AUDE NATURE

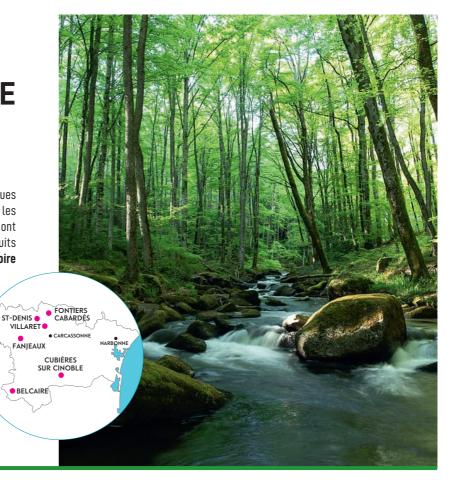


Intensément MONTAGNE NOIRE

RANDONNÉE CHAMPÊTRE ENTRE LAVOIRS ET FONTAINES

Partez à la découverte de trois villages pittoresques - Saint-Denis, Villaret et Fontiers-Cabardès - en longeant les parcelles agricoles qui décorent la région. Ici, les eaux ont été apprivoisées avec des lavoirs, des abreuvoirs, des puits ou encore des béals... Ce petit patrimoine raconte l'histoire

des Hommes et de leur vie à la campagne. Pour prolonger le plaisir, faites un détour jusqu'à la Prise d'Alzeau où la Rigole prend sa source dans la montagne qui alimente le Canal du Midi classé au Patrimoine Mondial de l'UNESCO. Ce site est propice à la détente et saura ravir petits et grands! www.tourisme-montagnenoire.com



CUBIÈRES-SUR-CINOBLE

LES GORGES DE GALAMUS

Laissez-vous surprendre par la beauté impressionnante des Gorges de Galamus, creusées par l'Agly sur près de 500 m. La sérénité du lieu a entraîné l'installation d'ermites. Leur bâtiment spirituel, l'ermitage Saint-Antoine de Galamus, construit dans une cavité naturelle de la falaise offre un spectacle à « couper le souffle ». Il fut occupé jusque vers 1930. Vous longerez ensuite le canyon par la route construite en 1890 par une poignée d'hommes suspendus par des cordes. Venez revivre l'histoire de ce lieu emblématique.

www.pyreneesaudoises.com/bouger-1/www.gorgesdegalamus.fr



FANJEAUX

À PIED, EN VTT OU À CHEVAL, DÉCOUVREZ LE SENTIER DES «COLLINES DU VENT»!

Terre de vents et d'agriculture, les Collines Cathares s'agrémentaient autrefois d'un grand nombre de moulins. Partez sur les traces de ces géants ailés en empruntant un itinéraire exceptionnel au départ de la cité médiévale de Fanjeaux. Vous côtoierez tour à tour, Canal du Midi, champs de tournesols et crêtes lauragaises et serez assurément émerveillés par les somptueux panoramas sur les Pyrénées et la Montagne Noire. Le parcours (48 km) ne présente pas de difficultés particulières et traverse quantité de villages de caractère : Villasavary, Laurac... avant de rejoindre, perché sur son promontoire, Avignonet-Lauragais en Haute-Garonne. Le premier totem de départ est situé en face de l'Office de Tourisme Intercommunal. à Fanieaux.

Plus d'infos sur cet itinéraire :

http://collinescathares.com/grands-itineraires/



BELCAIRE

JOURNÉE LIBERTÉ EN PAYS DE SAULT

Au départ du **Lac de Belcaire**, vous traverserez une jolie forêt ombragée avant d'attaquer l'ascension du **Pic des Rives**. Encore un petit effort avant d'arriver au sommet et découvrir un panorama exceptionnel à 360° sur la chaîne des Pyrénées et le Plateau de Sault. Profitez de ce moment, offrez-vous une parenthèse, assis dans l'herbe loin des tracas du quotidien, pour admirer la beauté des paysages. La descente se fait par un petit sentier serpentant dans la garrigue. De retour au lac, une baignade revigorante et boissons fraîches à la buvette vous attendent!

