

Intensément libre

AUDE MÉDITERRANÉE



GRAND NARBONNE MÉDITERRANÉE

MILLE ET UNE FAÇONS
D'EXPLORER LE PARC NATUREL RÉGIONAL
DE LA NARBONNAISE

Itinérance nature en Grand Narbonne Méditerranée

Leucate : le bonheur a un nom

Narbonne, [Re]Découvrez les plages à l'infini

Gruissan, sauvage par nature



visit-lanarbonnaise.com



audetourisme.com

AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE

Intensément GRAND NARBONNE MEDITERRANÉE

PARC NATUREL RÉGIONAL

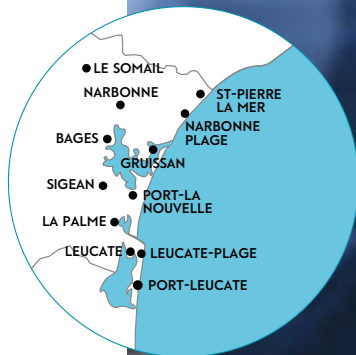
Explorez le Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée.

La richesse et la diversité de ses paysages en font un des rares Parc naturel régional en Méditerranée française : 42 km de littoral, 12 000 ha de zones humides (étangs, marais, salins) et 28 000 ha de garrigues et pelouses. Autour de villages authentiques, la nature est généreuse et vous permet de pratiquer des activités de pleine nature, toute l'année, sous le soleil du sud de la France. Ornithologues amateurs ou passionnés, vous savez certainement que la Narbonnaise est une zone majeure de la migration des oiseaux, ainsi 350 des 840 espèces d'oiseaux européens sont dénombrés rien que sur le parc naturel régional... à vos jumelles !

parc-naturel-narbonnaise.fr

Les applications gratuites de découvertes du Parc :

La Clape insolite / Fontfroide insolite / Birdwatching narbonnaise (fr/gb)

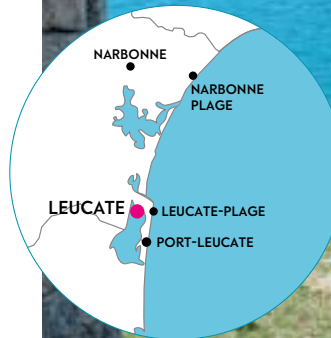


Intensément LEUCATE

LE BONHEUR A UN NOM

Situé tout au long de 18 km de plages méditerranéennes, adossé au massif des Corbières, le site de Leucate est unique par son étendu et ses panoramas. Cette ancienne île est devenue une authentique presqu'île, gardienne des traditions, un concentré de terroir... Positionnée entre la mer et l'étang qui porte son nom - une véritable petite mer intérieure de 31 km de rives - abritée derrière sa falaise, Leucate est devenue le paradis des vacances en famille, des amoureux de nature et des sports nautiques. Ses paysages naturels, aussi variés que sauvages, ont tous gardé leur authenticité. Ils se répartissent sur cinq entités distinctes qui composent l'ensemble de la commune : Leucate Village, Port Leucate, Leucate Plage, les Villages Naturistes et La Franqui. Leucate, une nature exceptionnelle, dans un environnement préservé, site international RAMSAR zones humides et Natura 2000, entrée sud du Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée, et nord du premier Parc Naturel Marin du Golfe du Lion et Pavillon Bleu sur toutes ses plages et son port.

tourisme-leucate.fr



PARCOURS DECOUVERTE

EXPLOREZ LES ROUTES BLEUES® DU SEL ET DES PÊCHEURS

Partez en itinérance au cœur du **Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée** : Démarrez de **La Palme** et découvrez le paysage magique des salins, puis longez la mer sur l'immense plage jusqu'à **Port-La Nouvelle**. Là, offrez-vous une pause gourmande dans un restaurant du front de mer... Faites un détour par **Sigean**, vous serez surpris par son patrimoine millénaire et les panoramas depuis l'étang de Bages. De retour à Port-La Nouvelle, cheminez le long du canal de la Robine, et visitez la Réserve naturelle régionale de Sainte-Lucie. Remontez jusqu'à **Gruissan** et ses paysages à 360° depuis la tour Barberousse... Tout le mois de septembre, découvrez des week-end thématiques **Week-end Blanc** autour de la pêche et du sel (randonnées, pêche à la caluche ateliers enfants...); **Week-end Bleu** : glisse et nautisme, nettoyage des plages, cerf-volant, randonnée dans l'eau...; **Week-end Rouge** : balade vigneronne en 2CV, rando vignes des enfants, pique-nique et dégustations...; **Week-end Orange** : artisanat et arts, marché de produits locaux, jeux d'autrefois...

