

## BELLES DÉCOUVERTES & EXPÉRIENCES À PARTAGER À vélo - À pied - Dans l'eau et sur l'eau





SPORT DE DÉCOUVERTE POUR TOUT PUBLIC, AMATEURS COMME PASSIONNÉS, LE VTT PERMET DE DÉCOUVRIR LE PAYS CATHARE GRÂCE AUX SITES LABELLISÉS VTT FFC ET LEURS SENTIERS BALISÉS.

MAIS IL EXISTE D'AUTRES MANIÈRES INSOLITES DE DÉCOUVRIR LES PAYSAGES DE L'AUDE SUR 2 ROUES : EN TROTTINETTE PAR EXEMPLE! MAIS OUI!



#### NARBONNE

## DANS NARBONNE, À VÉLO AVEC HUGO

Et pourquoi ne pas opter pour une découverte écologique de Narbonne en deux-roues ? Direction le loueur de vélos : Languedoc VTT Evasion. Hugo (qui fait la couverture de ce magazine !) vous accueille avec le sourire et des bons conseils. Fin prêts, équipés et harnachés, vous pouvez commencer votre virée, entre terre, étangs et canal de la Robine, le long des berges jusqu'à l'écluse de Mandirac ! Les chemins de halage sont parfaits pour le vélo : assez plats, plutôt ombragés, de quoi vivre une harmonie avec la nature ! Hugo propose aussi des balades à travers toute l'Aude (Corbières, Minervois, Pyrénées Audoises...).

https://languedocvttevasion.over-blog.com/



#### CHALABRE

## BALADE VITAMINÉE EN VTT

Chalabre, en Pyrénées Audoises, est le point de départ pittoresque de plusieurs sentiers de VTT, du plus facile au plus exigeant. Depuis le centre du village, célèbre pour son château et son centre médiéval, le « circuit n°16 » de 26 km réservera aux vététistes son lot de difficultés techniques tout au long du parcours forestier, sinueux et accidenté. Arrivés sur les rives du lac de Montbel, vous en ferez le grand tour et aurez la possibilité en été de faire une pause sportive : nage, canoë, paddle... Faites votre choix ! Place enfin à l'ascension finale pour retrouver Chalabre. Et pour les infatigables, sachez que la Voie Verte reliant Mirepoix à Lavelanet traverse le village...

04 68 20 07 78

https://www.vtt-pyrenees.com/



#### FONTERS DU RAZES

## À L'ASSAUT DES COLLINES DE LA PIÈGE

Aux portes des Pyrénées, dans un espace labellisé FFC, le parcours VTT « De Pech en Pech » vous conduira sur des chemins empreints de culture et d'histoire.

Longue, technique et jalonnée par la chapelle de Fonters-du-Razès et l'église de Cazalrenoux (édifices romans datés du XII<sup>e</sup> siècle), cette boucle au cœur des collines de la Piège comblera les plus sportifs.

Enfourchez votre vélo et n'oubliez pas votre appareil photo : crêtes, vallons et villages fortifiés vous attendent!

**Départ**: Chapelle Saint-Christol à Fonters-du-Razès. Distance: 55 km. Dénivelé positif: 1250m. http://collinescathares.com/vtt/



#### SUR D'AUTRES ROUES!

## QUAND ON PARTAIT SUR LES CHEMINS... À TROTTINETTE! LA CLAPE

Attention au démarrage!

Equipés de votre casque et de votre trottinette tout terrain montée sur des grandes roues pour plus de stabilité et propulsée par un moteur électrique, vous êtes fin prêts à explorer le domaine viticole du Château L'Hospitalet avec Jérome de Trott'Up.

Le vignoble de l'Hospitalet et le massif de la Clape représentent plus de mille hectares de pinède, de vignes et de garrigue. Des cépages que vous pourrez découvrir à la fin de la balade par une dégustation de vins au cayeau!

