

GUIDE AUDE OUTDOOR ADRÉNALINE



DANS L'AUDE, ON AIME LES DÉFIS !
De la Méditerranée aux Pyrénées, les spots ne manquent pas !



AUDE,
PUR PRODUIT DES

SPORTS SUR TERRE

QUILLAN

ÉVASION TRAIL

Courir dans des gorges, grimper sur des sentiers escarpés, défier les sommets, dévaler les pentes abruptes, parcourir de belles forêts ombragées...

Évadez-vous dans de grands espaces sauvages et découvrez les Pyrénées Audoises ; un magnifique terrain de jeu pour le trail running !

Plusieurs évènements trail et courses nature vous attendent, ainsi que des parcours balisés permanents.

www.pyreneesaudois.com/bouger

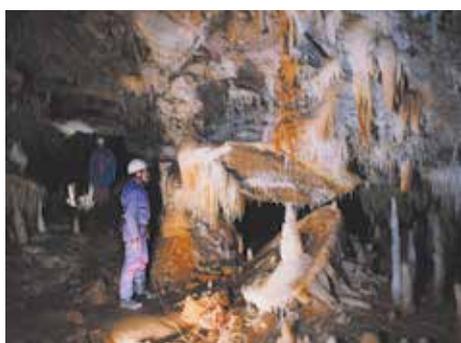


ESCOULOUBRE

GRIMPER EN L'AIR OU SOUS TERRE

Les falaises surplombant les Gorges de la Pierre Lys, le Site du Cardou, celui de St Salvayre ou encore les Sarrasis, les grimpeurs n'ont que l'embarras du choix. Ces sites naturels constituent un premier terrain de jeux constitué de voies équipées, ainsi que des parties en terrain d'aventure. Pour ceux qui veulent apprendre ou se perfectionner, la salle d'escalade « Daniel du Lac » à Belcaire est un second terrain de jeux qui saura vous procurer plaisir et sensations. Quant à votre curiosité, elle sera titillée en partant en immersion au centre de la terre. Découvrez la sérénité des grottes de l'Aguzou, cavité non aménagée mais très accessible dans toute sa première partie avec de magnifiques concrétions intactes. Pour aller plus loin, il faudra grimper aux échelles et observer les belles draperies au-dessus de vos têtes. La magie minérale !

www.pyreneesaudois.com/bouger



LIMOUX

DES PYRÉNÉES AUX VIGNES EN VTT

Partez avec votre monture à l'ascension des beaux sentiers des Pyrénées Audoises. Votre effort sera récompensé par des vues magnifiques. Offrez-vous le plein de sensations avec des descentes sinueuses et techniques. Dans les collines, admirez aux abords du sentier, des constructions chargées d'histoire et des villages plein de charme où le patrimoine est bien vivant : Château de Puilaurens, Rennes-le-Château, les capitelles, villages Circulades. Plus bas dans la vallée, entre forêts et vignes, les circuits offriront de belles balades.

www.vtt-pyrenees.com

<https://www.limouxin-tourisme.fr/>



FLEURY

NOUVEAU SITE VTT DU MASSIF DE LA CLAPE

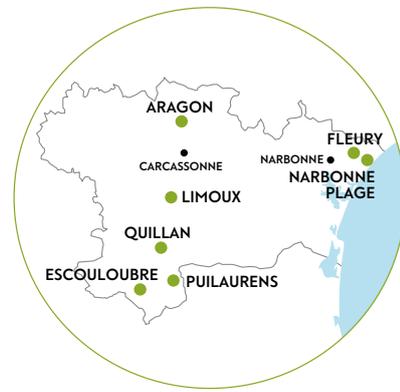
Venez découvrir une autre facette de la Clape entre Fleury et Saint-Pierre la mer. Plus de 135 km et une dizaine de parcours VTT de tous niveaux vous attendent pour tester vos capacités. En famille autour de l'étang de Pissevaches ou sur des monotraces un peu plus techniques pour les plus aguerris, vous serez forcément séduits par les paysages typiques du Massif de la Clape et ses vues extraordinaires sur la mer jusqu'au Mont Saint Clair ! Un spot très préservé entre mer et domaines viticoles pour un séjour 100% nature.

Retrouvez les parcours VTT sur notre site :

www.cotedumidi.com



DANS L'AUDE, ON A LES PIEDS SUR TERRE ET LA TÊTE DANS LES NUAGES !