Toutes les dates et infos sur : route-bleue-sel-pecheurs.com



PRODUITS LOCAUX

DES SAVOIR-FAIRE ET DES HOMMES (ET DES FEMMES !)

La marque « Valeurs Parc » est une reconnaissance nationale valorisant les produits locaux engagés dans une agriculture respectueuse de l'environnement et des savoir-faire ancestraux. Une véritable « Valeur ajoutée » pour les produits aujourd'hui labellisés par le Parc naturel régional : le sel de la Narbonnaise et certains miels. Profitez d'un séjour pour visiter les sites de production et rencontrer les producteurs : **salins de Gruissan et de La Palme, miellerie des Cluses dans les Corbières**.

Autres produits phares de l'art de vivre de la Narbonnaise : l'olive avec notamment la délicieuse Lucques, le poisson ultra frais acheté aux pêcheurs à Gruissan, Leucate et Port-La Nouvelle, sans oublier les vins dans toutes la diversité et richesse des appellations : Corbières, Minervois, Fitou, la Clape... Un véritable pays de cocagne...

visit-lanarbonnaise.com/fr/mon-panier-de-produits-locaux



SITE NATUREL

LE GOUFFRE DE L'OEIL DOUX, UN « CÉNOTE » EN MÉDITERRANÉE ?

Ce lac vert émeraude qui regarde le ciel, situé à seulement 1,5 km de la Méditerranée, a comme un air de cénote mexicain (par chez nous, on parle plutôt de doline)... oui, il s'agit bien d'une grotte au sein du massif calcaire de la Clape, dont le toit s'est effondré (il y a quelques millénaires !) et qui est remplie d'eau. Cette curiosité géologique à deux pas de la station balnéaire de Saint-Pierre la mer vaut le détour...

Profitez-en pour découvrir les charmes alentours : randonnées et VTT dans le massif de la Clape, wakeboard et planche à voile sur l'étang, baignade en mer... sans oublier la découverte des châteaux vigneron en AOC la Clape et le marché tous les matins à Saint-Pierre la mer !

visit-lanarbonnaise.com/fr/saint-pierre-la-mer



VUE SUR MER

RANDONNÉE SUR LE PLATEAU DE LEUCATE

Protégé depuis 1986, le plateau de Leucate est unique par l'alternance de vignes, pinèdes et garrigues, imbriquées dans un entrelacs de murets de pierres sèches bordés de pêcheurs, d'amandiers ou d'oliviers. Des bas-reliefs interprétatifs jalonnent les deux itinéraires de découverte « sur les pas des bergers » et « dans le sillon des vigneron » et vous mènent jusqu'au cap qui domine la mer. Une évasion nature et une bouffée d'air pur de deux heures qui sent bon la garrigue et l'air iodé. Prolongez le plaisir en dégustant les huîtres fraîches de Leucate, attablé dans un mas ostréicole et accompagné d'un verre de vin blanc de la cave de Cap Leucate. Quand on vous dit que le bonheur à un nom !

tourisme-leucate.fr



BALADES ÉQUESTRES

EXPLORER LES FACETTES DE LEUCATE À CHEVAL

Toute l'année, vivez ce moment unique d'osmose avec la nature... Le fier animal saura se frayer un passage entre les paysages les plus préservés de Leucate, entre garrigue, mer et lagune. Que vous soyez débutant ou chevronné en équitation, le centre équestre Equus Caballus vous conseille, vous accompagne et surtout vous transmet sa passion des chevaux et de la nature leucatoise. Découvrez cette activité en balade d'une heure, de deux heures, ou même d'une journée complète. Vous souhaitez séjourner en famille ? Faites profiter vos petits bouts d'une balade en poneys, ils vont adorer !

cheval-leucate.ffe.com



ART DE VIVRE

PLAGE ET PAILLOTES POUR L'ÉTÉ INDIEN

Certes, Leucate offre un village méditerranéen typique et authentique... mais Leucate c'est aussi 18 km de plages préservées aux eaux limpides, un port typique et une falaise avec vue à 360°. Il y en a pour tous les goûts... Pour les amoureux du farniente, pour les accros des activités nautiques et de glisse ou pour encore les familles en quête de trésors pour leurs bambins ! Depuis la seule falaise d'Occitanie, vous découvrirez une vue imprenable sur la plagette et ses criques aux eaux translucides. Leucate, se sont aussi 8 clubs de plage et autant d'ambiances ! Reste à choisir : famille, gastronomique, sur pilotis, festive, exotique... Chez Ginette ou Biquet, Le Ponton, Le Dix Vins, Le Baobab ou Le Poulpe, un amour de plage, Les Pilotis, Les Dauphins.

tourisme-leucate.fr



Intensément NARBONNE

[RE]DÉCOUVREZ LES PLAGES À L'INFINI

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.