Une activité originale, ludique et respectueuse de l'environnement pour des sensations uniques.

www.trottup.com





FRIANDS D'AVENTURES ET DE SENSATIONS SUR 2 ROUES, L'AUDE EST FAITE POUR VOUS! PÉDALER SUR LES PETITES ROUTES ET SENTIERS À TRAVERS VALLONS, COLLINES, VIGNES ET GARRIGUES SERA UN RÉGAL... CÔTÉ SENSATION, LES PLAGES NE SONT PAS EN RESTE, TESTEZ LE CHAR A VOILE, CHEVEUX AU VENT!



#### ARAGON

## **RESSORTEZ LES VTT!**

Au cœur de la garrigue préservée et sauvage du Grand Carcassonne et au pied de la Montagne Noire, ce sont 400 km répartis sur sept circuits de parcours VTT au départ des villages d'Aragon ou Villegly qui vous attendent. L'association ATAC gère ce site VTT FFC et propose également de la location, une école et des courses.

Retrouvez les 7 circuits sur :

https://rando.grand-carcassonne-tourisme.fr/

ou sur l'appli RANDO GRAND CARCASSONNE



#### LE SOMAIL

## LE SITE VTT FFC DU CANAL DU MIDI AUTOUR DU SOMAIL

Les paysages autour du Canal du Midi sont typiques de la Méditerranée : des petites montagnes, des pins, la garrigue, des vignes... et de jolis petits villages à découvrir.

Sept circuits VTT de tous niveaux sont balisés autour du port du Somail (Grand Site d'Occitanie). De quoi vous organiser un chouette séjour sportif, tout autant gourmet que patrimonial.

Retrouvez les parcours VTT sur notre site :

visit-lanarbonnaise.com/fr/label-accueil-velo



#### LES CORBIÈRES

## CAP SUR LES CONTREFORTS DE L'ALARIC À VTT!

C'est parti pour une balade de 25 km dans les Corbières ! Notre randonnée commence à Camplong d'Aude et on sait déjà que ça va bien grimper! Arrivé sur une ligne de crête, les vignes et la garrigue s'étendent à perte de vue. Il est temps d'amorcer la descente en direction de Fabrezan, la chapelle de Notre Dame de Consolation offre depuis le promontoire des vues exceptionnelles sur les Pyrénées, les Corbières, le mont Alaric et la plaine viticole. Entre Fabrezan et Ribaute, la pinède vous laissera apercevoir le Signal de l'Alaric. En passant du côté de Ribaute, plouf obligatoire dans la rivière, avant de repartir à Camplong d'Aude où les vignerons nous attendent à la cave coopérative pour une dégustation de leurs meilleurs crus.

https://www.tourisme-corbieres-minervois.com/espace-vtt-ffc-corbieres-minervois-contreforts-de-l-alaric.html



#### SUR D'AUTRES ROUES!

# ARRÊTE TON CHAR BEN-HIIR I NARBONNE-PLAGE

Les premiers chars à voile sont attestés en Égypte au temps des pharaons... et devinez quoi ? Ils sont toujours dans le vent sur les rivages de la Méditerranée! Les vastes étendues de sable de Narbonne-Plage accueillent ces ludiques engins propulsés ici par la vigoureuse tramontane. Les mains pilotent la voile, les pieds choisissent la direction, et c'est une équipée 100 % plaisir qui commence. La vitesse peut atteindre 80 km/heure, mais si on le souhaite, on peut aussi opter pour une tranquille balade et profiter le nez au vent des paysages grandioses de la Grande Bleue...

www.zefcontrol.com





GRAVIR DES MONTAGNES, COURIR DANS LES VIGNES... PRENEZ VOS PIEDS ET ARPENTEZ LES CHEMINS DE RANDO!

L'AUDE SOUTERRAINE VOUS ACCUEILLE AUSSI, MÊLANT SPÉLÉO ET PARCOURS DÉCOUVERTES TRÈS LUDIQUES.



#### LIMOUXIN

## LE TRAIL EN TERRES CATHARES

Aud'Etour vous fait voyager sur des sentiers rocailleux à la conquête de terres sauvages remplies d'histoire. Partez pour un trail unique d'environ 20 km sur de petits sentiers sélectionnés pour leur tranquillité et la richesse de leurs paysages. Après une belle montée, vous découvrirez un point de vue authentique sur un château du Pays Cathare. Pourquoi ne pas conclure cette journée par la dégustation de vins locaux ? Nous n'attendons que vous pour créer votre journée trail sur mesure!

