

GUIDE AUDE

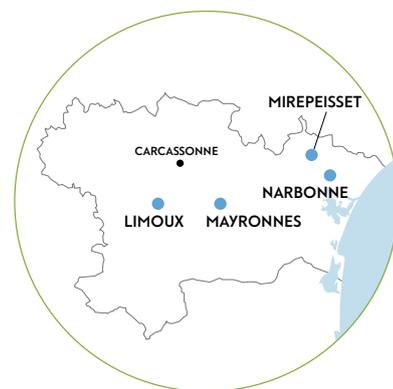
NATURE & OUTDOOR

BELLES DÉCOUVERTES & EXPÉRIENCES À PARTAGER
À pied - À vélo - Sur l'eau



Intensément À PIED

MONTAGNES, VIGNES, GARRIGUES ET
PAYSAGES EN TOUS GENRES...
L'AUDE REGORGE DE RESSOURCES
EXCEPTIONNELLES À DÉCOUVRIR DE LA
PLUS NATURELLE DES FAÇONS... À PIED !



NARBONNE

BALADES EN GARRIGUE SUR LA CÔTE

L'été indien et le début de l'automne sont les meilleures périodes pour profiter de l'exceptionnel environnement du Grand Narbonne dont une partie est protégée par le Parc Naturel Régional de la Narbonnaise en Méditerranée. Au cœur du massif de la Clape, au bord des étangs, dans les Corbières maritimes ou encore aux abords du Canal du Midi, des dizaines de balades vous attendent. Osez sortir des sentiers battus, vous ne serez pas déçus.

visit-lanarbonnaise.com/fr/balades-circuits



MAYRONNES

PETITES RANDOS EN FAMILLE GRAND CARCASSONNE

Les petits bouts seront ravis de marcher aux côtés de leurs parents, sur les différents sentiers, dédiés aux familles pour faire le plein de découvertes ! Suivre les installations du sentier poétique de Villar en Val, découvrir les immenses œuvres en pleine nature du sentier sculptural de Mayronnes. Partir sur la trace des Wisigoths entre pinèdes, vignes et sous-bois à Villarzel-Cabardès. Cheminer de capitelle en capitelle, ces anciens abris de bergers à Conques-sur-Orbiel ou encore se rafraîchir en Montagne Noire aux ruisseaux de Castans.

Application mobile «Rando Grand Carcassonne»
rando.grand-carcassonne-tourisme.fr



LIMOUX

RANDONNÉES PÉDESTRES EN LIMOUXIN

Venez vous ressourcer en Pays Limouxin. Idéalement situé, sur les contreforts des Pyrénées, le territoire vous offre un large éventail de chemins de randonnée pédestre au travers de paysages vallonnés, offrant une grande diversité de faune et flore mais aussi au travers du vignoble Limouxin qui produit le plus vieux vin effervescent au monde. Retrouvez toutes les boucles en téléchargement sur le site internet de l'Office de Tourisme du Limouxin et sur la plateforme Outdoor Active.

outdooractive.com
limouxin-tourisme.fr



MIREPEISSET

À DEUX PAS DU CANAL DU MIDI

Après avoir découvert le hameau du Somail traversé par le Canal du Midi, prolongez le plaisir de la balade en parcourant une rigole d'alimentation du canal à l'ombre des platanes. Au départ du site de la Garenne, sur la rivière la Cesse (baignade possible, restaurant, tables de pique-nique), longez la rigole qui passe en contrebas du village de Mirepeisset. Cette balade est un aller-retour de 5,5 km. Elle est remarquable par la diversité de cours d'eau qu'elle propose et est praticable même lorsqu'il fait chaud grâce à l'ombre présente sur la majorité du parcours.

visit-lanarbonnaise.com/fr/mirepeisset



Intensément EN FAMILLE

DE FAÇON LUDIQUE, PÉDAGOGIQUE ET AMUSANTE,
DÉCOUVREZ LE PATRIMOINE NATUREL AUDOIS DE
TOUTES LES FAÇONS !
DES BALADES QUI FERONT LE BONHEUR DE TOUTE
LA TRIBU !



