



Intensément libre

AUDE PAYS CATHARE



« LE TOP 10 » DES BONNES RAISONS DE VENIR VISITER L'AUDE

Pour faire **le plein de soleil**

Avec **300 jours de soleil par an**, l'Aude est l'un des départements de France les plus ensoleillés. Venez faire le plein de vitamines D !

Pour faire **le tour de la France en un seul lieu !**

L'Aude est réputée pour **la richesse et la diversité de ses paysages**. Ne l'appelle-t-on pas la "Petite France" ? **Longues plages de sable fin, vignobles à perte de vue, hautes montagnes, gorges**, impossible de s'ennuyer, vous passerez en quelques minutes d'un paysage à un autre, d'une activité à une autre.

Pour se **ressourcer...** au cœur d'une **nature sauvage**

L'Aude est un petit paradis **pour les amoureux de la nature** ! Ici la flore et la faune s'épanouissent. Prenez le temps d'observer, de contempler les flamants roses, de sentir le parfum des oliviers, de marcher dans les Forêts de la Montagne Noire ou celles des Pyrénées... **Profitez du silence, respirez à pleins poumons** et surtout, ressourcez-vous !

Pour **voyager dans le temps**

Partez pour un voyage époustouflant à travers **toutes les périodes de l'Histoire**. De l'ère des dinosaures à nos jours, en passant par la Rome Antique et le Moyen-Âge, **l'Aude recèle de sites et de monuments incomparables...**

Pour **bien manger**

Il n'y a qu'à faire le tour des nombreux marchés de la région pour comprendre **l'importance du "bien manger" dans l'Aude**. N'hésitez pas à goûter les **spécialités culinaires** : le cassoulet bien-sûr, les huîtres et moules de Leucate et Gruissan, la truffe Noire du Pays Cathare, les olives du Minervois, miels et fromages, les volailles fermières du Lauragais, les charcuteries de la Montagne Noire ou du Pays de Sault...

Pour **déguster les meilleurs vins**

Les amateurs pourront emprunter les routes des vins pour **déguster les meilleurs crus des 8 AOP audoises** directement dans les domaines et caves de nos vignerons pour des **moments de convivialité partagés !**

Pour **se dépenser**

L'Aude : une destination idéale pour les sportifs en tous genres. Il y en a pour tous les goûts : VTT, rafting, cyclotourisme, équitation, accrobranche, kitesurf, randonnée, escalade et bien d'autres... Choisissez le vôtre et... **dépensez-vous !**

Pour **flâner dans de pittoresques villages**

L'Aude possède de nombreux villages typiques où il fait bon flâner et partir à la **découverte de l'inattendu, de lieux magiques, d'endroits secrets** : villages dédiés au Livre, villages de légendes et de mystères, villages dédiés aux artisans d'art, villages de pêcheurs ou plus beaux villages de France...

Pour **s'amuser et faire la fête !**

L'Aude est aussi une destination très festive ! **Entre carnivals, festivals de musique, de théâtre ou simples fêtes de village** les plus bringueurs trouveront toujours et toute l'année un endroit où faire la fête.

Pour **venir à la rencontre des Audois !**

Une chose est sûre, vous aimerez l'Aude... et les Audois ! **Partez à la rencontre des hommes et des femmes** qui vivent ici, venez partager leurs savoir-faire, leurs rires, leur accent et quelques tranches de leurs vies ; **mettez-vous au rythme audois !**

LES INCONTOURNABLES

Côté terre ou côté mer, l'Aude est riche de sites incontournables. Escapade littorale, petites cités de caractère ou architectures monumentales, il y a tant à voir et à explorer... le plus dur sera peut-être de choisir...



Carcassonne, sa Cité médiévale, inscrite au Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'UNESCO justifie à elle seule un voyage dans l'Aude. 3 km de remparts, 52 tours, 2500 ans d'histoire... excusez du peu !

www.tourisme-carcassonne.fr



LE CANAL DU MIDI ET DE LA ROBINE

Inscrit au Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'UNESCO, avec ses écluses, ses ponts, dont beaucoup sont d'origine, son chemin de halage permettant la randonnée pédestre ou les balades en VTT... et bien sûr les croisières fluviales avec les haltes de plaisance pour s'amarrer et découvrir les villages, les produits du terroir, caveaux de dégustation et restaurants.



NARBONNE

La cité antique... son centre historique traversé par le Canal de la Robine est une petite merveille avec le Palais des Archevêques, véritable forteresse médiévale et sa cathédrale gothique, une des plus hautes de France !

www.narbonne-tourisme.com



LA MER MÉDITERRANÉE

Les kilomètres de plages de sable fin, des spots réputés mondialement pour la glisse, des plages parfaites pour les vacances en famille !

