Intensément libre

AUDE MÉDITERRANÉE

GRAND NARBONNE MÉDITERRANÉE
MILLE ET UNE FAÇONS
DE VIVRE LES GRANDS ESPACES EN FAMILLE

De Saint-Pierre la mer à Port-La Nouvelle, un concentré d'activités
Gruissan, un vent de liberté
À Leucate les pieds dans l'eau
Narbonne, plage et histoire

TOURISME GRAND NARBONNE Méditerranée
visit-lanarbonnaise.com

Occitanie Sud de France

AUDE PAYS CATHARE
audetourisme.com

AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE

Intensément

GRAND NARBONNE MÉDITERRANÉE

UN CONCENTRÉ DE PAYSAGES

Et si vous vous retrouviez dans l'un de nos villages pour passer de belles vacances, en famille, au bord d'une Méditerranée... plus secrète et sauvage ? Au départ des villages très authentiques du Grand Narbonne, explorez de nouveaux horizons en découvrant les superbes paysages du Parc Naturel Régional de la Narbonnaise en Méditerranée, de la mer aux massifs calcaires, en passant par les lagunes peuplées de flamants roses. Prenez vos jumelles... suivez un guide... partez à vélo le long des canaux... baignez-vous sur nos plages où flottent le drapeau Pavillon Bleu. Relaxez-vous, vous le méritez bien !

visit-lanarbonnaise.com

FAUNE SAUVAGE

LA RÉSERVE AFRICAINE DE SIGEAN

Grand parc de plus 300 ha, la Réserve Africaine de Sigean vous initie à la découverte de la faune sauvage avec 2 parcours, l'un à bord de votre voiture, l'autre à pied : lions, zèbres, gnous, girafes, impalas, buffles, springboks, rhinocéros blancs, autruches, guépards, lycaons, chimpanzés, suricates, flamants roses, pélicans...

Ouvert tous les jours. Adulte : 31€ - Enfant 4 à 14 ans : 22€. Notre conseil : prévoir la journée. Des tables de pique-nique supplémentaires ont été installées pour espacer les visiteurs.

Tél. +(33) 4 68 48 20 20

reserveafricainesigean.fr

SPORT DE GLISSE

DES SENSATIONS « GLISSE » POUR LES PETITS ET LES GRANDS

Bienvenue dans la Windvalley, un territoire de vent et de glisse accessible à tous ! Un de nos coups de cœur est la balade de deux heures en kayak sur l'étang de Bages-Sigean. On navigue entre les îles, c'est magique et 100% dépaysant. 100 € la location et la balade guidée.

A Saint-Pierre la mer, les tout-petits peuvent tester le téléski nautique dans une bouée ; les moyens, le wakeboard et les plus grands, le stage de kite ou de windsurf.

En savoir plus : les micro-aventures sur **visit-lanarbonnaise.com**

EN FAMILLE

UNE BALADE SUR LE CANAL DU MIDI

Un des sites majeurs du Canal du Midi, classé au patrimoine mondial de l'Unesco, se situe à 15 minutes de Narbonne : le port du Somail.

Avant d'être un port de plaisance, le Somail fut du XVIIe au XIXe siècle un port de commerce et de voyageurs. Plongez dans le passé en découvrant les monuments les plus anciens : la chapelle, le pont en dos d'âne, la glacière, l'auberge, la maison du garde ou encore la Noria.

Les enfants apprécieront une balade en bateau sur le canal, une glace artisanale pour le goûter et la visite de la librairie ancienne et son ambiance très « Poudlard »

visit-lanarbonnaise.com/fr/le-somail-canal-du-midi

Intensément GRUISSAN

FUGUE ESTIVALE EN FAMILLE

L'été est la saison idéale pour tester toutes les activités que propose Gruissan et apprécier les charmes de la cité balnéaire. Alors, on «sèche» la routine quotidienne, direction ce chaleureux village en circulade à un pas de Toulouse. Ici, un vent de liberté souffle entre garrigues et Méditerranée. Tantôt insolite, sportif ou culturel, Gruissan est l'endroit idéal pour satisfaire tous les membres de votre famille qui va profiter d'un théâtre naturel transformé en vaste terrain de jeu. Prêts à faire le mur ? Car passer un bon moment à Gruissan est un jeu d'enfant !