MONTRÉAL

UN SENTIER PÉDAGOGIQUE AVEC LES PITCHOUNS

Près de Montréal, dans le Massif de la Malepère, partez à la découverte de la nature ! 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... Les enfants découvriront la grande diversité floristique de la zone de façon pédagogique et ludique. Téléchargez gratuitement l'application mobile « Au Cœur des Collines Cathares » sur votre smartphone et complétez votre balade grâce à des contenus multimédias et un quizz destiné à vos « botanistes en herbe ». Laissez-vous guider et profitez de cette balade facile et agréable (2h, dénivelé 60m) !

www.collinescathares.com



NEBIAS

MYSTÈRES ET ÉNIGMES EN PYRÉNÉES AUDOISES

Vos enfants traînent des pieds lorsqu'il s'agit de vous suivre en randonnée ? Une solution existe... Les jeux de piste ! En Haute-Vallée de l'Aude, trois sentiers accessibles et adaptés aux familles permettront aux plus petits de résoudre des énigmes et surmonter des défis. Choisissez votre quête : découvrir le royaume des Géants, aider la fée à recouvrer la vue ou partir sur les traces de M. Dino. Les parents ne seront pas en reste en découvrant les lieux insolites du territoire : une forêt peuplée d'arbres géants, un labyrinthe karstique naturel, ou encore un ancien lieu de vie des dinosaures... Tout un programme ! Jeux de piste à télécharger :

rando-pyreneesaudaises.com/jeux-de-piste



VILLASAVARY

À VOS BOUSSOLES !

Pour explorer les collines cathares en famille ou entre amis, rien de mieux qu'un parcours d'orientation ! Au départ du parking du Centre de loisirs de Besplas, 4 parcours tous niveaux vous feront découvrir les environs de la chapelle Saint-Martin-de-la-Salle ainsi que l'ambiance des bois communaux de Villasavary. Adultes ou enfants, sportifs ou joueurs, orientez-vous à votre rythme !

Vos cartes à poinçonner sont disponibles à l'Office de Tourisme Intercommunal Au Cœur des Collines Cathares et téléchargeables sur le site internet.

collinescathares.com



CUCUGNAN

SUR LES PAS DU CURÉ

Depuis la commune de Cucugnan, découvrez le sentier botanique idéal pour une sortie en famille. On traverse d'abord le village pittoresque connu pour son célèbre Curé puis on s'oriente grâce aux panneaux décrivant les plantes et les arbustes que l'on rencontre en bordure du sentier et tout le long du ruisseau. Plusieurs petits lieux aménagés vous invitent à prendre une pause ou le goûter.

Une sortie qui ravira petits et grands.

corbieresroussillontourisme.com



Intensément À VÉLO

MOYEN IDÉAL POUR DÉCOUVRIR LA FAUNE ET LA FLORE AUDOISE. LES PARCOURS À VÉLO S'ADAPTENT À TOUS LES PROFILS... DE L'AMATEUR AU PLUS SPORTIF !
ET POUR CELLES ET CEUX QUI LE SOUHAITENT, CHANGER DE MONTURE POUR ENFOURCHER UN FIDÈLE DESTRIER !



ROUBIA

MELLOW VÉLOS, LA LOCATION VÉLO SUR MESURE

Envie de sillonner les routes du Minervois ou de découvrir le Canal du Midi à deux roues ? Vous trouverez votre bonheur chez Mellow Vélos à Roubia. Vincent et Sandra, fins connaisseurs des sentiers du coin se feront un plaisir de vous conseiller sur le matériel et les itinéraires. Du VTT classique au VTT à assistance électrique, il y en a pour tous les goûts et tous les âges. Sur réservation, la livraison des vélos sur votre lieu de séjour ou directement au départ de votre balade est possible : n'hésitez plus...

mellowvelos.com



LIMOUX

VÉL'AUDE

Louez un vélo électrique à Vél'Aude et partez à la découverte des collines du Limouxin. Posez vos valises à la Moneze Basse, gîte de charme 4 étoiles loin du stress et du tumulte. Avec le forfait « Journée Pétilante à vélo électrique », initiez-vous aux secrets de ce fameux vin effervescent pendant une visite de caveau pour une dégustation et une explication sur sa fabrication.