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



PUILAURENS

RANDONNÉE « PERCHÉE » SUR LE SENTIER CATHARE GR®367

Mythique, le Sentier Cathare GR®367 est aussi l'un des itinéraires de Grande Randonnée les plus emblématiques des Pyrénées. 250 km depuis les plages de la Grande Bleue jusqu'au balcon des Pyrénées. Un cheminement entre lagunes, garrigues et crêtes rocheuses à la rencontre des célèbres « Citadelles du vertige » : Aguilar, Quéribus, Peyrepertuse, Montségur, Roquefixade, Foix... ! 9 étapes audoises et 3 étapes ariégeoises ponctuent ce sentier balisé en blanc et rouge. Le départ se fait les pieds dans l'eau, sur les bords de la Méditerranée (et en plein cœur du PNR de la Narbonnaise en Méditerranée), à Port-la-Nouvelle ; l'arrivée au cœur des Pyrénées Ariégeoises, dans la charmante ville de Foix.

www.sentiercathare.com

www.payscathare.org



SUR D'AUTRES ROUES !

ARRÊTE TON CHAR BEN-HUR !

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

www.cotedumidi.com



AUDE,
PUR PRODUIT DES

SPORTS SUR TERRE

LIMOUX

LE TRAIL EN TERRES CATHARES

Aud'Etour vous fait voyager sur des sentiers rocaillieux 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



CABRESPINE

AVENTURES SOUTERRAINES

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. Pour les plus courageux, élevez-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/

<https://www.grand-carcassonne-tourisme.fr/>



LAGRASSE

DE LAGRASSE AUX TERRES ROUGES À VTT

Voilà un parcours physique et technique qui fait le bonheur des vététistes chevronnés. Des paysages superbes se dévoilent, entre massif ombragés et terres argileuses rougeoyantes évoquant le Colorado. Avant la dernière descente, un détour vers le Roc de Caglière offre un point de vue splendide sur le village de Lagrasse, classé parmi les plus beaux villages de France, sur son abbaye et sur la rivière, promesse d'une baignade rafraîchissante après l'effort. De retour au village, les nombreux restaurants avec leurs terrasses accueillantes offriront un ravitaillement bien mérité !

Le parcours :

<https://www.tourisme-corbieres-minervois.com/balades-et-randonnees/les-terres-rouges/>

Location VTT à assistance électrique : Vélo & Compagnie

<https://www.tourisme-corbieres-minervois.com/activites/velo-compagnie-2>



PRENEZ VOTRE GUIDON ET VOTRE COURAGE À DEUX MAINS !



VILLASAVARY

ÉCHAPPÉES BELLES EN VTT

Les Collines Cathares sont un terrain de jeu idéal pour la pratique du VTT. Avec leurs allures de petite Toscane, elles offrent des sentiers de toute beauté. Si certains circuits sont plutôt techniques et s'adressent à des VTTistes confirmés, d'autres, plus faciles, font le bonheur des familles. C'est le cas de « La Lauragaise » au départ de la maison de la randonnée à Villasavary (12 km). Un parcours roulant et légèrement vallonné aux alentours de Villasavary.

www.collinescathares.com

PRADELLES-CABARDÈS

UN PANORAMA EXCEPTIONNEL

En été comme en hiver, montez au pic de Nore, le point culminant de la Montagne Noire avec ses 1 211 mètres d'altitude et son émetteur rouge et blanc. En haut, profitez d'un panorama à 360° qui vous offrira, par temps dégagé, des paysages exceptionnels comme la chaîne des Pyrénées, les plaines du Minervois et des Corbières... et parfois même la mer Méditerranée !

Amis cyclistes, le pic de Nore est la destination idéale pour le vélo avec son relief et ses versants pentus ; il a d'ailleurs attiré de grandes compétitions telles que le Critérium International, la cyclo sportive Jalabert, la rando VTT Cap Nore ou encore le Tour de France.