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



#### BOUTENAC

## LE PREMIER MARATHON GOURMAND ET FESTIF EN OCCITANIE

Venez participer au tout premier marathon gourmand et festif en Occitanie le samedi 23 et dimanche 24 octobre 2021 : marathon «Le terroir du Cru Boutenac» sur 42 km. Les participants pourront apprécier les produits d'une trentaine de producteurs partenaires et divers stands de restauration rapide. Le déguisement est de rigueur pour encore plus profiter de l'ambiance et des animations aux sons des bandas : prendre du plaisir et s'amuser sera le leitmotiv de cet événement.

Inscription obligatoire.

http://www.marathonduboutenac.com/runandtrail.ornaisons@yahoo.fr



#### ROQUEFEUIL

## VERTIGES PYRÉNÉENS SUR LE PLATEAU DE SAULT

Envie d'épater vos amis randonneurs par une variété de paysages exceptionnels et un cadre naturel entre montagnes et plateau cultivé ? Direction le plateau de Sault et plus précisément le village de Roquefeuil, point de départ d'une randonnée coup de cœur de 11 km. Les vestiges de l'époque médiévale ponctueront votre ascension jusqu'au Pic des Sarrasis et votre redescente dans la vallée. Armez-vous ensuite de courage, la montée la plus raide vous attend! Le panorama au sommet du Pic du Midi récompensera votre effort et sera complété par une table d'orientation qui vous permettra d'admirer la vue splendide sur le Plateau de Sault et bien au-delà. Pour compléter votre journée, les falaises du Pic des Sarrasis abritent une quinzaine de voies de 20 à 25 m de cotation 5b+ à 7b. Une belle idée de sortie à la journée!

04 68 20 07 78

https://www.rando-pyreneesaudoises.com/



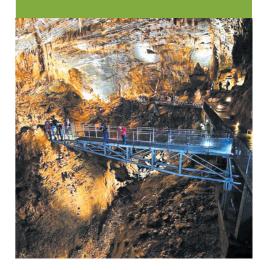
#### **SOUS TERRE!**

#### **AVENTURES SOUTERRAINES**

**ACCRO-GROTTE DE CABRESPINE** 

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/





SUR L'EAU, DANS L'EAU, EN MER, SUR LAC OU EN RIVIÈRE... DANS L'AUDE, ON VOUS FAIT LA TOTALE!
JETSKI, WAKEBOARD, CANYONING, RAFTING ET BEAUCOUP D'AUTRES... FUN ET ADRÉNALINE SONT AU RENDEZ-VOUS!



#### LEUCATE

## ALOHA JET: VITESSE ET ADRENALINE

Bronzer sur la plage, ce n'est décidément pas pour vous... et si vous testiez la location d'un jet ski sans permis pendant que vos amis s'adonnent au farniente? À Port-Leucate, Aloha Jet propose une initiation dans la zone d'évolution au large de Leucate, vous pilotez librement, à votre rythme et en toute sécurité. Pour compléter votre dose d'adrénaline, les bouées tractées vous garantiront fous rires et sensations.

06 12 93 52 78



#### BRAM

## TOUT SCHUSS SUR LE LAC DE BUZERENS

Vous êtes plutôt kneeboard, ski, wakeboard ou paddle? 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.teleskinautiguebram.net



#### CUBIÈRES SUR CINOBLE

# DANS LES GORGES DE GALAMUS

Admirez la beauté colossale des Gorges de Galamus, creusées par l'Agly sur près de 500 m. La sérénité du lieu a attiré l'implantation d'ermites jusque vers 1930 dont vous pouvez admirer le témoignage, l'ermitage St Antoine de Galamus, construit dans une cavité naturelle de la falaise offrant un spectacle à couper le souffle. Désormais, les Gorges de Galamus sont le théâtre de nombreuses activités nature, patrimoniales : canyoning, randonnées, visites guidées ou non... Il y en a pour tous les goûts.