Rob de Vél'Aude propose également la location de vélos à assistance électrique aux vacanciers séjournant dans des gîtes, chambres d'hôtes, campings et hôtels autour de Limoux.

fr.velaude.com
lamoneze.com



SAINT-PIERRE-LA-MER

BOUCLE VTT « CŒUR DE CLAPE »

Venez découvrir ce magnifique circuit au cœur du Massif de la Clape, du côté de Saint-Pierre-la-Mer et Fleury-d'Aude, au départ du domaine de l'Oustalet (lieu ombragé, parfait pour le pique-nique). Prenez votre temps pour parcourir les 18 km balisés, en passant par des monotraces taillées dans les pinèdes de pins et de chênes verts. Profitez des panoramas à 360° sur le littoral et les reliefs des Corbières, au loin se dévoilent les Pyrénées. N'hésitez pas à pousser la porte des domaines viticoles prestigieux de la « Route des Vins » : Château Laquirou, Château Négly, Château Mire l'Etang...

visit-lanarbonnaise.com



MONTIRAT

LE CHEVAL PAR NATURE

Une magnifique rando sur les crêtes au-dessus de Carcassonne !

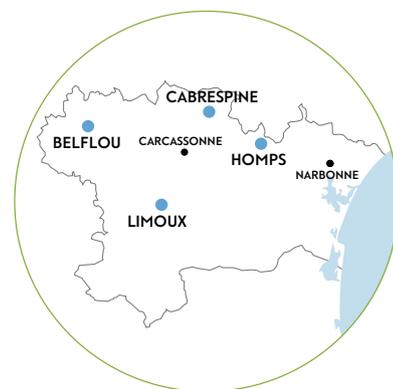
D'un côté, vous surplombez Carcassonne avec vue sur la Montagne Noire et de l'autre côté sur les Corbières. Entre lavandes sauvages, thym et romarin sur nos sentiers en garrigue... Partez en journée de 1h à 3h, à moins que vous ne craquiez pour la balade au soleil couchant...

aude-baladeacheval.fr/nos-balades-a-cheval



Intensément RAFRAÎCHISSANT

EN PADDLE, EN CANOË, EN GABARRE ET MÊME SOUS TERRE ! LES FAÇONS DE DÉCOUVRIR LES COURS D'EAU DANS L'AUDE NE MANQUENT PAS ! UN MOMENT DE DOUCEUR À PARTAGER !



BELFLOU

JE T'EMMÈNE AU VENT

L'équipe du Club de Voile vous fera partager sa passion pour la voile et les sports de glisse au Lac de la Ganguise. Pour découvrir les grands espaces de cette étendue d'eau de 500 ha, vous pourrez louer un catamaran, un paddle, un canoë, un pédalo et même vous promener autour du lac si vous préférez le plancher des vaches.

Dans cet écrin à la nature préservée, peut-être apercevrez-vous au détour d'une anse les habitants de cet immense plan d'eau que sont les martins pêcheurs ou les hérons cendrés.

castelnaudary-tourisme.fr



LIMOUX

L'AUDE EN CANOË ET KAYAK

Embarquez pour une descente familiale sur la rivière Aude au départ de Limoux avec des canoës 2 et 3 places, canoës gonflables ou encore des kayaks 1 place. Traversez la ville et ses deux barrages dont l'un est équipé d'un toboggan à kayaks. Vous naviguez ensuite au milieu des vignes où de nombreuses plages vous permettront de vous arrêter, un dernier petit rapide vous annonce l'arrivée au village de Céprie. Départ toutes les heures de 10h à 15h. La durée de la descente est d'approximativement 2h.