www.rando-pyreneesaudoises.com/pic-des-rives 04 68 20 07 78



Totensément COLLINES CATHARES

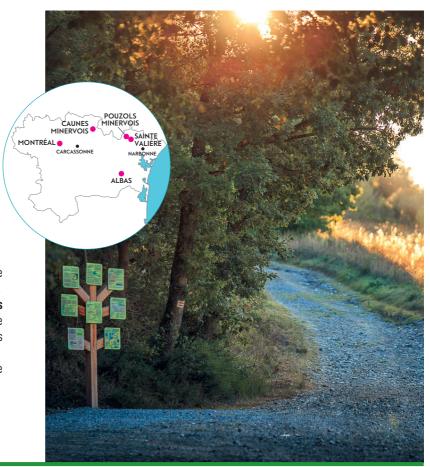
UN SENTIER D'INTERPRÉTATION BOTANIOUE EN FAMILLE

À Montréal dans le massif de la Malepère, partez à la découverte de la forêt! Depuis la bergerie du bois du Chapitre jusqu'à la cascade du Saut-Cani, suivez les étapes d'un sentier d'interprétation où arbres et fleurs vous dévoilent leurs secrets... Vos enfants découvriront la grande diversité floristique de la zone de façon instructive et ludique. Téléchargez gratuitement l'application « Au Cœur des Collines Cathares » sur votre smartphone et complétez votre balade grâce à des contenus multimédias et à un quizz pour vos « botanistes en herbe ».

Laissez-vous guider et profitez en famille de cette balade facile et agréable !

Boucle de 3km - 2h.

collinescathares.com



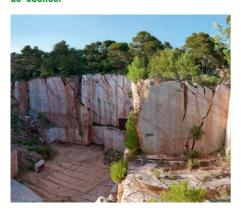
CAUNES-MINERVOIS

RANDO SUR LE SENTIER DU MARBRE ROUGE

Saviez-vous que la capitale mondiale du marbre rouge se trouvait dans le joli village de **Caunes-Minervois**? Plébiscité par le Roi Soleil, c'est le marbre de Caunes que l'on retrouve à Versailles... Des sculptures monumentales vous guideront jusqu'au chemin des anciennes carrières qui surplombent le village et la plaine viticole pour offrir **un magnifique panorama** le long de la balade.

Boucle de 7 km - 3h

https://rando.grand-carcassonne-tourisme. fr/a-piedpedestre/sentier-du-marbre-bouclede-caunes/



SAINTE-VALIÈRE

SUR LE CHEMIN DE ST-JACQUES-DE-COM-POSTELLE «AUDOIS»

Imprégnez-vous de l'émotion de fouler les pas millénaires des pèlerins à la coquille... en marchant sur le Camin Romieu! Il s'agit d'**une très ancienne voie** qui permettait de rejoindre Rome à Saint-Jacques de Compostelle. D'ailleurs, le point d'équidistance entre les deux villes saintes se trouve sur la commune de Sainte-Valière (1116 km). Aujourd'hui, ce chemin est rattaché au GR78, suivez donc le balisage « Blanc - rouge » entre Capestang et Pouzols-Minervois. Vous serez surpris, le temps d'une journée (ou plus) de traverser de si jolis villages en Minervois : Bize, Mailhac, Argeliers... profitez des paysages de pinèdes, garrigues, oliviers, vignobles, parsemés de petits murets en pierre sèche. Et si vous vous arrêtiez pour vous sustenter à la table d'un restaurant ?

À vous les bons produits locaux qui font aussi le patrimoine du Grand Narbonne et de l'Aude. www.visit-lanarbonnaise.com/fr/balades-

minervois-autour-de-narbonne



ALBAS

À L'ORIGINE DES PYRÉNÉES

Prêts à jouer les géologues ? Il y a plus de 60 millions d'années, la plaque tectonique ibérique est venue s'encastrer sous la plaque européenne provoquant le soulèvement de l'écorce terrestre et «Tadam» : c'est la formation des Pyrénées! A Albas, le sentier du Géologue témoigne de ce remueménage. A travers la garrigue sauvage, le parcours est jalonné de panneaux thématiques qui retracent l'histoire des lieux, on y apprend notamment que des œufs de dinosaures ont été découverts dans les années 60! La balade vous permettra de découvrir des petites merveilles géologiques : le Géo synclinal d'Albas, une immense crête rocheuse qui ressemble d'ailleurs drôlement à une colonne vertébrale de dinosaure!

www.tourisme-corbieres-minervois.com/ Fiche randonnée du Sentier du Géologue à Albas : www.tourisme-corbieres-minervois.com/larando-du-geologue.html





À L'ASSAUT DES COLLINES DE LA PIÈGE

Aux portes des Pyrénées, dans un espace labellisé FFC, une kyrielle de parcours vous conduira sur des chemins empreints de culture et d'histoire. Tour à tour sauvages, techniques et roulants, **5 circuits VTT au départ de Villasavary** vous feront découvrir de splendides panoramas sur les Pyrénées au Sud et la Montagne Noire au Nord.