tourisme@cc-limouxin.fr info@tourismefenouilledes.com www.gorgesdegalamus.fr



#### PYRÉNÉES AUDOISES

## TENTEZ L'AVENTURE RAFTING

Les Gorges de l'Aude offrent un cadre magnifique pour la pratique non seulement du rafting, mais également de nombreux sports d'eaux vives. Raft, canoë, kayak et hydrospeed empruntent des passages étroits et tumultueux encadrés de falaises verticales. Immergez-vous dans une nature sauvage et préservée en dévalant les rapides et les chutes d'eau pour des sensations inoubliables. A bord de votre raft, accompagnés d'un guide professionnel, vous serez à la merci des éléments. Gare à la douche ! Pour les plus téméraires, lancez-vous sur le parcours «intégral» de 2 heures ou choisissez un parcours plus calme à faire en famille. A chacun sa technique, slalomer le plus vite possible entre les obstacles ou rebondir sur les rochers pour une bonne rigolade, mais attention à la «crêpe»! 04 68 20 07 78

https://www.pyreneesaudoises.com/bouger/





## EN MODE SLOW...

#### MALRAS / LAURAGUEL

## SÉJOUR YOGA EN LIMOUXIN

Faites une parenthèse pour vous ressourcer et vous recentrer sur l'essentiel. Partez pour un week-end de trois jours, de découverte et bien-être dans un havre de paix avec Pascale de l'agence Aud'étour. Réservez un séjour yoga et profitez d'activités culturelles, avec des randonnées en pleine nature, des visites de sites incontournables, des ateliers gastronomiques, artistiques. Un véritable mélange d'activités et de visites pour découvrir le Limouxin. pascale@aude-tour.com ou www.aude-tour.com



## **EN FAMILLE**

#### LEUCATE

## L'ÎLE AUX LOISIRS

Partagez des moments de joie en famille ou entre amis sur le Lac Marin de Leucate. Naviguez en canoë, pédalo, stand-up paddle et bateau sans permis à partir de 9,90€ par personne. Bon plan, profitez du Pass'Loisirs à 19,90€ qui vous offre 4 activités pendant plus de 3h. Explorez l'environnement et la biodiversité de l'étang avec une chasse au trésor en canoë ou pédalo, en juillet et août. Activités gratuites pour les moins de 6 ans. Snack - Café – Tapas avec terrasse au bord de l'eau.





#### SIGEAN

## EN BALADE KAYAK SUR L'ÉTANG

Au départ de ce site hors du temps et sauvage de Port Mahon à Sigean, au bord de l'étang, embarquez en mini-groupe sur un kayak. Traversez l'étendue d'eau jusqu'aux îles, vous vivez une belle aventure en famille ou entre amis (+ de 14 ans), une immersion 100% nature. Sur réservation en fin de journée pour 4 personnes et selon les conditions météo. Tarif 100 € pour 4 personnes (déqustation de vins sur l'île inclus).

**Notre bon plan de l'été 2021 :** Testez «les mercredis de Port Mahon» de 18h à 22h : Apéro tapas et navigation jusqu'à 21h. Sur réservation, maxi 100 personnes.

www.portmahonsigean.fr



#### **FONTIERS-CABARDÈS**

## UNE JOURNÉE NATURE RICHE EN DÉCOUVERTES

Profitez d'une randonnée matinale autour de ce charmant village. La boucle de 7 km « Entre pierres et forêt » vous offre une balade de 2h30 sans difficultés. Savourez un bon repas dans l'un des restaurants du village, avant de partir à la rencontre de ses curiosités à travers un jeu de piste ludique. Vous découvrirez l'histoire de Pierre-Paul Riquet, concepteur du Canal du Midi, et André Le Nôtre, jardinier du Roi. Pour mener l'enquête, récupérez la brochure du jeu au niveau du premier panneau près du parking. Finissez cette journée au Chat Barré, cabaret champêtre qui vous propose un programme culturel varié tout l'été! Vous pourrez vous restaurer sur place avec des produits locaux. www.tourisme-montagnenoire.com