Plus d'informations
gruissan-mediterranee.com

VISITES GUIDÉES

GRUISSAN ET SES SECRETS

Rien de tel qu'une balade à vélo, en segway ou à pied pour réunir toute votre tribu ! L'Office de Tourisme propose de nombreuses visites guidées. Nourries d'anecdotes, parfois insolites, ces dernières vous font voyager dans le temps : sur les traces du film « 37°2 le matin » dans le quartier des chalets sur pilotis, au Moyen-âge quand vous sillonnerez les ruelles du village, ou dans les années 70 lors de la construction du port de plaisance. Sans oublier les balades gourmandes au cœur des vignes ou à la rencontre des pêcheurs qui seront plébiscités par vos gourmets en herbe.

gruissan-mediterranee.com

SPORT

EN TROTTINETTE OU EN BATEAU

Gruissan regorge d'activités au cœur du massif de la Clape ou sur l'eau que vous pourrez tester avec vos enfants.

Si vous avez de jeunes ados (12ans+), nous vous conseillons la balade accompagnée en trottinette électrique tout terrain. Immersion totale dans les plus beaux paysages de façon ludique. Vous arpentez les chemins caillouteux sans aucune difficulté en profitant des senteurs de garrigues. Si vous ne résistez pas à l'appel du large, embarquez sur le catamaran de promenade «Le Durandal». Les loulous observent les poissons grâce à la vision sous marine tandis que vous suivez la visite commentée.

Trottup : 07 68 50 95 07
Durandal : bateau-promenade-durandal.com

BALADE À CHEVAL

NOUVELLES AVENTURES

La légère brise qui souffle vous incite à remettre à plus tard votre sortie en pédalo sur la Grande Bleue. Vous proposez à votre tribu une balade à cheval entre vignes et garrigues. Les loulous ont trop hâte de vivre un instant privilégié avec leurs petites montures alors ils les bichonnent. Vous allez au trot dans les traces de votre guide qui ne manque pas de faire des pauses dans des lieux insolites avec pour toile de fond, Gruissan, sauvage par nature. Pour ceux qui seraient tentés de vivre la vie des gardians camarguais, filez visiter une manade. Les loulous vont être surpris face aux taureaux à la robe ébène.

Centre de Tourisme Equestre Les Ayguades : 06 15 51 23 29
Manade Tournebelle : 04 68 49 47 83

Intensément LEUCATE

LEUCATE, FOURNISSEUR OFFICIEL DE GRANDS ESPACES ET DE BONHEUR

Après ces mois de confinement, de séparations longues et pénibles avec vos proches et de chamboulements en tous genres vous avez besoin d'espace, de nature, de tranquillité et d'authenticité ? Leucate est la station qu'il vous faut ! Plages immenses, eaux turquoise, nature et horizon à couper le souffle... Faites de Leucate l'espace de vos retrouvailles en famille ou entre amis ! Vous y trouverez votre bonheur !

www.tourisme-leucate.fr

GLISSE

LA GLISSE A UN NOM : LEUCATE

Leucate est le paradis de la glisse et des sports nautiques ! Pour vous donner un avant-goût : balade en mer sur un voilier d'époque, sardinade à bord de l'Azur, jet-ski ou bouées tractées le long des plages, plongée sous-marine, location de bateau sans permis pour explorer la côte ou l'étang ; essayez-vous aussi au kitesurf, windsurf, char à voile ou même à la pirogue hawaïenne sur les plus beaux spots d'Europe !
Renseignements : **www.tourisme-leucate.fr**