[Re]Découvrez des nuances apaisantes de l'été indien, #oseznarbonne !

www.narbonne-tourisme.com



Intensément GRUISSAN

SAUVAGE PAR NATURE

À Gruissan, quel que soit l'hébergement ou les activités que vous choisirez, vous serez toujours très proche d'un environnement d'exception. Ici, la nature est reine, les décors paradisiaques, la faune et la flore riches, c'est pourquoi leur protection est une priorité. Sportifs en quête de ressourcement ou épicuriens souhaitant renouveler avec l'essentiel, Gruissan vous propose de vivre en harmonie avec des trésors naturels que cette cité médiévale conserve précieusement. Pour les découvrir, la Capitainerie dispose de véhicules électriques à la location : une Nissan Leaf, des Renault Twizy et des vélos à assistance électrique. Des balades agréables sans émission de CO2 et sans bruit se profilent vers les immenses plages de sable fin où vous pourrez étendre votre serviette en toute sérénité. Vous nous manquez.

#MyGruissan



Locations de véhicules électriques :

04 68 75 21 60

www.gruissan-mediterranee.com



BALADE NATURE

EXALS-TANT !

Direction Narbonne Plage et le sentier botanique **des Exals**. Nous sommes à tout juste dix minutes à pied du port de plaisance, et pourtant la vue est dépayssante.

Nous suivons le sentier de 3 km situé au pied du Massif de la Clape et admirons tout du long la flore exceptionnelle du sentier, composé d'espèces aussi rares que nombreuses.

Les enfants ont adoré lire les différents panneaux explicatifs afin de repérer les différents fossiles et fleurs jalonnant le sentier.

Arrivés au bord de l'étang des Exals, nous achevons notre promenade avec un pique-nique.

www.narbonne-tourisme.com/tourisme-balneaire



SPORTS NAUTIQUES

« KID-PADDLE »

Prochaine destination : la plage du créneau naturel pour une session de paddle chez **Zef Control**.

Frank et Jacques, nos instructeurs, nous initient au paddle surf sur le sable - comment tenir notre pagaie, où positionner nos pieds sur la planche, pendant que les chars à voile fusent dans notre dos.

Nous nous lançons enfin sur l'eau, les enfants ont un peu de mal à se lancer au début mais prennent rapidement le coup après quelques hilarantes chutes dans l'eau. Le paddle nous procure une sensation de liberté surprenante, on a presque l'impression de marcher sur l'eau.

www.zefcontrol.com/



ACTIVITÉ LUDIQUE

« KISS FROM A ROS'ALIE »

Un petit break crêpes/glaces bien mérité plus tard, nous décidons de terminer la journée par une promenade le long du front de mer. Les enfants ne veulent pas marcher donc nous proposons de louer des « Rosalies » chez **Pub Cycles**.

C'est donc parti pour une balade en pédalant jusqu'au port de Narbonne-Plage devant les regards amusés des passants à chaque retentissement de nos sonnettes.

À chaque instant, nous sommes époustoufflés par l'étendue de la mer, une vue magique.

www.languedocweb.com/pubcycles/



ÉVASION

L'APPEL DE LA CLAPE

Face à vous, le massif de la Clape. 15 000 Ha, 8km de large, 15km de long, c'est le plus vaste site naturel classé du Languedoc-Roussillon. En bref, un terrain de jeu inépuisable qui compte 6 circuits de randonnées pédestres, 110Km de sentiers VTT, 300 voies d'escalade... avec des vues magistrales sur la Grande Bleue. C'est aussi un refuge pour de nombreuses espèces comme le hibou Grand-Duc, parfois endémiques comme la belle Centaurée de la Clape qui pousse entre les roches calcaires. Besoin d'un guide ?

Je vous emmène :

www.jevousemmene.wixsite.com/aude



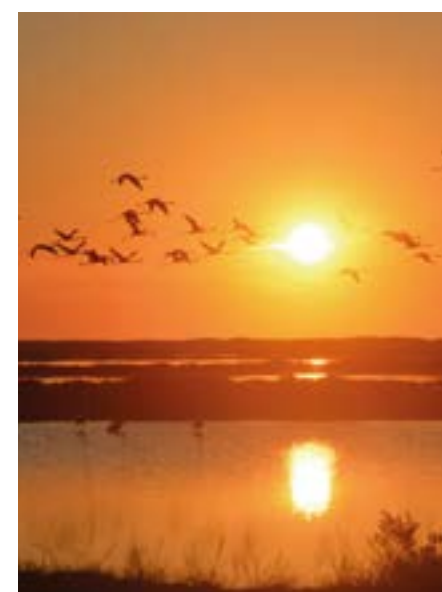
OBSERVATION

À VOS JUMELLES !