Pédalos disponibles sur un plan d'eau calme devant la base.

canoelimoux.fr

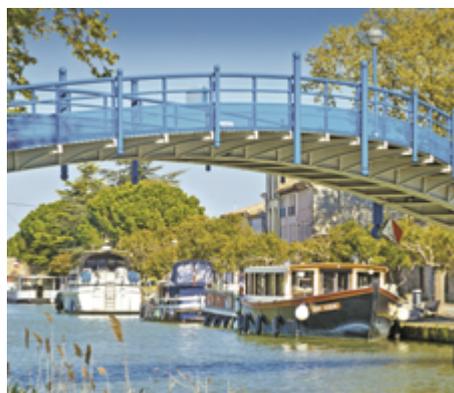


HOMPS

PROMENADE EN GABARRE AU FIL DU CANAL DU MIDI

Rendez-vous au Port d'Homps pour un embarquement immédiat sur le Saint-Ferreol : la gabarre traditionnelle du Minervois ! L'une des plus belles façons de découvrir le Canal est de se laisser emporter par le rythme de l'eau. Profitez de deux circuits de 1h15 ou 2h de promenade commentée en bateau en aller-retour au fil du Canal du Midi, pour goûter à la quiétude de ce cours d'eau unique. La promenade vous permettra de découvrir de nombreux ouvrages : ponts, aqueducs, et le clou du spectacle restera le passage de l'écluse de Jouarres, une expérience hors du commun qui fascinera petits et grands !

croisieres-du-midi.com

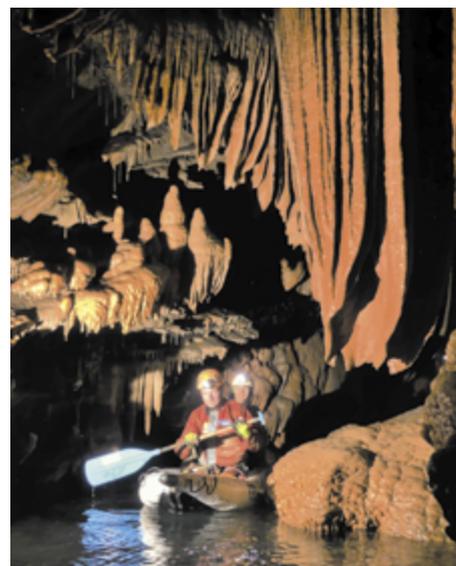


CABRESPINE

EXPLORER LA RIVIÈRE SOUTERRAINE

Vivez une expérience unique et percez les secrets de la rivière souterraine du Gouffre Géant de Cabrespine en mode Indiana Jones ! Exploration des galeries concrétionnées de cristallisations magnifiques et navigation sur rivière au programme pour 3h de dépaysement total. Un compromis original entre spéléo réservée à quelques initiés et visite d'un gouffre ouvert au grand public.

gouffre-de-cabrespine.com



Expériences

À VIVRE EN 1 JOURNÉE OU EN 1 WEEK-END

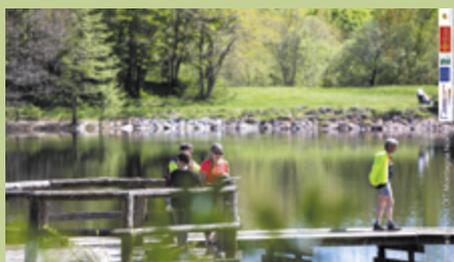
EN MODE SLOW...