BON VIVRE

LE BON VIVRE À UN NOM : LEUCATE

Leucate n'offre pas seulement un village méditerranéen typique et authentique. Leucate, c'est aussi 18 km de plages préservées aux eaux cristalines, un port typique et une falaise avec vue à 360°. Pour tous les goûts : pour les amoureux du farniente, pour les accros des activités nautiques et de glisse ou encore, pour les familles en quête de trésors pour leurs bambins ! Leucate, se sont aussi 8 clubs de plage parmi les plus renommés de la côte occitane : Chez Ginette ou Biquet, Le Ponton, Le Dix Vins, Le Baobab ou Le Poulpe, un amour de plage, Les Pilotis, Les Dauphins.
Renseignements : **www.tourisme-leucate.fr**

DÉGUSTATION

LE TERROIR À UN NOM : LEUCATE

Leucate, c'est aussi une affaire de terroir ! Les ostréiculteurs de Leucate vous invitent au bonheur simple de déguster leurs huîtres et des plateaux de fruits de mer en terrasse au bord de l'eau, au plus près des bassins. Venez à la découverte du centre ostréicole de Leucate où vous serez accueillis toute l'année et en toute convivialité dans les mas de production, pour déguster huîtres, moules, palourdes tout en savourant un des nombreux crus primés des vignerons du Cap Leucate.
Ouvert 7j/7, de 8h à 21h, toute l'année.
Renseignements : **www.tourisme-leucate.fr**

Intensément NARBONNE

[RE]DÉCOUVREZ LA FLÂNERIE EN FAMILLE

Cet été, nous allons voyager à proximité.
Une belle occasion de découvrir ou [Re] Découvrir nos pépites, nos savoir-faire, nos paysages, nos produits. L'occasion de pratiquer des activités tout près, de retrouver les joies et les bonheurs simples.
Narbonne, près de chez vous !
www.narbonne-tourisme.com

EN FAMILLE

LE CLAN DES « PÈQUES»

Narbonne, ville familiale par excellence, est dotée d'équipements pour petits et grands. La journée commence par une chasse aux trésors en centre-ville à la recherche du Trésor du Matagot par « **les Chasseurs de trésors** ». Après avoir creusé ses méninges, il est bon de prendre une pause et un rafraîchissement au Café poussette « **Mille pastelles café boutique kid and baby friendly** », parfaitement équipé pour les bébés et les familles.
Après avoir repris des forces, la petite tribu se dirige vers les extérieurs de Narbonne, en plein cœur des zones humides à l'**Arche de Mandirac**. Ce parc animalier familial se situe dans un cadre sauvage et préservé. Des animaux peu ordinaires et de nombreux oiseaux attendent les enfants.
https://www.chasseurs-de-tresors.com/
https://www.millepastelles.fr/
http://arche-de-mandirac.com/

ACTIVITÉS PLAGE

POUR LES FANS DE « VENICE BEACH »

Les plages californiennes vous ont toujours fait rêver... Inutile de partir à l'assaut des USA pour retrouver l'ambiance des plages mythiques de Californie. Fouler le sable fin, écouter le bruit des vagues ou regarder la plage à perte de vue en dégustant des produits locaux sortis du sac... On s'y croirait déjà !
En toute sécurité ! Même les postes de secours et les sauveteurs secouristes, toujours en alerte, ont un air de Malibu... Cette fois, on y est ! Avalez les kilomètres du front de mer, chaussez vos patins, enfourchez votre vélo, sortez vos trottinettes et en avant ! Glissez en admirant la mer ou un coucher de soleil..... Elle est pas belle la vie ?
De quoi savourer les bienfaits du soleil et de la Méditerranée en toute tranquillité, à n'importe quelle heure de la journée.
www.narbonne-tourisme.com

HISTOIRE ET ARCHITECTURE

ABBAYE DE FONTFROIDE JOYAU CISTERCIEN DES CORBIÈRES

Explorer Fontfroide, son massif, son abbaye, c'est vivre une expérience hors du temps. Plonger dans 1000 ans d'histoire, se ressourcer au cœur d'une nature préservée, profiter le temps d'une journée d'été, le charme de Fontfroide, la magnifique, fait son effet ! Week-end en famille, soleil et ciel bleu, direction l'Abbaye de Fontfroide. Au cœur des vignes, cette bâtisse somptueuse est nichée dans son écrin de verdure. A l'intérieur, le temps semble suspendu... L'Abbaye propose une visite multimédia, ludique et innovante, à destination des enfants et des parents. Les plus petits seront entraînés dans le voyage grâce à leur livret-jeu. L'été, des animations médiévales rendront votre visite inoubliable. L'histoire et l'architecture n'auront plus de secret pour vous !
www.fontfroide.com