## POUR LES SPORTIFS

#### CORBIÈRES

## GORGES ET ALPAGES

Et si on enfourchait notre vélo pour partir à la découverte du Pays Cathare, au travers des Gorges et alpages des Corbières ? Notre aventure commence à Laroque de Fa, petit village des Hautes Corbières. Cap sur Termes par le col et au bout de quelques kilomètres, le voici : le Château de Termes sur son éperon rocheux. En aval du village, on continue notre balade à deux roues en longeant les gorges du Termenet, un petit instant fraîcheur qui n'est pas de refus! Notre périple continue en direction du plateau de Lacamp où la garrigue laisse petit à petit place aux grands espaces de pâturage. Une vallée verdoyante s'ouvre et au loin s'élance le donjon d'Arques. Retour sur Laroque de Fa pour un casse-croute 100% terroir bien mérité à l'Epicerie B&C.

https://www.tourisme-corbieres-minervois.com/balades-et-randonnees/11-gorges-et-alpages-des-corbieres-ffct/



#### COUIZA

## **AU FIL DE L'AUDE**

De mai à fin septembre, Georges vous accueille à la base de canoë-kayak de Couiza située au pied du magnifique Château des Ducs de Joyeuse et vous propose la location d'embarcations, sans encadrement avec un retour en navette.

La descente du fleuve se pratique individuellement, à la 1/2 journée ou à la journée sur 4 parcours qui vous sont proposés selon votre niveau de navigation mais aussi selon le niveau de l'eau : parcours découverte ou encore Famille, Sensation et sportif, de 8 à 25 km de descente entre Quillan et Limoux. **Réservation conseillée**.

aufildelaude@orange.fr - www.pommayrac.com/aufildelaude/



#### LA GANGUISE

## **JOURNÉE SPORT**

Avides de sensation ? Prenez le vent sur les 500 hectares du Lac de la Ganguise. À la base nautique, l'équipe du club de voile vous propose une flotte d'activités pour vous faire partager sa passion et vous initier aux sports de glisse : catamaran, funboard, canoë ou encore paddle. De belles randonnées à pied ou en VTT sur le sentier des collines du vent vous donnent un magnifique point de vue sur les Pyrénées ou la Plaine du Lauragais. Détendez-vous ensuite sur la terrasse en buvant un verre en admirant les reflets du soleil sur l'eau.

04 68 23 05 73 - www.castelnaudary-tourisme.com

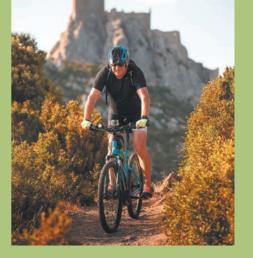


#### QUÉRIBUS ET PEYREPERTUSE

## UNE JOURNÉE ADRÉNALINE DANS LES HAUTES CORBIÈRES

Et si vous commenciez cette journée en prenant de la hauteur toute en légèreté, en parapente biplace ? Redécouvrez la nature préservée des Corbières, son vignoble et ses forteresses du Pays Cathare ! Vous planerez en toute sécurité, les sites de vol sont choisis en fonction des conditions météorologiques. Faites une pause déjeuner dans le charmant village de **Cucugnan**. Supplément adrénaline en dessert ? VTT enfourché, casque bouclé, vous êtes prêts pour continuer cette journée forte en sensations, sous les yeux attentifs des Citadelles du vertige ! C'est parti pour l'ascension du château de **Quéribus** ! 3 km depuis Cucugnan et vous voici au donjon, vue imprenable à 360° des Pyrénées à la Méditerranée. Au cœur de la garrigue, la descente vous délivre sa dose d'adrénaline. Vous êtes d'attaque pour les Gorges du Verdouble. Ces eaux limpides, rythmées au son des cascades sont une invitation à lâcher le guidon. Ressourcés, gonflés d'énergie, vous repartez à la conquête de **Peyrepertuse** ! 800m de dénivelé absorbé, admirez une nouvelle fois ce paysage idyllique et la vue unique sur son voisin Quéribus.

Parapente: https://www.parapentebiplace.fr/ VTT: www.aude-cathare-evasion.com



www.corbieresroussillontourisme.com

# Hébergements

## CAMPING DE LA NAUTIQUE 4\* À NARRONNE

Avec sa vue imprenable sur l'étang de Bages et ses installations confortables, le camping propose des mobil-homes cosy, des emplacements spacieux.