CUXAC-CABARDÈS

IMMERSION DANS LES SAGNES DE LA MONTAGNE NOIRE

Dans le village de Cuxac-Cabardès, découvrez les richesses naturelles du sentier de « La Bonde » tout en vous amusant. Récupérez le jeu d'enquête policière à notre Bureau d'Information Touristique de Saissac, chez les commerçants ou à la mairie de Cuxac-Cabardès et partez explorer les écosystèmes des prairies humides. Profitez d'un repas gourmand au restaurant « La Table d'Orélise » ou savourez un pique-nique les pieds dans l'eau au lac de Laprade-Basse (boulangerie, épicerie et boucherie-traiteur à Cuxac-Cabardès). Poursuivez votre journée au rythme de la nature en explorant les zones humides de Laprade. Pour profiter pleinement des rivages, continuez avec le circuit balisé autour du grand lac. Pour une balade plus sportive, optez pour le sentier de randonnée « Entre forêts et tourbières » (8km - 200m dénivelé - 2h30).

tourisme-montagnenoire.com



PORTEL-DES-CORBIÈRES

360° ENTRE ÉTANGS ET CORBIÈRES

À 15 minutes de Port-la-Nouvelle et de son littoral, explorez les hauteurs de Portel-des-Corbières, charmant village traversé par la rivière la Berre et visitez le site souterrain de Terra Vinea. Laissez votre voiture à la chapelle Notre-Dame-des-Oubiels (où vous pouvez pique-niquer dans un cadre idyllique) et prenez la direction de la Bade... Vos efforts seront récompensés après environ 5km de balade, par un panorama complet sur les étangs, la mer et les Corbières. Le bon plan de Grand Narbonne Tourisme : s'y rendre pour le coucher du soleil, une table de pique-nique vous attend sur les hauteurs.

visit-lanarbonnaise.com/fr/portel-des-corbieres



HAMEAU DU SOMAIL

BALADE EN VÉLO LE LONG DES CANAUX

Savez-vous que le Grand Narbonne propose la découverte de trois canaux classés au patrimoine mondial de l'humanité par l'Unesco ? Le Canal du Midi, le Canal de Jonction et le Canal de la Robine. Explorez-en deux en partant du Hameau du Somail, découvrez les monuments du XVII^{ème} siècle ainsi que la « Librairie ancienne ». À vélo, suivez le cours de l'eau, passez au-dessus du pont-canal de la Cesse puis tournez en direction du Canal de Jonction jusqu'à Sallèles-d'Aude. Ce Canal rectiligne, rythmé de sept écluses et bordé de pins parasols, vous mènera jusqu'à l'épanchoir du Gailhousty, un monument historique singulier qui servait à réguler le « trop plein » d'eau. À Sallèles-d'Aude, ne manquez pas la visite du musée des potiers gallo-romains Amphoralis et son superbe jardin méditerranéen. Prévoir la journée : environ 2h30 de vélo, plus les pauses pique-nique et la visite du musée !

visit-lanarbonnaise.com



DAVEJEAN

AU DÉTOUR D'UN CHEMIN DES CORBIÈRES

On enfle les chaussures de rando pour une petite vadrouille à travers les sous-bois des Corbières ! Au départ du village de Davejean, prenez la route pour le Col de Prat à l'ombre des chênes clairs. Au sommet, on domine la vallée, mais fini de rêvasser ! Il faut continuer de grimper jusqu'au site géologique de Lavalette : une immense falaise composée de veines rouges et noires qui servait autrefois de refuge. En remontant le ruisseau, on aperçoit le Roc d'en Jaune, ce point minéral ocre, haut de ses 527 mètres qui domine toute la vallée. De retour au village de Davejean, une pause s'impose à la cave coopérative du village où Bob Morse, artiste passionnant et passionné, se fera un plaisir de vous faire découvrir ses œuvres d'art exposées dans les anciennes cuves. Si l'envie vous prend de prolonger votre séjour, rendez-vous au gîte rural du Roc d'en Jaune.