LES CHÂTEAUX ET ABBAYES DU PAYS CATHARE :

Citadelles du vertige, abbayes, cités médiévales... une vingtaine de sites médiévaux vous invitent à vivre le Moyen-Âge dans toute sa splendeur !

www.payscathare.org

LES VIGNOBLES :

Au cœur du Languedoc, le maître mot est diversité : Fitou, Corbières, Minervois, Clape, Quatourze, Cabardès, Malepère, Limoux. Ici le vin est un art de vivre, avec une très large gamme de produits de qualité, 8 appellations d'origine, rouge, rosé, blanc et pétillant et 3 territoires labellisés "Vignobles & Découvertes", couvrant l'ensemble du vignoble audois.

Intensément PAYS CATHARE

Que vous soyez amateurs d'art, de patrimoine, que vous ayez soif de culture ou de sensations, offrez-vous une parenthèse culturelle et festive dans l'Aude. Partez à la découverte des villes et cités médiévales, arpentez les ruelles des charmants villages de caractère, contemplez l'Histoire depuis les sommets des "Citadelles du Vertige", vibrez dans l'ambiance des festivals tout au long de l'année, admirez le savoir-faire des artistes et artisans d'art.

VOUS AIMEREZ...



LA COLLECTION CÉRÈS FRANCO À MONTOLIEU

Dans ce village dédié aux livres et aux arts graphiques où librairies anciennes et ateliers d'artistes vous attendent, la Coopérative Cérés Franco est une ancienne cave viticole reconvertie en véritable musée d'art brut. Elle abrite une remarquable collection d'art contemporain hors des sentiers battus, proposant également des expos temporaires. En 2020 Expo « Les Voleurs de Feu » pour s'ouvrir à de nouveaux horizons...

www.collectionceresfranco.com

www.grand-carcassonne-tourisme.fr



VISITER L'ABBAYE DE FONTFROIDE LA NUIT

Perle de l'art cistercien qui allie la sobriété de l'art roman à la foison du gothique, l'abbaye de Fontfroide est un chef d'œuvre de l'architecture religieuse médiévale. On aime la richesse de ses collections, la fraîcheur de son cloître, la sérénité et le calme de ses jardins mais on apprécie surtout la découvrir de nuit ! Une visite hors du temps où les jeux de lumière vous plongent dans une ambiance magique, simplement inoubliable (Juillet et Août uniquement). Le soir, après un dîner gourmand à la Table de Fontfroide, on s'empresse d'écouter le concert de Jordi Savall...

www.fontfroide.com



BOUGER SOUS LES VIBRATIONS JAZZY ET ÉLECTRO DES FESTIVALS AUDOIS

Les amateurs d'électro choisiront sûrement l'effervescence de Limoux, la ville de la Blanquette. Ici, platines, samples, scratch, synthés ... donnent le ton. Les ingrédients sont multiples et la recette est ajustable mais le résultat reste inchangé : un cocktail explosif duquel s'échappent des "Bulles Sonores" ! Les jazeux préféreront peut-être les sonorités et les mets gourmets du château de l'Hospitalet. Là-bas, au cœur de la Clape, dans une ambiance estivale aux senteurs de garrigue résonnent cuivre, basses et piano... Le village de Duilhac-sous-Peyrepertuse laisse s'exprimer la ferveur qui l'anime lors du "811 Festival Vertiges Contemporains" où expos-concerts & performances se succèdent.

www.audetourisme.com/fr/a-voir-a-faire/fetes-et-manifestations.php



LE SAVIEZ-VOUS ?

Carnaval de Limoux

En matière d'esprit festif populaire, Limoux n'est pas en reste avec un Carnaval aux origines séculaires qui dure... 3 mois ! Tous les week-ends de janvier à fin mars, des centaines de carnavaliers envahissent en musique les rues de la ville. L'événement culmine avec le jugement de sa Majesté Carnaval le dernier dimanche de mars.

www.limoux.fr

Un vrai tourbillon effervescent !



FOCUS

« LA ROMANITÉ »

Dès l'Antiquité, l'Aude est un carrefour de voies fluviales, maritime et terrestre. En -118 avant JC, les Romains fondent Narbo Martius, capitale de la Gaule Narbonnaise. C'est dire l'importance de cette période historique dans l'Aude et les témoignages qui nous en restent. De nos jours on peut se familiariser avec l'Antiquité sur plusieurs sites : Amphoralis à Sallèles-d'Aude, le musée Eburomagus à Bram, la Via Domitia ou l'Horreum Romain à Narbonne. NarboVia, futur musée de la Narbonnaise Antique, qui ouvre ses portes à l'automne 2020, en fera revivre l'histoire.

visit-lanarbonnaise.com

www.narbonne-tourisme.com



**PAYS CATHARE
LE GUIDE**



**CASTRUM
LE JEU**



Intensément MÉDITERRANÉE

Sur près de 50 km de plages de sable, stations balnéaires et espaces naturels se succèdent. Saint-Pierre-la-Mer, Narbonne-Plage, Gruissan, La Palme, Port-la-Nouvelle, Leucate... Chacune des stations vous propose son ambiance particulière et un grand nombre d'activités. Il y en a pour tous les goûts : sports de glisse, activités nautiques et balnéaires, randonnées... Changez de décors grâce aux pistes cyclables ou aux liaisons en bateau. Passez des plages mythiques des Chalets à Gruissan, aux plages adaptées pour les familles, aux plages sauvages modelées par les dunes... Les amoureux de la nature seront comblés avec la découverte du Parc Naturel Régional de la Narbonnaise en Méditerranée. Cet espace riche d'une grande biodiversité abrite une flore et une faune d'exception, des espaces naturels, des paysages de vignobles, et des villages typiquement languedociens...