Téléchargez l'application de randonnée sur l'App Store ou Google Play.

www.tourisme-montagnenoire.com/decouvrir/sites-naturels/le-pic-de-nore



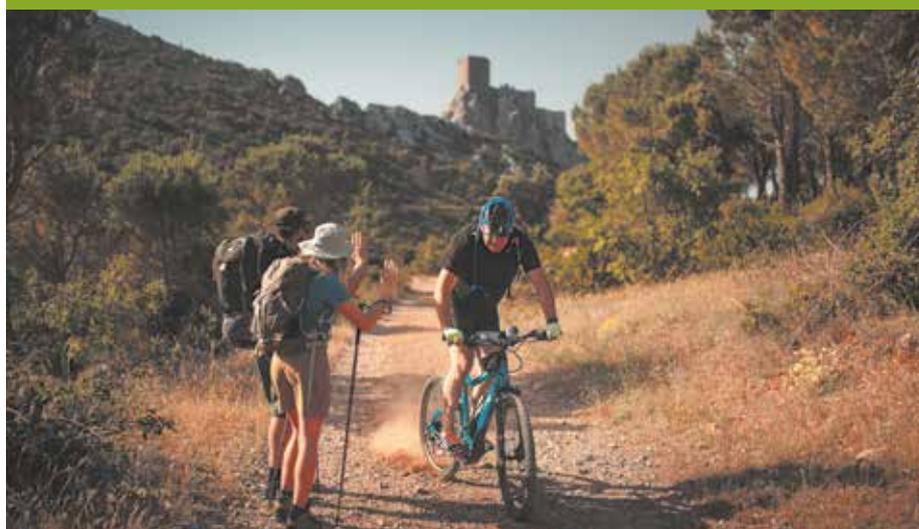
EXPÉRIENCE

EN VTT ÉLECTRIQUE

DE QUÉRIBUS À PEYREPERTUSE

À partir du village de Cucugnan renommé pour son Curé, le château de Quéribus, véritable citadelle du vertige culmine à 728m et plante un décor somptueux. Equipés de votre monture bien chargée, un casque, un kit anti-crevaisson, vous voici d'attaque pour l'ascension ! Jouez l'assistance électrique ! 3 tours de pédales et nous voici au donjon, souffle coupé par la vue imprenable à 360° des Pyrénées à la Méditerranée. Au cœur de la garrigue, joueuse et sinieuse, la descente vous délivre sa dose d'adrénaline qui aiguise votre appétit. Le pique-nique tombe à point. Installés sur l'herbe au milieu des oliviers, vos papilles s'éveillent : le pain à l'ancienne, la charcuterie de pays et le fromage de chèvre vous font céder à la tentation de succomber au péché de gourmandise. En piste à présent pour une balade digestive jusqu'aux Gorges du Verdoble. Ces eaux limpides sont un havre de paix rythmé au son des cascades. Un moment pour souffler, respirer, en communion avec la nature, le temps s'arrête. Ressourcés, gonflés d'énergie, vous repartez en conquérant à travers les paysages calcaires ! Attirés par l'imposant Peyreperouse dressé à 800m d'altitude, vos yeux chavirent devant cet immense vaisseau de 300m de long. En haut, la chapelle Sant Jordi et son fabuleux panorama sur la nature sauvage préservée des Corbières vous laissera sans voix !

www.aude-cathare-evasion.com et <https://www.corbieresroussillontourisme.com/>



AUDE,
PUR PRODUIT DES

SPORTS SUR L'EAU

CUBIÈRES SUR CINOBLE

CANYONING À GALAMUS

Intégralement revêtu de votre combinaison et protégé de votre casque, cheminez naturellement dans le cours de l'Agly. La rivière a frayé son chemin à travers des parois calcaires sur plus de 500 mètres de profondeur pour rejoindre la Méditerranée.

Votre guide expert vous accompagnera dans cet environnement sauvage et magique où vous pourrez glisser, plonger, sauter sous le regard des aigles. Faites corps avec la nature brute dans ce site naturel classé et protégé pour observer la formation de cavités ou de vasques naturelles, témoins du travail géologique millénaire des Pyrénées. Ce lieu secret invite à la connexion avec le sacré. Antoine de Galamus sera le premier ermite à y éprouver sa foi. Il donnera son nom aux gorges. L'ermitage à l'autel taillé dans le roc reste le témoin de tous ceux qui lui succéderont à partir de 1395.

www.pyreneesaudoises.com/bouger ou www.gorgesdegalamus.fr



SIGEAN

UNE ESCAPADE KAYAK 100% NATURE

Vous allez être complètement dépayés par cette expérience unique. La base nautique de Port-Mahon à Sigean, propose des balades guidées en kayak au coucher du soleil en juin, juillet et août (les mardis et vendredis). Partez avec un petit groupe mené par Jean-Luc et découvrez les plus beaux recoins des îles, arrêtez-vous dans un lieu secret et trinquez ensemble à cette belle fin de journée (de 18h30 à 21h).

www.port-mahon-voile.com
www.cotedumidi.com



BELFLOU

JOURNÉE SPORT

Avides de sensations ? 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 multitude 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, un verre à la main, en admirant les reflets du soleil sur l'eau.