Initiés ou débutants, enfourchez vos vélos et n'oubliez pas votre appareil photo : crêtes, vallons et villages

fortifiés vous attendent!

http://collinescathares.com/vtt/





BROUSSES ET VILLARET

AU FIL DE L'EAU DE LA MONTAGNE NOIRE

Berceau des eaux qui alimentent le célèbre Canal du Midi et l'historique Moulin à Papier de Brousses, la Montagne Noire vous livre ses secrets. À vélo, démarrez à la Prise d'Alzeau pour rouler paisiblement le long de la Rigole sous l'épaisse forêt qui offre un cadre de fraîcheur. Vous êtes à la source même du Canal du Midi! Découvrez ensuite les multiples créations façonnées, grâce à la force de l'eau, au Moulin à papier de Brousses-et-Villaret. Mettez la main à la pâte et créez votre propre papier artisanal!

Location vélos et acheminement : www.vtt11.com Moulin à papier de Brousses-et-Villaret :

www.moulinapapier.com



PARC NATUREL RÉGIONAL DE LA NARBONNAISE EN MÉDITERRANÉE

BALADES EN VÉLOS À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE

Voilà une escapade à la fois nature, sport et patrimoine. Votre guide, Hugo, vous emmène explorer des « pépites » de petits chemins (adaptés à vos envies et au niveau de votre groupe), vous pouvez aussi lui louer des VTT ou des Vélos à Assistance Électrique qui vous amèneront sur votre lieu de séjour (si vous êtes en vacances sur le littoral audois) : Canal de la Robine, Collines du Minervois, Massif de la Clape et des Corbières... choisissez votre terrain de jeu! Comptez 100 € pour 4 personnes, location des vélos et balade guidée et commentée de deux heures sur les trésors du Parc Naturel Régional de la Narbonnaise en Méditerranée.

languedocvttevasion.overblog.com



ARAGON

RESSORTEZ VOS VTT

Au cœur de la garrigue préservée et sauvage du Grand Carcassonne, sur les contreforts de la Montagne Noire, ce sont 500 kilomètres répartis sur **neuf circuits de parcours VTT** au départ des villages de Villegly, Aragon et Montolieu qui vous attendent. De magnifiques randonnées, du vignoble aux sommets escarpés, un véritable paradis pour les vetetistes.

L'association ATAC gère ce site VTT FFC et propose également de la location de vélos, une école et des courses encadrées.

www.atacvtt.com/circuits.html

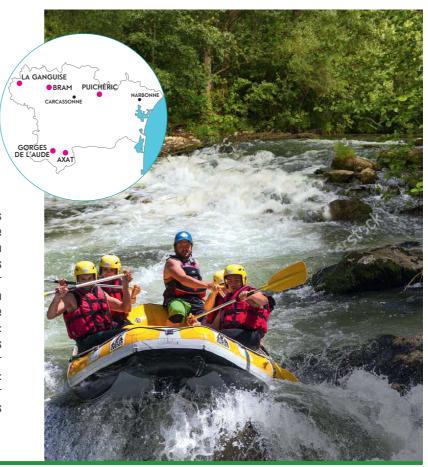


Tyrensément Pyrénées AUDOISES

SENSATIONS GARANTIES EN RAFT

Immergez-vous dans une nature sauvage et préservée. Dévalez les rapides des Gorges de Saint-Georges et la Triple Chute des Gorges de la Pierre Lys pour des sensations inoubliables. À bord de votre raft, accompagné d'un guide professionnel, vous êtes tous dans la même «galère» ! On se serre les coudes, on en joue parfois, pour partager des instants magiques. Pour les plus téméraires, lancez-vous sur le parcours «intégral» (2h - plus de 12 ans) ou choisissez un parcours plus calme à faire en famille. Les Gorges de l'Aude offrent un cadre exceptionnel pour la pratique de cette activité : des passages étroits et tumultueux encadrés de falaises verticales. La présence des barrages EDF permet d'assurer les bonnes conditions de pratique. A chacun sa technique : slalomer en finesse entre tous les rochers sans les toucher ou rebondir partout en mode bumper pour de bonnes rigolades mais attention à la «crêpe»!