VOUS AIMEREZ...



VISITER LES SALINS DE GRISSAN ET LA PALME

Activité millénaire, la récolte du sel a façonné les paysages et les hommes. Venez vous initier à ce savoir-faire ancestral dans un environnement précieusement conservé. A Gruissan, les salins aux couleurs irréelles s'étalent en bordure du village. Faites une pause gourmande à La Cambuse du Saunier, une table du Terroir et de la Mer atypique et conviviale. A La Palme, c'est à bord d'un petit train ou d'une calèche tirée par un cheval que l'on vous fera découvrir l'histoire du sel et les secrets des hommes qui travaillent ici.

www.lesalindegruissan.fr - www.salindelapalme.com



VIVRE L'EXPÉRIENCE PAILLOTE

Le vrai luxe des vacances, ce sont les plaisirs simples, n'est-ce-pas ? Le sable chaud, l'air iodé, le clapotis des vagues à quelques mètres et... une belle assiette colorée sous le nez. Installé dans un restaurant éphémère, dégustez au calme votre cocktail, vos tapas, votre plateau de fruits de mer... Découvrez par exemple le Kat Officiel à La Franqui avec accès direct à la plage des Coussoules : Un endroit atypique ! D'une part le lounge bar propose des espaces cosy pour y picorer ou juste boire un verre, de l'autre, une déco bohème colle bien au lieu et à l'ambiance relax...



DÉCOUVRIR LA NATURE À L'ÉTAT PUR

La réserve naturelle régionale de Sainte-Lucie, site protégé, offre un condensé de paysages typiquement méditerranéens. Sur l'île de Ste Lucie, une belle promenade à travers pinèdes et garrigues, vous conduit aux plus beaux points de vue au-dessus du canal de la Robine, des étangs de Bages-Sigean et de l'Ayrolle. Au fil des saisons, profitez des changements d'ambiances : vent dans les pins, chant des cigales, lumières sur les lagunes, senteurs des plantes méditerranéennes. Les amateurs d'histoire et d'archéologie pourront découvrir les traces d'un riche passé.

www.parc-naturel-narbonnaise.fr



LE SAVIEZ-VOUS ?

Une appli pour découvrir la nature !

Entre la ville de Narbonne et le littoral méditerranéen s'étend le massif de la Clape, un espace naturel reconnu pour la richesse de sa faune et de sa flore. Une ancienne île de près de 15 000 hectares, en plein cœur du Parc Naturel Régional de la Narbonnaise en Méditerranée que l'on peut désormais découvrir à travers une application mobile "la Clape Insolite". Gruissan, le Gouffre de l'œil doux, Fleury d'Aude... laissez-vous conter l'histoire de ces incroyables lieux !

www.parc-naturel-narbonnaise.fr

Balades insolites au programme !



FOCUS

PLANÈTE RIDE !

En mer ou sur les étangs, la Narbonnaise et ses 200 jours de vent par an est reconnue pour être classée parmi les meilleurs spots mondiaux de planche à voile, funboard et kitesurf... Idéal pour les fans de glisse ! Plutôt planche ou plutôt kite ? Débutant ou pratiquant confirmé ? 12 spots pour s'éclater toute l'année. Stages et écoles, location de matériel, il y en a pour tous ! Des événements majeurs ponctuent l'année Glisse dans l'Aude, le mythique Mondial du Vent à Leucate fréquenté par les meilleurs kiteurs du monde entier, le Défi Wind et le Défi Kite à Gruissan et la Coupe du Monde Junior de Kitesurf Freestyle à Saint-Pierre-la -Mer pour les plus jeunes.

www.visit-lanarbonnaise.com/fr/les-spots-de-glisse



Intensément ART DE VIVRE

Et si votre escapade dans l'Aude était aussi l'occasion d'une parenthèse gourmande ? ... Au gré de votre découverte, partez à la rencontre d'un pays riche de saveurs entre terre et mer. Tables de grands chefs, auberges familiales, assiettes de pays, fêtes gastronomiques... Les Audois conservent un esprit épicurien qui se perpétue de génération en génération et font de la qualité une priorité (Marque Pays Cathare et Vignobles & Découvertes). A picorer comme il vous plaît tout au long de l'année ! Ici le vin est un art de vivre à part entière. Rencontrez nos vignerons dans les nombreux caveaux et domaines, ils sauront vous conter leurs terroirs avec passion. Moments de convivialité assurés autour de la dégustation de leurs meilleurs crus.