tourisme-corbieres-minervois.com



EN MODE AVENTURIERS

QUILLAN

DES VACANCES « PÊCHE » À PORTÉE DE CANNE

Venez profiter des plaisirs variés de la pêche en Pyrénées Audoises ! Le bassin de la Haute-Vallée de l'Aude, c'est avant tout 7 parcours de pêche no-kill. Sur ces parcours aménagés, véritables réserves actives, les truites viennent se reproduire et grandir... De superbes parties de pêche en perspective ! Vous trouverez également plusieurs dizaines de kilomètres de cours d'eau et de nombreux lacs pour la pêche traditionnelle. Séjournez au gîte « Balcon de l'Aude » en bord de rivière pour un séjour 100% pêche entre amis ou en famille ! François Orio, ébéniste de formation, a restauré de ses propres mains cette maison de maître située au cœur de la ville de Quillan. Une escale de caractère pour vos escapades sur les traces des Cathares. Ce gîte 3 étoiles est labellisé « Hébergement Pêche ».

pyreneesaudois.com • peche-pyreneesaudois.com • balcondelaude@gmail.com



PYRÉNÉES AUDOISES

UN REFUGE FAMILIAL AU CŒUR DES ESTIVES

Enfilez vos chaussures de randonnée et c'est parti pour l'aventure en famille ! Les paysages de moyenne montagne enchanteront petits et grands sur le sentier du Pic de l'Ourtiset au fil des estives. Une expérience en montagne inoubliable pour vos enfants avec réveil sur un paysage époustouflant... Grand bol d'air assuré ! Les plus sportifs en profiteront pour monter jusqu'au Pic. Tentés par l'aventure ? Réservez votre nuitée auprès de l'Office de Tourisme des Pyrénées Audoises !

Réservation : Office de Tourisme des Pyrénées Audoises

pyreneesaudois.com



TERMES

NUIT SOUS UN TIPI ET BALADE À CHEVAL DANS LES CORBIÈRES

Le temps d'un séjour, vivez la vie d'un cavalier en bivouac à Termes au cœur des Corbières. Vivez l'expérience d'une balade à cheval suivie d'une nuit insolite dans un tipi pour apprécier l'atmosphère unique de ces habitats nomades. Le gîte Prat d'al Roucy vous propose plusieurs formules et assure toute la logistique : le transport des bagages, matériel de cantine et de sécurité. Complétez votre séjour par la visite des châteaux du Pays Cathare : Termes, Quéribus, Villerouge-Termenès... de caves viticoles, la pratique du tir à l'arc ou encore farniente et baignade !

gitetermes.e-monsite.com

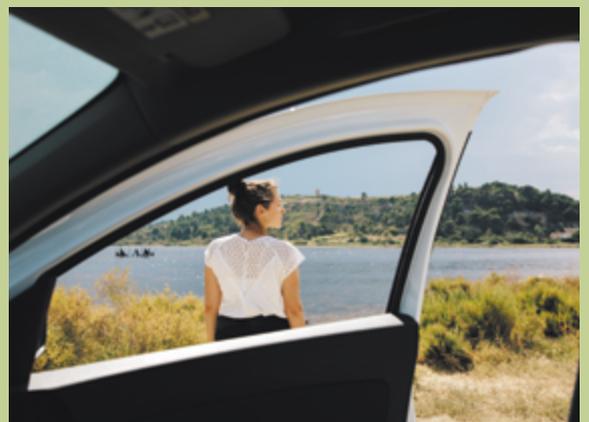


GRAND NARBONNE MÉDITERRANÉE

ROAD TRIP DE VILLAGE EN VILLAGE EN SUIVANT LA CÔTE

Une escapade « spéciale été indien » ravira vos envies de découvertes de villages de caractère. Démarrez depuis La Palme, qui vous accueille avec sa tour de l'horloge et son magnifique salin. Longez l'immense plage jusqu'à Port-la-Nouvelle, profitez de son front de mer, son phare et ses terrasses de restaurants, dont l'atelier la Réserve du Stelsia Casino. Visitez l'écrin de nature, la Réserve régionale de Sainte-Lucie. Ensuite, direction Sigean : son oppidum, son musée, la base nautique sur l'étang et son bourg médiéval. Enfin, arpentez les ruelles des villages du bord de l'étang de Bages et Peyriac-de-Mer, évadez-vous sur les pontons en bois.

