant que possible les transports en communs.
- Avoir le choix ou non de porter ses bagages. Le confort a des exigences? La question vous sera posée. Des solutions alternatives au transport des bagages pourront vous être proposées.
- Favoriser, consommer les productions locales pour une juste rémunération de chacun.
- Prendre plaisir à la dégustation de produits locaux de saison.

Etre acteur, c'est également, à l'issue de votre randonnée, prendre le temps de nous faire partager votre vécu et votre ressenti. Vous participez ainsi activement à l'évolution et à l'amélioration du séjour dans le respect de nos valeurs communes.

### **Randonner :**

C'est se mettre à l'écoute de son corps et de tout ce qui l'entoure.

C'est aussi s'arrêter pour s'émerveiller, s'ouvrir à la nature.

C'est aller à la rencontre de l'autre au détour d'un sentier ou d'un village.

C'est apporter une dimension humaine à la découverte d'un pays.

### **Et enfin...**

N'oubliez pas que le succès complet de votre randonnée dépendra en grande partie de la capacité de chacun à participer pleinement à la vie de groupe, à laisser ses soucis de côté pour quelques jours. Nous ferons tout pour vous laisser un souvenir inoubliable de vos vacances, à vous de venir les vivre avec plaisir et humour

### **Idée sympa :**

Vivez un moment de convivialité et de gourmandise, en partageant un échantillon de votre terroir pour le faire découvrir à vos compagnons de marche si vous rejoignez une groupe qui se constitue de personnes venues d'horizons diverses.

## **SI NOUS N'AVONS PAS REPONDU A TOUTES VOS QUESTIONS N'HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER**

SUD RANDOS - rue du Pontil - 12490 ST ROME DE CERNON .

Renseignements : 06 48 20 71 48

Urgences : 06 52 40 80 34

mail : [contact@sudrandos.com](mailto:contact@sudrandos.com) site internet : <https://www.sudrandos.com>

A très bientôt sur nos chemins, l'équipe de Sud Randos.

**Code : 3201PCIPL**