Gruissan c'est aussi des espaces lagunaires à perte de vue reconnus « zones humides d'intérêt international » où vous observerez les flamants roses et les aigrettes. Jusqu'en novembre, les vents de nord portent des milliers d'oiseaux sur les chemins migratoires. Gruissan est un haut lieu d'observation en Europe. Vous serez très ému devant le passage des cigognes, grues cendrées, rolliers, éperviers et bien d'autres. Durant cette période, la Ligue pour la Protection des Oiseaux (LPO) vous accueille tous les jours de grand vent au Roc de Conilhac.

Plus Infos : 04 68 49 12 12 ou aude.lpo.fr

Journée européenne de la migration : 4 octobre, 9h/17h, Roc de Conilhac



CULTURE

VISITE GUIDÉE

Et si vous alliez votre soif de savoir et votre amour des beaux paysages ? Vous voilà sur votre gyropode Segway en mode électrique. Très vite, vous maîtrisez votre nouvel engin et suivez le guide de l'Office de Tourisme pour une découverte ludique de Gruissan.

La cité balnéaire se dévoile et vous révèle des secrets insoupçonnés. Les décors défilent et vous profitez du spectacle, cheveux au vent.

En septembre, le vendredi à 10h.

Réservations :

04 68 49 09 00

ou en ligne



Idées ESCAPADES



CHOISISSEZ LA SÉCURITÉ...

CHOISISSEZ AUDE VACANCES SEREINES !

Pour vos vacances, week-ends ou simples balades et visites, vous voulez être rassurés sur les mesures sanitaires existantes et vous promener l'esprit serein ! L'Agence de Développement Touristique de l'Aude, en collaboration avec la CCI de l'Aude et les professionnels du tourisme, a mis en place la Charte de Qualité Sanitaire « **Aude, Vacances Sereines** ».

Ce dispositif marque l'engagement volontaire des professionnels du tourisme audois à vous réserver un accueil et des services qualifiés garantissant la maîtrise du risque lié au COVID-19. Choisir un établissement «Aude, Vacances Sereines», c'est opter pour un accueil et des prestations délivrés en pleine conscience du risque sanitaire du moment. C'est choisir une Destination responsable !

Retrouvez le détail de la démarche et la liste complète des participants :
www.audetourisme.com



LAROQUE-DE-FA

DÉCONNEXION DANS LES HAUTES-CORBIÈRES

Pour déconnecter du tumulte citadin et se retrouver au cœur de la nature entre amis ou en famille, direction les Hautes-Corbières ! Il y a de la place pour tous aux gîtes Castelnaut à Laroque-de-Fa et les espaces communs se prêtent parfaitement aux moments de convivialité. Côté activité, il y a de quoi faire : randonnée, visite des châteaux, balades à VTT, baignade dans les gorges... Pour piquer votre curiosité, après quelques emplettes à l'**épicerie B&C** pour le pique-nique, arpentez les hauteurs de Palairac sur le sentier thématique du Fer oublié du Plateau de Lacamp. Vous découvrirez l'histoire méconnue de ces massifs sauvages et notamment du patrimoine minier des Corbières.

Pour télécharger la fiche randonnée :
www.tourisme-corbieres-minervois.com/le-fer-oublie-du-plateau-de-lacamp.html
Epicerie B&C : www.facebook.com/bcepicerie
Gîtes Castelnaut : www.gitescastelnaut.com/fr



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'encaster sous la plaque européenne provoquant le soulèvement de l'écorce terrestre et « tadam » : c'est la formation des Pyrénées ! A Albas, la Rando du Géologue témoigne de ce remue-ménage. 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 synclinal d'Albas, une immense crête rocheuse qui ressemble d'ailleurs drôlement à une colonne vertébrale de dinosaure ! Vous croiserez peut-être le chemin Florence, la bergère de la ferme des Belles garrigues conduisant son troupeau de brebis Lacane et Mérinos.

www.tourisme-corbieres-minervois.com/
Fiche randonnée du Sentier du Géologue à Albis :
www.tourisme-corbieres-minervois.com/la-rando-du-geologue.html
La Ferme des Belles Garrigues
bellesgarrigues.org



CORBIÈRES

PRENDRE LA CLÉ DES CHAMPS EN CORBIÈRES !