pyreneesaudoises.com/bouger



LAC DE LA GANGUISE

PRENEZ LE VENT ET RESSOURCEZ-VOUS À LA GANGUISE

Dans le respect des normes sanitaires, l'équipe du **Club de Voile** vous fera partager sa passion pour la voile et les sports de glisse. Pour découvrir les grands espaces de cette étendue d'eau de 500 ha, vous pourrez louer un catamaran, un dériveur, un canoë et même un VTT si vous préférez le plancher des vaches. Dans cet écrin à la nature préservée, peutêtre apercevrez-vous au détour d'une anse les habitants de cet immense plan d'eau que sont les martins pêcheurs ou les hérons cendrés.

www.castelnaudary-tourisme.fr



BRAM

TOUT SCHUSS SUR LE LAC DE BUZERENS

Vous êtes plutôt kneeboard, ski, wakeboard ou paddle? Plutôt debout, de profil ou à genoux? Au **Téléski Nautique de Bram**, il y en a pour tous les goûts, tous les niveaux et toutes les planches. **Le lac de Buzerens** est un spot de choix pour s'initier au téléski nautique, l'espace d'une heure ou d'une journée. Le concept? Un système de câbles électriques vous tractant sur les flots. Les riders les plus aguerris apprécieront les différents modules placés sur leur parcours pour travailler slides et jumps. Après l'effort, une pause gustative sur la terrasse face au plan d'eau sera la bienvenue. Challenge sportif et restauration en plein air, rien de mieux pour pimenter votre été!

www.teleskinautiquebram.net/



PUICHÉRIC - AXAT

COMME DES POISSONS DANS L'EAU

Avec EauRizon, il y en a pour tous les goûts : séance de **paddle** ou **balade familiale** tranquille sur l'Aude de 6 ou 9 km en **canoë** à partir de Puichéric, gravir les parois d'**escalade** de Notre Dame du Cros ou encore partir en parcours **spéléo** dans les grottes à quelques minutes de là. Et plus au sud de Carcassonne, c'est **rafting**, **hydrospeed** ou **canyoning** dans les eaux vives des gorges.

www.eaurizon.eu/







BUGARACH

L'OBSERVATOIRE DES VAUTOURS

Sur les contreforts de Bugarach, au col de Pouilhe, faites votre nid seul ou avec vos oisillons, ouvrez grand les yeux et observez le ciel. A Bugarach, **en plein cœur des Espaces Naturels Sensibles de l'Aude**, admirez le vol de ces infatigables planeurs tout au long de l'année. Situé face à une falaise servant de dortoir aux vautours, avec au pied, une placette d'équarissage, découvrez la vie des vautours et autres rapaces du secteur. **L'observatoire de Bugarach** est équipé de panneaux d'informations sur les espèces afin de tout connaître sur les vautours que vous êtes en train d'observer à la longue vue mise à disposition sur site.

https://aude.lpo.fr ou www.tourisme-limoux-in-aude.fr



PARC NATUREL RÉGIONAL DE LA NARBONNAISE EN MÉDITERRANÉE

OBSERVER LES OISEAUX DANS LE PARC

La Narbonnaise est un territoire privilégié pour observer près de 350 espèces d'oiseaux présentes à l'année ou de passage. Connaissez-vous le Guêpier d'Europe, le Serin cini, l'Echasse blanche ? Pour découvrir et savoir où observer ces oiseaux dans le Parc Naturel Régional de la Narbonnaise en Méditerranée, téléchargez gratuitement l'appli « Birdwatching Narbonnaise ». Choisir le meilleur mois d'observation pour augmenter vos chances d'observer une espèce recherchée, connaître les oiseaux que l'on peut regarder sur chacun des 15 sites proposés et créer une liste de ses observations, sont autant d'options que propose l'application. Retrouvez plus de 80 fiches illustrées sur les espèces à observer, sur leur comportement, leur habitat et les mois de présence. Certaines fiches sont agrémentées de l'enregistrement du chant ou du cri des volatiles.

parc-naturel-narbonnaise.fr/applis-mobile/birdwatching-narbonnaise



BELPECH ET LAURAC

EXPÉDITION EN ZONE NATURA 2000

Aigles bottés, circaètes Jean-le-Blanc, hérons pourprés... Après votre passage au cœur des Collines Cathares, tous ces oiseaux n'auront plus de secrets pour vous ! Pour observer et reconnaître nombre de nos amis ailés, le sentier d'interprétation de Laurac est incontournable. À moins que vous ne choisissiez de vous rendre à Belpech, aux abords de l'Hers où le Martin Pécheur d'Europe a élu domicile. Dans tous les cas, munissez-vous de vos jumelles et de votre appareil photo!