VOUS AIMEREZ...

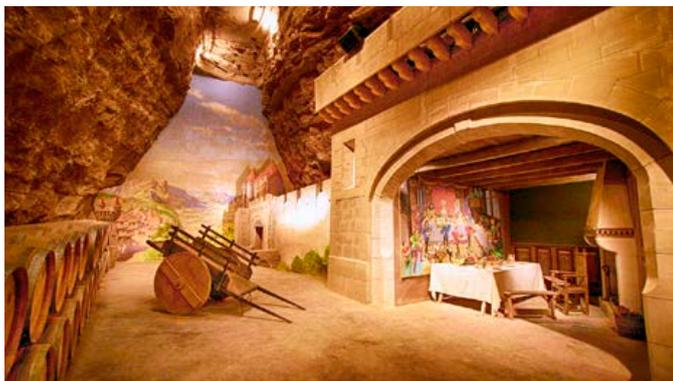


LES CABANES À HUÎTRES

Une petite sortie en mer pour découvrir la pêche artisanale ou l'élevage des huîtres sur l'étang de Leucate. Vous apprendrez tout sur les techniques d'ostréiculture, sur les qualités nutritionnelles et les spécificités de l'huître "Cap Leucate". Vous finirez comme il se doit par une dégustation aux cabanes aux huîtres !

A Gruissan, au bout de la plage des Chalets, la Perle Gruissanaise vous accueille tous les jours pour la dégustation ou l'achat de fruits de mer. Installez-vous sur les terrasses avec vue sur mer, dégustez, profitez !

gruissan-mediterranee.com - www.tourisme-leucate.fr



TERRA VINEA, DANS LES ENTRAILLES DE LA TERRE

Imaginez une grande galerie, porte d'entrée du plus grand chai souterrain du Sud de la France qui vous emmène à 80 mètres sous terre... Vous y êtes ! Plongez dans la cathédrale souterraine pour un voyage à travers l'histoire du vin, sur les traces des Romains grâce à une reconstitution d'une villa gallo-romaine, en passant par l'époque médiévale mise en scène grâce à la reconstitution d'une taverne.

www.terra-vinea.com



LA MAISON GUINOT À LIMOUX

Venez percer les secrets et la magie de la bulle dans la plus ancienne Maison de Blanquette et Crémant de Limoux, vigneron et producteur de père en fils depuis 5 générations (1875). La Maison Guinot, a créé un concept unique de visite de cave, inédit et totalement novateur, pour tout savoir sur la fabrication de ce vin effervescent !

www.blanquette.fr

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le cassoulet

C'est le plat le plus emblématique de l'Aude ! Une recette, un savoir-faire et une tradition qui se découvrent du lingot à la cassole, du producteur à l'assiette ! A déguster absolument lors de votre séjour, accompagné d'un vin des Corbières ou du Minervois bien sûr !

www.castelnaudary-tourisme.fr

Un plat qui se déguste et se fête !





FOCUS

LA TRUFFE ET L'OLIVE, DE LONGUES TRADITIONS AUDOISES !

On le sait peu, mais l'Aude a toujours produit des truffes de qualité. Les marchés aux truffes, moments hauts en couleurs, se déroulent chaque année de décembre à février. C'est en effet à cette période que celles-ci sont les plus savoureuses. Rendez-vous à la "Maison de la truffe d'Occitanie" à Villeneuve-Minervois pour tout comprendre sur ce fabuleux champignon.

www.maisondelatruffedoccitanie.com

Visitez l'Odysée de l'Olivier, seul centre d'interprétation du Languedoc, qui raconte la culture de l'olivier à travers les âges. Cultivée exclusivement en Occitanie et récoltée à la main, la Lucques, olive gastronomique par excellence surnommée le "diamant vert", est typique par sa forme en croissant de lune. Son et lumière, écrans multimédia, ambiances sonores appellent à la découverte de l'arbre roi de la Méditerranée.

www.loulibo.com



Intensément NATURE OUTDOOR

Vous aimez le sport, la nature, la détente, les nouvelles expériences ? N'oubliez ni votre maillot de bain, ni vos chaussures de marche encore moins votre combi cycliste dans vos valises ! Sports d'eaux vives, randos, cyclo ou VTT... en toute saison, l'Aude est une destination pleine de ressources pour vos activités extérieures : véritable aire de jeux pour les familles, les amoureux de la nature et des grands espaces, chacun y trouvera son bonheur. Que vous soyez friands d'aventure, de sensations ou simplement en quête d'instant de détente, l'Aude vous offre tout ce dont vous rêvez !

VOUS AIMEREZ...