Son espace aquatique comporte une piscine extérieure chauffée, et un magnifique lagon de 2500m² bordé de sable fin.

Au cœur du parc naturel régional, ce camping 4\* est un lieu privilégié pour les amoureux des grands espaces : kite surf, voile, randonnée... les adeptes des sports de glisse et de nature y trouveront un espace de jeu préservé et authentique.

#### 254, avenue Etangs Anse Galères, La Nautique 11100 Narbonne

https://www.campinglanautique.com/



## **AVEA LA POSTE** À NARBONNE-PLAGE

Ce centre d'hébergement est situé au cœur d'un parc de 3 ha, sur les hauteurs de Narbonne-Plage, à 10 minutes à pied de la plage. Il possède une vue dominante à près de 360° sur la mer Méditerranée et les espaces naturels du massif de la Clape, pour accueillir les groupes en résidentiel ou en journée pour tous les évènements. Il propose un hébergement confortable et moderne de 130 couchages répartis sur l'ensemble du domaine.

#### Chemin de la Falaise 11100 NARBONNE-PLAGE

https://www.avea-patrimoine.fr/mernarbonne-plage/



## LE CLOS DES VINS D'ANGES, À DEUX PAS DE LA RIVIÈRE À

SAINT-PIERRE-DES-CHAMPS

Sabryna et Cédric vous accueillent dans leurs gîtes et chambres d'hôtes au calme, dans le petit village de St-Pierre-des-Champs, à quelques kilomètres de Lagrasse et de Termes. Les produits locaux sont à l'honneur de leur table d'hôtes mais aussi de leur paniers pique-nique, à déguster avec un excellent vin des Corbières au bord de la rivière ou à emporter pour vos randonnées à pied ou à VTT, nombreuses dans ce coin de paradis.

07 72 23 92 79 - sabryna.verge81@gmail.com https://chambres-dhotes-le-clos-des-vinsdanges.business.site/





## LA RÉSIDENCE DU CHÂTEAU DE JOUARRES À AZILLE

A deux pas du canal du Midi et du lac de Jouarres, en Minervois. Entourée de vignes, la résidence de vacances est composée de 2 bâtiments répartis dans un parc privé arboré de 5 hectares. Un parc aménagé (refuge LPO) et une vaste piscine complètent à merveille la qualité du site.

Bistrot avec cocktails maison ouvert tous les soirs de 16h à 22h. Idéal en famille ! Aire de jeux et local pour les enfants. Tous les samedis soirs, dégustation de vin avec un partenaire labellisé Vignobles & Découvertes

https://www.la-residence-du-chateau-de-jouarres.com

#### **ADRESSES** UTILES

Office de Tourisme des Pyrénées Audoises www.pyreneesaudoises.com
Office de Tourisme du Limouxin www.limouxin-tourisme.fr
Pays Touristique Corbières-Minervois www.tourisme-corbieres-minervois.com
Office de Tourisme Grand Carcassonne www.grand-carcassonne-tourisme.fr
Tourisme Grand Narbonne Méditerranée www.visit-lanarbonnaise.com
Corbières Roussillon Tourisme www.corbieresroussillontourisme.com
Office de Tourisme de Castelnaudary Lauragais Audois www.castelnaudary-tourisme.com
Office de Tourisme Au Coeur des Collines Cathares www.collinescathares.com
Office de Tourisme de la Montagne Noire www.tourisme-montagnenoire.com
Agence de Développement Touristique de l'Aude www.audetourisme.com

Document réalisé par (a) CAMPAGNES & CIE - Edition 2021

## CHOISISSEZ LA SÉCURITÉ, CHOISISSEZ AUDE VACANCES SEREINES !

Pour vos vacances, week-ends ou visites, vous voulez être rassurés sur les mesures sanitaires existantes et vous promener l'esprit serein ! L'Agence de Développement Touristique de l'Aude a mis en place la Charte de Qualité Sanitaire « Aude, Vacances Sereines » : un accueil et des services qualifiés garantissant la maîtrise du risque lié à la COVID-19. Retrouvez le détail de la démarche et la liste complète des participants : www.audetourisme.com