Avant votre venue, pensez à télécharger gratuitement l'application « Au Cœur des Collines Cathares » sur votre smartphone. Elle vous permettra de découvrir plus en profondeur l'avifaune typique de la Piège.

collinescathares.com



MONTOLIEU

ROAD TRIP VINTAGE EN 2CV

Prêts à prendre la route des vacances ? Embarquez au volant d'une jolie « 2Moiselle » et sillonnez les routes bordées de vignes et de garrigue de la campagne du Grand Carcassonne. Carnet de route en main et panier pique-nique dans le coffre, offrezvous pour quelques heures, une journée ou un week-end, cette voiture mythique sans chauffeur.

www.2cv-rallye.fr



TERMES

LA NATURE À 360°

C'est dans **les Hautes-Corbières** que se niche le joli village médiéval de Termes, son château situé à 500 mètres d'altitude, domine fièrement la vallée qui semble s'étendre à l'infini. Il vous faudra une bonne quinzaine de minutes de marche pour accéder au château mais une fois au sommet : envoûtement garanti! La forteresse surplombe **les vertigineuses gorges du Termenet**, vous pourrez les découvrir en canyoning avec l'équipe d'**Eaurizon** ou tout simplement lors d'une trempette rafraîchissante. Le village est aussi le point de départ pour de belles balades à deux roues avec **Vélo et Compagnie**, en parcourant à VTT classique ou électrique les sentiers qui offrent de superbes panoramas sur le château.

www.tourisme-corbieres-minervois.com
Eaurizon activités : www.eaurizon.eu

Vélo et Compagnie : www.facebook.com/VTTelectriques Le château de Termes : www.chateau-termes.com



HOMPS

ATOUT CHARME

Bordé par le Canal du Midi, Homps ne manque pas d'atouts: rendez-vous sur le quai du port pour une croisière hors du temps en gabarre traditionnelle avec les **Croisières du Midi**. De retour à quai, escale oblige à la **Maison des Vins du Minervois** qui propose une sélection de près de 200 références de vins! Le **Canal du Midi** se découvre aussi à VTT électrique en compagnie de **Languedoc VTT Évasion**. Ne quittez pas Homps sans avoir fait un tour au Lac de Jouarres où sportifs, amateurs de baignades et farniente y trouveront bonheur, avec de nombreuses activités nautiques mais aussi pédestres: un nouveau sentier permet de découvrir le lac à partir du port.

Les Croisières du Midi :

www.croisieres-du-midi.com/

La Maison des Vins du Minervois :

www.maisondesvinsduminervois.com

Languedoc VTT Evasion:

languedocvttevasion.over-blog.com

Le sentier du Lac de Jouarres :

www.tourisme-corbieres-minervois.com/le-tour-du-lac-de-jouarres.html



GOUFFRE GÉANT DE CABRESPINE

ACCRO GROTTE, AVENTURE SOUTERRAINE

Vivez une expérience unique grâce à ce parcours acrobatique au fond de la plus grande
salle du Gouffre géant de Cabrespine, près
de Carcassonne. Affrontez à flanc de falaise
l'escalier de fer monumental d'une hauteur de
80 mètres, avant de vous engager sur la grande
coulée des explorateurs. Tyrolienne, ponts de
singe, pont tibétain et, pour les plus courageux,
élancez-vous à 90 m au-dessus du vide pour
atteindre la grande cascade pétrifiée avec la
tyrolienne de l'enfer. Sensations garanties!
www.gouffre-de-cabrespine.com



LAC DE LA CAVAYÈRE

ACTIVITÉS LUDIQUES AU LAC DE CARCASSONNE

Un bel après-midi dans les arbres au lac de la Cavayère! Huit magnifiques parcours de difficultés croissantes avec 100 ateliers dont 4 tyroliennes au-dessus du lac et des moniteurs à vos petits soins. À partir de 3 ans et demi. Sur place au lac: téléski nautique, pédalos, paddle, parc aquatique, water jump, snacks, plages. Parking gratuit.

www.o2aventure.com



Séjours et dégustations EN AUDE PAYS CATHARE

AMBIANCE SAFARI DANS LE MINERVOIS À L'AURE-MINERVOIS

Au milieu des vignes, en pleine nature, les Pyrénées en fond (les girafes et les éléphants en moins), profitez de l'ambiance des vendanges dans ces tentes safari toutes équipées. Réalisés en matériaux naturels, totalement intégrés à l'environnement, les deux lodges du domaine vont vous transporter dans de lointaines contrées!