DESCENDRE LE FLEUVE AUDE EN RAFT

En parcours découverte ou parcours sportif dans les gorges sauvages de Saint-Georges et de la Pierre-Lys dans les Pyrénées, découvrez l'eau vive et le rafting sans compétences techniques requises. Des parcours très étudiés permettent de débiter ou de s'entraîner à la compétition. De nombreux clubs et prestataires ouverts toute l'année vous accueilleront et vous encadreront sur des parcours sur mesure. Sensations garanties !

www.pyreneesaudois.com



L'AUDE À VTT

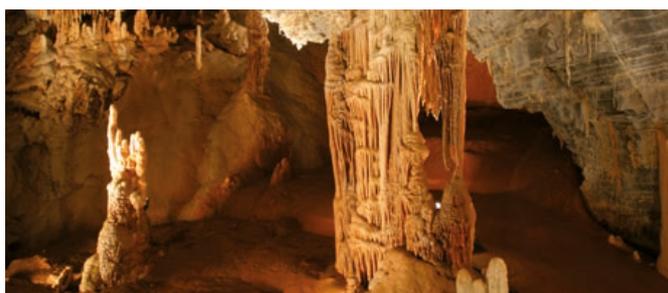
L'Aude se parcourt aussi à VTT. Sport de découverte, il s'adresse à tous les publics, amateurs comme passionnés. Une autre manière de découvrir le Pays Cathare grâce notamment à ses 6 sites labélisés par la Fédération Française, leurs espaces aménagés et chemins balisés sur plusieurs milliers de Km avec des circuits plus ou moins longs, plus ou moins techniques, accessibles aux débutants comme aux sportifs chevronnés.

Télécharger notre brochure VTT sur : www.audetourisme.com



PÉDALER SUR LES PETITES ROUTES

Ce n'est pas un hasard si le Tour de France fait régulièrement étape dans l'Aude. Pédaler dans l'ambiance magique des lagunes et des flamants roses, sur la "littorale" le long de la Méditerranée, dans la plaine du Minervois, à travers vallons, collines, vignes et garrigues ou grimper les cols pyrénéens mythiques, l'Aude est un paradis pour le cyclotouriste. Faire le choix d'un établissement touristique labélisé "Accueil Vélo" c'est s'assurer d'un accueil sur mesure, des équipements et des services adaptés à votre monture !



LE SAVIEZ-VOUS ?

Un voyage au centre de la terre

L'Aude est très riche en cavités souterraines, on en recense plus de 570 ! Il est possible pour les simples touristes de découvrir l'Aude souterraine en mode aventure dans des grottes aménagées. 2 sites majeurs vous proposent de vivre cette expérience inoubliable : le Gouffre Géant de Cabrespine, le plus grand d'Europe célèbre pour son balcon de verre surplombant 200 m de vide, propose des parcours accro-grotte et Aventure parc. La Grotte de l'Aguzou aux mille minéraux, propose des parcours souterrains avec casque, éclairage, combinaison, et pique-nique à emporter.

www.gouffre-de-cabrespine.com

www.grotte-aguzou.com

Des balades originales mêlant spéléo et rando !



FOCUS

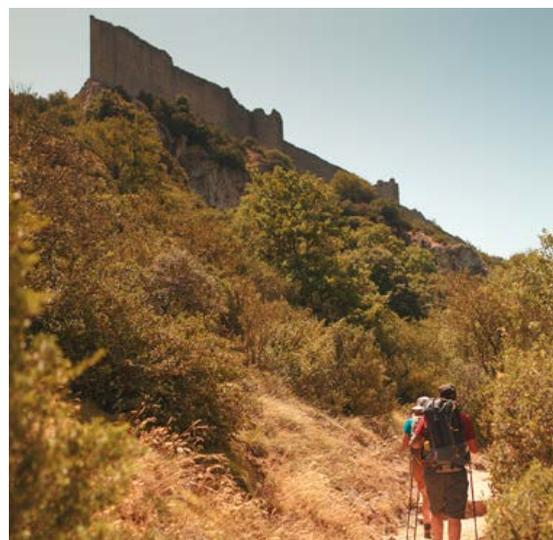
L'AUDE, LE PARADIS DU RANDONNEUR

L'Aude compte plusieurs GR qui sillonnent et traversent le département et pour tous les types de mollets plus ou moins entraînés, de nombreuses boucles permettent de découvrir la nature audoise. Le long d'un canal, au cœur d'une forêt, une petite promenade botanique ou une exploration des cimes pyrénéennes, l'Aude présente une diversité de paysages et de niveau de pratique pour tous les goûts. De la balade facile en famille à la véritable rando sportive, le choix est immense. Demandez les suggestions de balades auprès des Offices de Tourisme qui sauront utilement vous renseigner !

Et pour ceux qui aiment l'excitation sur la ligne de départ et le goût de l'effort, de nombreux trails sont organisés tout au long de l'année.

audetourisme.com

A vos godillots !