SAINT-ANDRÉ DE ROQUELONGUE

UN SÉJOUR RETROUVAILLES AU CŒUR DES VIGNOBLES

Située au cœur des Corbières, la Bastide de Marie au Domaine de **Saint-Jean de la Gineste** est l'endroit idéal pour se retrouver en famille ou entre amis. Pendant votre séjour, découvrez les vins du domaine et faites connaissance avec **Marie** qui vous fera découvrir **son vignoble** et sa passion. Baladez-vous aux alentours sur des **sentiers balisés** et découvrez **des producteurs locaux**. Le temps d'une journée, visitez le village de **Lagrasse**, classé «Plus Beau Village de France». Déambulez dans les ruelles parsemées de boutiques d'artistes et de producteurs (vins, miel, vinaigres...) ou laissez-vous guider par **Carlos, guide conférencier avec une visite commentée** du village. Déjeunez en mode gastronomique à **l'Hostellerie des Corbières**. Pour les plus sportifs, agrémentez votre séjour **d'une balade VTT avec Hugo** qui vous fera découvrir les vignobles des Corbières, Minervois et La Clape.

- **Gite de Marie - Domaine Saint Jean de La Gineste :** www.saintjeandelagineste.fr - 06 32 39 10 46
  Lagrasse : www.lagrasse.fr
- **Vinaigres Codina :** www.vinaigrescodina.com
- **Hostellerie des Corbières :** www.hostellerie-des-corbieres.com
- **Miellerie des Clauses :** www.miellerie-des-clauses.com
- **Randonnées :** www.sudlanguedoc-winetrip.fr rubrique « Chemins de Vignes »
- **Entre les Vignes avec Carlos :** www.entrelesvignes.fr
- **Languedoc VTT Evasion** : www.languedocvttevasion.over-blog.com

BALADE

DE CARCASSONNE À PARAZA, ON PÉDALE ET ON PAGAIE !

Ne vous lancez pas dans cette aventure pour le grand frisson ; longez **le Canal du Midi** pour prendre le temps de « goûter » le Minervois depuis le chemin de halage et savourer plusieurs haltes gourmandes. De Carcassonne à Puicheric, parcourez à vélo les paysages de vignes préservés servant d'écrins aux villages médiévaux. Entre **Puicheric** et **Castelnau d'Aude**, avec **Eaurizon** vous laisserez vos vélos pour descendre sur quelques kilomètres paisibles le fleuve Aude en canoë-kayak. Les vélos seront transférés jusqu'aux chambres d'hôtes **le Clos de la Massane** à Castelnau d'Aude, où vous passerez la nuit. Le lendemain matin, après un copieux petit déjeuner, en quelques coups de pédales traversez les villages d'Homps, Argens-Minervois, Roubia puis Paraza pour faire une pause au Château de Paraza pour déguster leurs excellents vins. Vous pouvez continuer vers le hameau du Somail puis Narbonne pour un retour en train vers Carcassonne.
Contact Pays Touristique Corbières Minervois 04 68 27 57 57

RANDONNÉE MULTI-ÉTAPES

RONDE AU CŒUR DES CORBIÈRES

La Ronde au cœur des Corbières est un itinéraire de 110 km en boucle autour de 14 villages qui peut s'effectuer en 5 ou 6 jours en mode sportif ou plus tranquillement au départ de l'un des villages : amateurs de grande vadrouille ou simple envie de balade, chacun y trouvera bonheur ! Entre vignes et garrigues, l'itinéraire permet de découvrir de nombreux sites pittoresques comme le synclinal d'Albas, les gorges sauvages de Fontjoncouse ou le mont Saint-Victor qui domine la plaine. Dans une nature quasi-sauvage ponctuée de panoramas époustouflants, les Corbières n'auront (presque) plus de secrets pour vous !
Fiches randonnées téléchargeables sur
https://www.tourisme-corbieres-minervois.com/randonnees-sur-plusieurs-jours.html

RANDONNÉE HISTORIQUE

RANDONNÉE AU CŒUR DE L'HISTOIRE CATHARE !