Détendez-vous dans le jacuzzi installé sur la terrasse, délectez-vous de la vue imprenable sur les Corbières et découvrez le Minervois autrement. www.lesiestou.com - 04 68 78 30 81





LE CHÂTEAU DE LA COMMANDERIE À PLAIGNE, UN LIEU PROPICE À LA RÉVERIE...

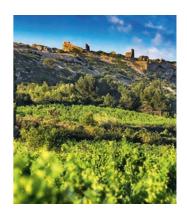
Vivez une expérience hors du temps! Dans la Piège, à deux pas de la Cité Médiévale de Fanjeaux et du Canal du Midi, le château de La Commanderie vous permet de devenir « châtelains » le temps d'un séjour. Outre une piscine, une salle de billard et un grand parc à l'anglaise, ce château ne compte pas moins de 14 chambres doubles... prêtes à être occupées! La grande salle de réception dite « des Chevaliers » est quant à elle idéale pour différents types d'événements : mariage, séminaire, exposition... Lors de votre venue, votre hôte Rebecca pourra par ailleurs vous faire découvrir son atelier de sculpture!

Infos et réservation : www.chateau-la-commanderie.com

LES CORBIÈRES, SECRETS DE VIGNERONS

Tout commence à Montséret... ici, on a envie de prendre son temps, de se laisser aller à l'ambiance méridionale. À la Miellerie des Clauses, les apiculteurs vous initieront à l'art de la récolte du miel. Rendez-vous ensuite au Château Ollieux Romanis pour y découvrir les richesses de l'AOC Boutenac. Une fois vos paniers remplis, direction les ruines du château de la Bouisse : la vue est à couper le souffle ! Pour poser vos valises, Sylvie de la chambre d'hôte Sainte Marie des Ollieux se fera un plaisir de vous ouvrir les portes de sa bâtisse typiquement méditerranéenne. Cap le lendemain sur Bizanet chez Jemmes les Minéraux pour découvrir la plus grande exposition d'Améthyste de France. Poursuivez votre chemin à Ornaisons pour déguster de la poésie en bouteille aux Celliers d'Orfée.







VENEZ VOUS RESTAURER À LA PRISE D'ALZEAU À LACOMBE

Dans un écrin de verdure, au cœur de la forêt, au bord de la rivière Alzeau, 1ère source du célèbre Canal du Midi, se trouve notre établissement. Nous vous servirons une cuisine traditionnelle et créative de qualité, élaborée avec des produits régionaux, afin de vous faire passer un agréable moment chez nous. Une promenade vous attend le long de la «Rigole», à l'ombre des arbres de cette splendide forêt de la Montagne Noire.

prisedalzeau.com - 04 68 25 46 94 - prisedalzeau@gmail.com - https://www.facebook.com/la.prise.dalzeau

CARNET D'ADRESSES

Office de Tourisme Grand Carcassonne www.grand-carcassonne-tourisme.fr/
Pays Touristique Corbières-Minervois www.tourisme-corbieres-minervois.com
Office de Tourisme du Limouxin www.tourisme-limoux-in-aude.fr
Office de Tourisme de Castelnaudary Lauragais Audois www.castelnaudary-tourisme.fr

Office de Tourisme Au Coeur des Collines Cathares www.collinescathares.com
Office de Tourisme de la Montagne Noire www.tourisme-montagnenoire.com
Tourisme Grand Narbonne Méditerranée www.visit-lanarbonnaise.com
Office de Tourisme des Pyrénées Audoises www.pyreneesaudoises.com
Agence de Développement Touristique de l'Aude www.audetourisme.com

Document réalisé par **CAMPAGNES & CIE** - Edition Juillet 2020

Document non contractuel, établi à partir des informations fournies par les prestataires, sous réserve de modifications. Photos : atac vtt / C. Baudot - L. Biral /Château Paraza / C. Deschamps / G. Deschamps / douddou / Fanny Gaubert / Paul Palau / PTCM / Le Siestou / Benjamin Ouradou / photo EG / SETSN Michel Randa / vincent photographie ADT de l'Aude