FOIX

Roquefixade

Montségur

Puivert

Nébias

Quillan

Bugarach

Cubières-sur-

Cinobles

Duilhac-sous-

Peyrepertuse

Tuchan

Durban-

Corbières

PORT-LA-NOUVELLE

Comus

Espezel/Belvis

Quirbajou

Axat

Prugnanes

Aigues-Bonnes/
Puilaurens

ITINÉRANCES NATURE

LE SENTIER CATHARE

Le Sentier Cathare... c'est sans doute l'une des plus célèbres randonnées de France, également connue sous le nom de GR 367. De Port-la-Nouvelle sur les bords de la Méditerranée à Foix aux confins des Pyrénées, 12 étapes dont 9 dans l'Aude ponctuent ce Sentier de 250 km de long. A travers une succession de paysages plus envoûtants les uns que les autres, le sentier vous mènera jusqu'aux célèbres Citadelles du Vertige, Aguilar, Quéribus, Peyrepertuse, Puilaurens, Puivert, Roquefixade, Montségur et Foix... Les plus courageux pourront même poursuivre sur le "Chemin des Bonshommes" jusqu'en Espagne.

www.lesentiercathare.com - www.camidelsbonshomes.com



LE CANAL DU MIDI ET DE LA ROBINE



Ouvrage de 240 km de long, le Canal du Midi, l'œuvre de Pierre-Paul Riquet construite au 17ème siècle et inscrite au Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'UNESCO, constitue une prouesse technique et architecturale exceptionnelle. De Toulouse à la Mer Méditerranée, empruntez les chemins le long de la voie d'eau, suivez le parcours des péniches d'écluse en écluse. A pied ou à vélo, vivez à votre rythme une expérience unique à la découverte d'un territoire et de ses habitants, des plaines céréalières du Lauragais aux vignobles du Minervois jusqu'au Parc Naturel Régional de la Narbonnaise en Méditerranée.



LE BON PLAN : L'APPLI CANAL

Choisissez votre itinéraire, entre linéaires le long de la voie d'eau ou boucles de randonnée, à la découverte des richesses culturelles et patrimoniales des territoires traversés par le Canal, décidez de la longueur et difficulté de votre parcours. Pour une heure ou un séjour prolongé,...

Appli gratuite à télécharger sur AppStore et GooglePlay : www.canal-du-midi.fr



CIRCUITS À LA JOURNÉE EN VOITURE

Nos suggestions de circuits,
pour ne rien manquer de l'Aude et de ses richesses !

LA PIERRE L'EAU ET LE VIN - 45 km

On débutera à **Minerve**, où les paysages sont grandioses et méritent vraiment qu'on s'attarde dans ce haut-lieu de l'histoire languedocienne ! On rejoindra ensuite la fraîcheur du Canal du Midi au **Hameau du Somail**, on ira chiner et fouiner sur les centaines d'étagère au « Trouve Tout du Livre » cette librairie ancienne aux 50 000 livres ! Après un déjeuner au fil de l'eau, cap sur la Cave Oléicole de **Bize-Minervoises**, où vous serez initiés aux secrets de l'olive ! Vous terminerez par une dégustation commentée d'olives Lucques du Languedoc et d'huile d'olive. On finira la journée en beauté tout près, à Ventenac-en-Minervoises en dégustant les vins de la cave coopérative sur une ancienne barque de patron.



DEVENEZ CHEVALIER, CASCADEUR OU ... ABORIGÈNE - 40 km

On démarre aux 4 Châteaux de Lastours, haut-lieu du catharisme au Moyen-Âge. Des paysages grandioses ! Vivez ensuite une expérience unique au Gouffre Géant de Cabrespine et son Balcon de Verre : 200 mètres de vide sous vos pieds. Direction les remparts de Carcassonne à quelques km de là. Au Centre d'Histoire Vivante Médiévale, vous saurez tout sur la vie des chevaliers, leur équipement, et les objets du quotidien. Vous pourrez aussi aller faire un tour au musée de la chevalerie à Villesèquelande (12 km de Carcassonne). Une visite interactive pour petits et grands ! Pour finir la journée, retour à Carcassonne ! Sur la route du lac de la Cavayère (accrobranche, parc aquatique...), faites un détour en Australie ! kangourous, autruches, parcours du chercheur d'or et atelier de maquillage aborigène sont au rendez-vous.



LA HAUTE VALLEE DE L'AUDE, TERRE D'ENIGMES ET D'HISTOIRE - 60 km

Une journée mêlant culture, mystères et sensations ! Commencez la journée par la visite du Château de **Puivert**, où naquirent les « cours d'amour » des troubadours. Un passage au Musée du Quercorb tout proche permettra de découvrir l'Instrumentarium, qui présente des instruments de musique du Moyen Age. Puis amateurs d'adrénaline, jetez-vous dans les eaux de l'Aude et descendez en **rafting** les impressionnantes **Gorges de la Pierre Lys**. L'après-midi, partez à la recherche de trésors enfouis depuis la nuit des Temps : **Rennes-Le-Château**, ce village connu dans le monde entier grâce à son curé, l'Abbé Béranger Saunière qui laissa de nombreuses constructions mystérieuses. Dans le Domaine, vous pourrez visiter le musée, les jardins ou l'Eglise.