Envie d'une escapade nature ? Alors on coupe le wifi et on prend un grand bol d'air à Saint-Pierre-des-Champs ! Niché dans la vallée de l'Orbieu, à seulement 4km de Lagrasse, c'est un véritable havre de paix où le temps semble s'être arrêté. Le village est traversé par le GR36, itinéraire mythique qui traverse la France de la Manche à la Méditerranée. Laissez-vous tenter par les chemins en empruntant un bout du sentier pour une balade à l'ombre des chênes verts avec des panoramas époustouflants. De retour au village, une halte s'impose à la cave à manger **chez Pot's**, un lieu convivial où l'on découvre vins locaux et bières artisanales et où l'on se régale avec du fait maison et des produits en direct du jardin ou de l'agriculteur voisin. Si l'envie vous prend de poser vos valises, rendez-vous chez Sabryna et Cédric au Clos des Vins d'Ange, un loft cosy et des chambres d'hôtes où l'on se sent chez soi, à deux pas de la rivière...

chez-pots.business.site/
chambres-dhotes-le-clos-des-vins-danges.business.site/
www.tourisme-corbieres-minervois.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**, à quelques kilomètres de Carcassonne ? 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

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



GRAND CARCASSONNE

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 vététistes.

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



GRAND CARCASSONNE

ROADTRIP VINTAGE EN 2CV

Prêts à prendre la route des vacances ? Embarquez **au volant d'une jolie « 2Moielle »** 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, offrez-vous pour quelques heures, une journée ou un week-end, cette voiture mythique.

www.2cv-rallye.fr



Séjours et dégustation EN AUDE MÉDITERRANÉE



CHÂTEAU PECH CELEYRAN À SALLES D'AUDE

Découvrez un domaine familial, depuis 5 générations dans la famille Saint-Exupéry, et séjournez dans une des quatre chambres d'hôtes tout confort. Pour un séjour en famille, installez-vous dans un des cinq gîtes avec vue sur les vignes et relaxez-vous autour de la piscine dans le parc du château. Vous serez les bienvenues pour une visite du caveau, son majestueux chai de foudres et une dégustation des vins en AOC La Clape.

pech-celeyran.com



LE COLIBRI BLEU À ARGELIERS

Draps en coton bio lavés au savon de Marseille, dans cette chambre d'hôte, le ménage est garanti « non toxique » (découvrez d'ailleurs tous leurs écogestes sur leur site web). Le bien-être se poursuit sur un accueil aux petits oignons : petit déjeuner 100% local, bons plans partagés, jolie maison de maître avec son jardin verdoyant. Une véritable oasis ! www.lecolibrieu-argeliers.fr

CHÂTEAU RICARDELLE À NARBONNE

À 10 minutes des plages de Gruissan et à 5 minutes du centre-ville de Narbonne, Château Ricardelle est l'un des grands noms de La Clape. Ressourcez-vous dans les gîtes aux noms évocateurs et épicuriens : Carignan, Roussane, Merlot, Grenache et Syrah. Le château comprend deux maisons de charme avec jardins privatifs, un studio avec vue sur le parc (2 personnes) et deux appartements (4 à 6 personnes). Les propriétaires se feront un plaisir de vous raconter l'histoire du domaine.

chateau-ricardelle.com



LE DOMAINE DE CASTELSEC À ROQUEFORT 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



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.

www.agencedusoleil.com

L'Agence Interhome

Spécialisée à Saint-Pierre la Mer, Narbonne-Plage et Gruissan.

www.interhome.fr

L'Agence Cimm

Votre location à Saint-Pierre la Mer et Narbonne-Plage.

www.saint-pierre-la-mer.cimm.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 www.visit-lanarbonnaise.com/fr/locations-vacances-particuliers

CARNET D'ADRESSES

Tourisme Grand Narbonne Méditerranée www.visit-lanarbonnaise.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

Parc Naturel Régional de la Narbonnaise en Méditerranée www.parc-naturel-narbonnaise.fr

Agence de Développement Touristique de l'Aude www.audetourisme.com

Document réalisé par  CAMPAGNES & CIE - Edition Août 2020

Document non contractuel, établi à partir des informations fournies par les prestataires, sous réserve de modifications.

Photos : J. Belondrade - L. Beziat/Grand Narbonne Tourisme - P. Calamel - C. Cruells/Grand Narbonne Tourisme - C. Deschamps - G. Deschamps/PTCM - P. Palau - E. Perrin/Grand Tourisme Narbonne - OT Gruissan - R. Perney - T. Sananes - Nomah - Laëtitia Guilhem - Zef control - Ville de Narbonne.