04 68 23 05 73

www.castelnaudary-tourisme.com



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.teleskinautiquebram.net
<https://collinescathares.com/>



DÉCOUVREZ L'AUDE À CONTRE-COURANT, POUR UN MAXIMUM DE SENSATIONS !



LEUCATE

ALOHA JET : VITESSE ET ADRÉNALINE

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 - <https://www.aloha-jet.fr/fr/>
<https://www.tourisme-leucate.fr/>



AXAT

FAITES LE PLEIN DE SENSATIONS... ET DE DÉFIS AQUATIQUES

De par sa diversité de parcours nautiques, l'Aude est le seul fleuve pyrénéen d'Occitanie à vous offrir un panel original de défis aquatiques ! Vous connaissez déjà le rafting et le canoë ? Essayez l'hydrospeed et le canoë-raft, deux disciplines intermédiaires pour accéder rapidement aux flots tumultueux des défilés de Saint Georges et de la Pierre Lys. Avec l'hydrospeed, allongé sur un flotteur, vous vous équipez, en version armure néoprène, d'une paire de palmes pour dévaler les flots ! Si l'hydrospeed paraît trop « immergé » à votre goût, nous vous proposons de prendre plus de hauteur en vous asseyant seul ou à deux dans un canoë-raft gonflable. Les conseils de votre guide vous permettront dans les deux cas de maîtriser rapidement ces nouvelles embarcations avec un minimum de contraintes pour un maximum de plaisir ! Le fleuve Aude saura ici s'offrir avec une multitude de parcours pour s'adapter à votre motivation et aux plus jeunes pour une découverte en famille.

www.pyreneesaudoises.com/bouger



GRUISSAN

AKILA GRUISSAN LE PÔLE MER

Le Pôle Mer est situé à l'entrée de la célèbre Plage des Chalets à Gruissan ! Cette base réunit l'ensemble des activités nautiques (windsurf, kitesurf, wingfoil, catamaran, funboat ou encore sujets tractés) sur 2 spots : celui de la Vieille-Nouvelle, qui s'étend sur près de 10 km et un étang peu profond pour un apprentissage optimal du kitesurf.

Les équipes Akila, habituées à jouer avec la Tramontane, le vent dominant à Gruissan, vous feront partager leur passion de la mer et de la voile.

www.akila-centers.com/nautique-gruissan
www.gruissan-mediterranee.com/



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.

<https://www.limouxin-tourisme.fr/>
www.pommayrac.com/aufildelaude/



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 Tourisme
www.grand-carcassonne-tourisme.fr

Office Municipal de Tourisme Carcassonne
www.tourisme-carcassonne.fr/

Office de Tourisme de Gruissan
www.gruissan-mediterranee.com/

Office de Tourisme de la Côte du Midi
www.cotedumidi.com

Office de Tourisme de Leucate Méditerranée
www.tourisme-leucate.fr

Office de Tourisme Corbières Salanque Méditerranée Tourisme
www.corbieresroussillontourisme.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

DÉCOUVREZ LES ÉVÈNEMENTS SPORT DU MOMENT



- Trail de Quillan - Mars/Avril
- Mondial du Vent à Leucate / La Franqui - Avril/Mai
- Défi Kite à Gruissan - Mai
- Défi Wind à Gruissan - Mai
- Trails Cathares à Cucugnan - Mai
- Cap Nore à Villegly - Juin
- Swimrun à Carcassonne - Septembre
- Coupe du monde junior de Kiteboard et de Wingfoil à Saint-Pierre-la-Mer - Septembre/Octobre
- Canalthlon à Fanjeaux - Octobre
- Ronde VTT des 3 Quilles à Quillan - Octobre

Document réalisé par  CAMPAGNES & CIE - Edition 2022

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

Photos : ADT Aude / M. Ailiu / Aloha Jet / au-fil-de-l'eau / C. Baudot GNT / C. Bressan / C. Deschamps / G. Deschamps / G. Durant / EcoFlyProd / B. Guerry - Studio ZE / C. Lorsch / OT Leucate / OT Limoux / OT Montagne Noire / OT Pyrénées Audoises / Oxygen Aventures / Nomah Grand Narbonne Tourisme V. Rivano / M.E. Rodriguez Photographie / JL Socquet / N. Strzempa / Trail Aud'etour / Vincent Photographie - ADT Aude.