visit-lanarbonnaise.com



Hébergements

GÎTES DU TORGAN MASSAC

Besoin de prendre un bol d'air frais et se retrouver au cœur de la nature entre amis ou en famille ? On a la solution : direction Massac et sa trentaine d'habitants pour vivre une escapade au calme dans les Gîtes du Torgan, en plein cœur du futur Parc Naturel Régional Corbières-Fenouillèdes. Les gîtes sont situés dans l'ancienne cave coopérative du village, où les anciennes cuves à vin ont été transformées pour créer 8 hébergements. Ce lieu est un endroit idéal pour déconnecter, buller dans la piscine au grès du chant des cigales, se retrouver, découvrir et vadrouiller car côté activité, il y a de quoi faire : visite des châteaux du Pays Cathare, balades à pied ou à vélo, baignade dans les gorges...

lesgitesdutorgan.com



LE RELAIS DE LA CAVAYÈRE CARCASSONNE

Lydie et José vous accueillent dans un ancien relais équestre disposant d'une grande piscine chauffée agrémentée de belles plages. Le relais est situé aux abords du lac de la Cavayère. La propriété jouxte un grand espace naturel protégé « la colline Pech Mary », idéale pour la pratique du VTT qui mène directement à la Cité de Carcassonne (30mn à pied). Les chambres d'hôtes aménagées dans une dépendance de la maison d'habitation sont de plain-pied avec le jardin et les terrasses. Un spa vous attend après vos journées de découverte ainsi qu'une table de ping-pong. Réservé uniquement aux hôtes, un jeu de piste créé par des guides locaux vous permettra de passer un bon moment en famille !

lerelaisdelacavayere.fr



DOMAINE CASTELSEC ROQUEFORT-DES-CORBIÈRES

Près des étangs et de la mer, dans un cadre idyllique, logez dans une bâtisse ancienne de plus de 300 ans avec tout le confort moderne avec vue sur les montagnes et la mer. Les amoureux du calme et de la nature seront ravis. Testez également le gîte écologique construit en bois et en terre de 40m²... un hébergement original pour un séjour ressourçant.

domainecastelsec-aude.fr



AUD'ETOUR DE LA NATURE

L'agence réceptive Aud'Etour vous propose de créer votre séjour « Nature & Outdoor » à la mer, à la montagne ou à la campagne. Toujours en harmonie avec l'environnement, partez à pied, à vélo ou en canoë, à la découverte de trésors naturels, des paysages audois préservés et secrets... L' Eldorado pour les amateurs de slow-tourisme en quête de patrimoine naturel et culturel d'exception. Prolongez l'expérience avec des séjours Bien-être - Yoga pour se ressourcer et savourer l'instant présent au quotidien. Pascale le Floch est engagée dans un tourisme durable, authentique, respectueux et bienveillant !

aude-tour.com



ADRESSES UTILES

Office de Tourisme des Pyrénées Audoises www.pyreneesaudioises.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.corbieresroussillonontourisme.com
Office de Tourisme de Castelnaudary Lauragais Audois www.castelnaudary-tourisme.com
Office de Tourisme Au Cœur 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 CAMPAGNES & CIE - Edition 2021

Document non contractuel, établi à partir des informations fournies par les prestataires, sous réserve de modifications.
Photos : Aud'Etour / Canoë kayak Limoux / OTI Au Cœur des collines cathares / Vêt'Aude / L'Oeil d'Eos / Grand Narbonne Tourisme / C. Deschamps / G. Deschamps / ibgfolio - ADT Aude / J.L. Socquet / Gîtes du Torgan / Pyrénées Audoises Tourisme / JM Briffon / K. Neundorf / R. Kann - ADT Aude / S. Dossin / C. Lörsch - OIT Montagne Noire / Vincent photographie / Gîte Prat d'Al Roucy / j-del-arco-aguirre-fede-peche-aude.

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