LES INSOLITES

Des visites atypiques et surprenantes qui nous plongent dans un passé lointain et mystérieux, sur des rails centenaires... ou au cœur de l'Afrique, si si ! Voici quelques exemples de visites insolites piochées pour vous :



TERRE DE LÉGENDES

Chercheurs d'insolite, chasseurs d'énigmes, dans l'Aude... Vous serez comblés ! À chaque histoire sa légende, à chaque lieu son lot de mystères. La légende raconte qu'à Rennes-le-Château l'Abbé Saunière aurait mis la main sur un étrange trésor, pourtant certains le cherchent encore... Elle dit aussi que le Pech de Bugarach, au-dessus du village du même nom, culminant à 1200 mètres d'altitude, serait une montagne sacrée.

www.rennes-le-chateau.fr



LA RÉSERVE AFRICAINE DE SIGEAN

Faire un safari photo dans la savane entre girafes et éléphants... dans l'Aude c'est possible et c'est à la Réserve Africaine de Sigean que ça se passe. Plus de 3 800 animaux y vivent en semi-liberté. La visite se compose d'une partie en voiture à la découverte des lions, des ours, des girafes, des rhinocéros... et d'une partie à pied où vous côtoierez les dromadaires, les chimpanzés, et les alligators... ! Une visite incroyable, ludique et pédagogique à la fois !

www.reserveafricainesigean.fr



LE TRAIN ROUGE DU PAYS CATHARE ET DU FENOUILLEDÈS

Découvrez cette ligne de chemin de fer centenaire reliant Axat et Rivesaltes. Selon la saison et le parcours choisi, en autorail en train découvert, le voyage est inoubliable à travers une mosaïque de paysages exceptionnels. Le parcours est commenté.

www.letrainrouge.fr

DECOUVRIR L'AUDE EN S'AMUSANT

Escape Games et chasses au trésor

L'Aude propose des activités insolites à pratiquer en famille ou entre potes, escape-games pour les ados ou chasses aux trésors dont vous êtes les héros... Des expériences passionnantes mêlant énigmes et adrénaline... Attention, la réussite n'est pas garantie, mais le fun oui !

Rendez-vous dans les offices de tourisme pour acheter vos Box, ou sur notre site www.audetourisme.com pour trouver toutes les adresses de ces escape-games et chasses au trésor !



AVANT VOTRE SÉJOUR

Préparez vos vacances, partez tranquille : pour vous aider à organiser votre séjour (hébergements, visites, activités), plusieurs agences spécialisées sont là pour vous aider, vous conseiller et effectuer les réservations selon vos souhaits. Elles proposent également des séjours thématiques tout compris. Réservez en ligne ou contactez directement les agences réceptives suivantes :

Sudfrance.fr

contact@sudfrance.fr
www.sudfrance.fr

Trésor Languedoc Tours

contact@tresor-languedoc.com
www.tresor-languedoc.fr

Aud'tour

pascale@aude-tour.com
www.aude-tour.com

Glisse & Kite

Spécialisé sports de glisse, stages, initiations
geraldine@glisseetkite.com
www.glisseetkite.com

L'Espinet vayamundo

info.lespinet@vayamundo.eu
www.lespinet.com

PENDANT VOTRE SÉJOUR

L'association des Guides et Conférenciers du PAYS CATHARE

Elle regroupe une quinzaine de guides professionnels à votre service pour tout type de visite (patrimoine, nature, randonnée pédestre, itinérances...). Ils peuvent intervenir dans plusieurs langues. Pour tout savoir sur l'Aude et ses richesses !

www.guidespayscathare.com
planning.asso.guides@gmail.com

Bureau des Guides Accompagnateurs PYRÉNÉES AUDOISES

De par sa connaissance approfondie du terrain, l'accompagnateur vous enlèvera le poids non seulement de choisir le meilleur itinéraire en fonction de multiples paramètres (météo, dénivelé, curiosités) mais aussi celui de trouver le bon sentier sans avoir à se battre avec cartes et GPS. Randos à la journée ou demi-journée possibles.

www.bureau-guides-aude.com
bureaudesguides11@gmail.com



LES OFFICES DE TOURISME VOUS ACCUEILLEN

OFFICE MUNICIPAL DE TOURISME DE CARCASSONNE

CATÉGORIE I

28 rue de Verdun - 11000 CARCASSONNE
+33 4 68 10 24 30
accueil@carcassonne-tourisme.com
www.tourisme-carcassonne.fr

OFFICE DE TOURISME GRAND CARCASSONNE TOURISME

CATÉGORIE II

2 square Gambetta - 11000 CARCASSONNE
+33 4 68 78 58 90
contact@grand-carcassonne-tourisme.fr
www.grand-carcassonne-tourisme.fr