Pour les sportifs avides d'histoire, une randonnée et 3 sites au cœur de l'histoire cathare ! Le temps d'un week-end, découvrez le massif des Corbières, entre Lagrasse et Termes : une palette infinie de paysages, des panoramas grandioses, une nature sauvage et préservée, une flore d'une richesse exceptionnelle, une **immersion dans l'histoire médiévale**. Vous traverserez les villages de caractère de **Lagrasse, Villerouge-Termenès et Termes**. Chacun porteur d'une histoire particulière... Lagrasse, abbaye fondée par Charlemagne, Termes ancien bastion de résistance cathare et Villerouge, où fut brulé le dernier Parfait, Guilhem Bélibaste.
Plus d'infos sur le séjour Rando Liberté GR36 sur
http://www.sudfrance.fr/rando-liberte-sportive-gr36-boucle-lagrasse-termes-en-hautes-corbieres-PA_PCM04.html

HISTOIRE

PARTEZ À L'ASSAUT DES CHÂTEAUX DE LASTOURS

Site incontournable du Pays Cathare à 20 km de Carcassonne, ces 4 citadelles sont perchées sur un éperon rocheux dominant le village au cœur de la Montagne Noire. Chaussez-vous bien, ça grimpe mais les efforts seront récompensés !
Arpentez le chemin sinueux, parsemé de plantes et de roches méditerranéennes, et appréciez l'immensité de ce site majestueux. Pour prendre de la hauteur, rendez-vous au belvédère pour une vue imprenable sur les quatre citadelles... et plongez dans l'épopée médiévale !
chateauxdelastours.fr

MONTOLIEU

LE MUSÉE CÉRÈS FRANCO OU « LA FACE CACHÉE DE L'ART CONTEMPORAIN » SELON ITZHAK GOLDBERG

Cette ancienne cave viticole, transformée en extraordinaire galerie d'art, plonge le visiteur dans l'univers artistique de la collectionneuse brésilienne Cérès Franco. La collection propose un ensemble d'œuvres rares de la seconde moitié du XXe siècle : art brut, naïfs brésiliens ou européens, art populaire sud-américain, singuliers ou artistes issus de la Nouvelle Figuration. L'exposition 2020 « Les voleurs de feu » présente plus de 450 tableaux et sculptures et de 150 artistes.
http://www.collectionceresfranco.com/

EN FAMILLE

DEVIENS CHASSEUR DE TRÉSOR... À LA MAISON DE LA TRUFFE VILLENEUVE MINERVOIS

Tu as entre 7 et 12 ans ? Relève le défi et réussis les épreuves proposées par Truffette pour intégrer son groupe secret «le Melanosporum Club». Mais attention, seuls ceux qui réussiront les épreuves proposées par Truffette seront dignes d'entrer dans sa bande.
Es-tu prêt pour l'aventure ?
Livret-jeu proposé par **Chasseurs de trésors®** inclus dans le prix de la visite de la maison de la truffe d'Occitanie.
https://www.maisondelatruffedoccitanie.com/

Séjours EN AUDE MÉDITERRANÉE

GÎTE DU DOMAINE DE CASTELSEC À ROQUE-FORT-DES-CORBIÈRES

Un hameau du Moyen Âge devenu bergerie dans les Corbières a été rénové avec passion par Mireille. Le gîte écoconçu est autonome en eau et électricité ! Amoureux de la nature, vous serez au paradis dans cet environnement sauvage avec vue sur les étangs et la mer.
www.domainecastelsec-aude.fr