OFFICE DE TOURISME DE CASTELNAUDARY LAURAGAIS AUDOIS

CATÉGORIE I

Place de la République
11400 CASTELNAUDARY
+33 4 68 23 05 73
accueil@castelnaudary-tourisme.com
www.castelnaudary-tourisme.com

OFFICE DE TOURISME CORBIERES ROUSSILLON TOURISME

2 route de Duilhac-sous-Peyrepertuse
11350 CUCUGNAN
+33 4 68 45 69 40
info@corbieresroussillontourisme.com
www.corbieresroussillontourisme.com

OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL AU COEUR DES COLLINES CATHARES

CATÉGORIE III

6 place du Treil - 11270 FANJEAUX
+33 4 68 24 75 45
tourisme@ccplm.fr
www.collinescathares.com

OFFICE DE TOURISME DE GRUISSAN

CATÉGORIE I

80 boulevard du Pech Maynaud
11430 GRUISSAN-PORT
+33 4 68 49 09 00
office.tourisme@gruissan-mediterranee.com
www.gruissan-mediterranee.com

OFFICE DE TOURISME LEUCATE MÉDITERRANÉE

CATÉGORIE I

Espace Henry de Monfreid - 11370 LEUCATE-PORT
+33 4 68 40 91 31
info@leucate.net
www.tourisme-leucate.fr

OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL DE LÉZIGNAN-CORBIÈRES

2 rue Guynemer - 11200 LEZIGNAN-CORBIÈRES
+33 4 68 93 78 18
officetourismeintercommunal@ccrlcm.fr
www.tourisme-corbieres-minervois.com

OFFICE DE TOURISME DU LIMOUXIN

CATÉGORIE II

7 avenue du pont de France - 11300 LIMOUX
+33 4 68 31 11 82
tourisme@cc-limouxin.fr
www.tourisme-limoux-in-aude.fr

OFFICE DE TOURISME DE NARBONNE

CATÉGORIE I

31 rue Jean Jaurès - 11100 NARBONNE
+33 4 68 65 15 60
info@narbonne-tourisme.com
www.narbonne-tourisme.com

OFFICE DE TOURISME GRAND NARBONNE TOURISME

CATÉGORIE I

1 avenue du Forum - 11100 NARBONNE
+ 33 4 68 48 14 81
info@grandnarbonnetourisme.fr
www.visit-lanarbonnaise.com

OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL DES PYRÉNÉES AUDOISES

CATÉGORIE II

Square André Tricoire - 11500 QUILLAN
+33 4 68 20 07 78
tourisme@pyreneesaudioises.com
www.pyreneesaudioises.com

OFFICE DE TOURISME DE LA MONTAGNE NOIRE

19 place de la Mairie - 11310 SAISSAC
+33 4 68 76 64 90
contact@tourisme-montagnenoire.com
www.tourisme-montagnenoire.com



COMMENT VENIR



Autoroute des Deux Mers (A61) :

Sorties à Castelnaudary (sortie 21),
Bram (sortie 22), Carcassonne Ouest (sortie 23),
Carcassonne Est (sortie 24)
Lézignan-Corbières (sortie 25),
Narbonne Sud (sortie 38).

Autoroute "la Languedocienne" (A9) :

Sorties à Narbonne Est (sortie 37),
Narbonne Sud (sortie 38),
Sigean-Port la Nouvelle (sortie 39),
Fitou - Leucate (sortie 40)



Lignes TGV -

Paris et Lille-Europe et grandes
lignes régionales

LGV Espagne Madrid
Barcelone Narbonne
Carcassonne

Principales gares SNCF

- Carcassonne
- Castelnaudary
- Narbonne



Aéroport de Carcassonne

www.aeroport-carcassonne.com

- Royaume-Uni : Londres Stansted, Glasgow,
Edimbourg, Manchester,
East Midlands

- Irlande : Dublin, Cork
- Belgique : Bruxelles-Charleroi
- Portugal : Porto

www.ryanair.com

Aéroport de Toulouse à 1h de route de
Carcassonne : www.toulouse.aeroport.fr

Aéroport de Montpellier à 1h de route
de Narbonne : www.montpellier.aeroport.fr



LE SUD
A SON HISTOIRE

UNE DESTINATION OCCITANIE *Sud de France*

AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE DE L'AUDE

Allée Raymond Courrière - 11855 Carcassonne cedex 9 - Tél. + 33 4 68 11 66 00

documentation@audetourisme.com - www.audetourisme.com - www.payscathare.org



@audetourisme

Réalisation : claudinemapella.com / Carte : Guylaine Gilles - Edition 2020

© Crédits photo : ADT Aude - CG Deschamps - Réserve Africaine - S. Dossin - Vincent-photographie - Vincent Antech - J.L. Socquet Juglard - P.Davy - E.De Puy - Gruissan Tourisme Richard Photographe - OT Castelnaudary - OT Leucate - Ceres FrancoPuy - Ludovic Charles