VILLAGE-CLUB MARIN GOÉLIA À PORT-LA-NOUVELLE

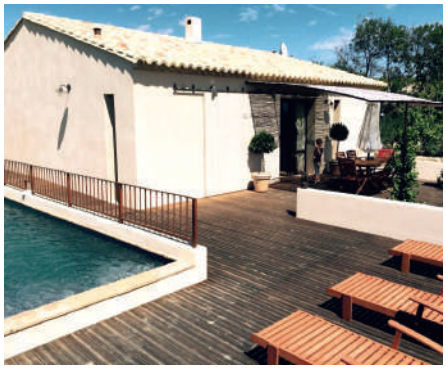
À 1,2 km des plages et à 900 m du centre, ce club de vacances vous accueille dans des maisonnettes jumelées de 4 à 8 personnes. Piscines, jeux pour enfants, terrain multisports, service de location de vélos, club pour enfants en été, snack-bar. Merci de prendre contact avec Goelia pour vérifier les services ouverts en 2020.
goelia.com

RÉSIDENCE NEPTUNE OLYDEA À SAINT-PIERRE LA MER

Si pour vous les vacances idéales riment avec piscines (dont une chauffée), des courts de tennis, un mini-golf, des balades équestres, un golf 6 trous, et… bonus, un espace détente (hammam, sauna, massages et soins), réservez vite dans un des studios et appartements du Neptune !
olydea.com

LE MAS D'ANTONIN À ARGELIERS

La lumineuse propriétaire du Mas est oléicultrice trufficultrice, autant vous dire qu'elle aime les bonnes choses de la vie ! Elle partagera avec plaisir avec vous tous ses secrets sur le Minervois, et le mot de vacances prendra tout son sens lorsque les enfants profiteront de la piscine privative sous le soleil de la Méditerranée.
www.le-mas-d-antonin.com



LOUEZ DE PARTICULIERS À PARTICULIERS

Trouvez le village ou l'hébergement qui vous fait rêver, sans les frais intermédiaires des grandes plateformes de location… Réservez en ligne sur **visit-lanarbonnaise.com/fr/locations-vacances-particuliers**

LES AGENCES DE LOCATION

GAGNEZ DU TEMPS, FAITES-VOUS CONSEILLER PAR UNE AGENCE IMMOBILIÈRE !

Une maison ou un appartement ? Avec un balcon ? Plein sud ? Vous souhaitez pouvoir aller à la plage à pied… et accéder aux commerces sans prendre la voiture ? Des questions sur l'hygiène, le nettoyage de la location ? Vous avez un budget limité par semaine… Voilà autant de questions et contraintes personnelles auxquelles l'agence immobilière saura répondre !

L'Agence du Soleil
La bonne location dans toutes les stations du littoral.
agencedusoleil.com

L'Agence Interhome
Spécialisée à Saint-Pierre la mer, Narbonne-Plage et Gruissan.
interhome.fr

L'Agence Cimm
Votre location à Saint-Pierre la mer et Narbonne-Plage.
saint-pierre-la-mer.cimm.com

CARNET D'ADRESSES

Tourisme Grand Narbonne Méditerranée www.visit-lanarbonnaise.com
Agence de Développement Touristique de l'Aude www.audetourisme.com
Office de Tourisme de Gruissan www.gruissan-mediterranee.com
Office de Tourisme de Narbonne www.narbonne-tourisme.com
Office de Tourisme Leucate Méditerranée www.tourisme-leucate.fr
Office de Tourisme Grand Carcassonne www.grand-carcassonne-tourisme.fr
Pays Touristique Corbières-Minervois www.tourisme-corbieres-minervois.com
Tourisme Montagne Noire www.tourisme-montagnenoire.com

Document réalisé par CAMPAGNES & CIE - Edition Juin 2020

Document non contractuel, établi à partir des informations fournies par les prestataires, sous réserve de modifications.
Photos : ADT11-C-G-C. Deschamps / ADT Aude Vincent photographie / C. Baudot Grand Narbonne Tourisme / Jean Belondrade / Laurie Biral Grand Narbonne Tourisme / Domaine St-Jean de la Gineste / Gruissan Tourisme / Marie Le Calonec / OT de Leucate / Thomas Sananes / Virgine Sire.