

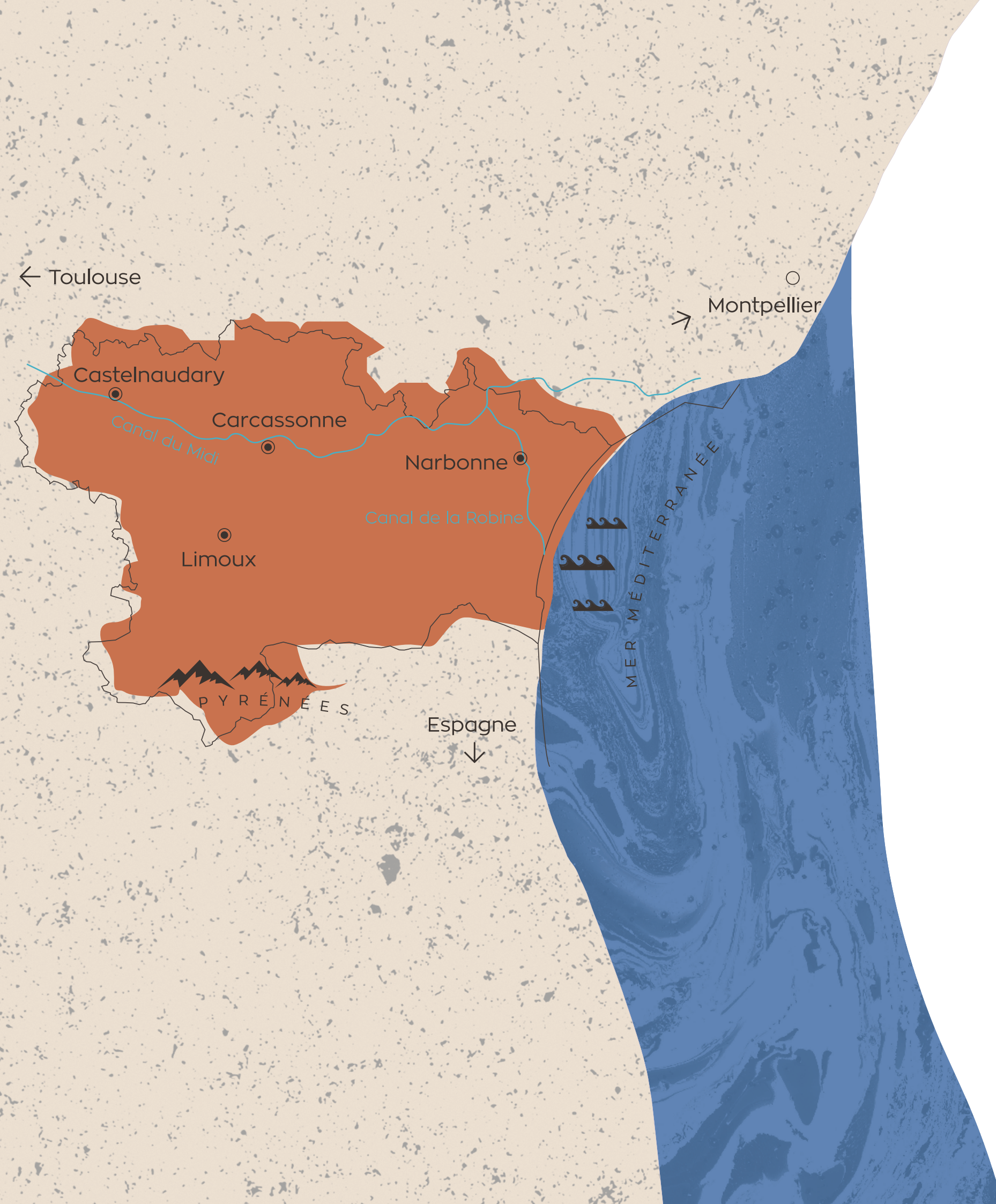
- DOSSIER DE PRESSE 2024 -

PALETTE NATURE

L'Aude en polychromie, sans fard



AUDE
PAYS CATHARE
audetourisme.com



HARMONIES & CONTRASTES EN terres audoises

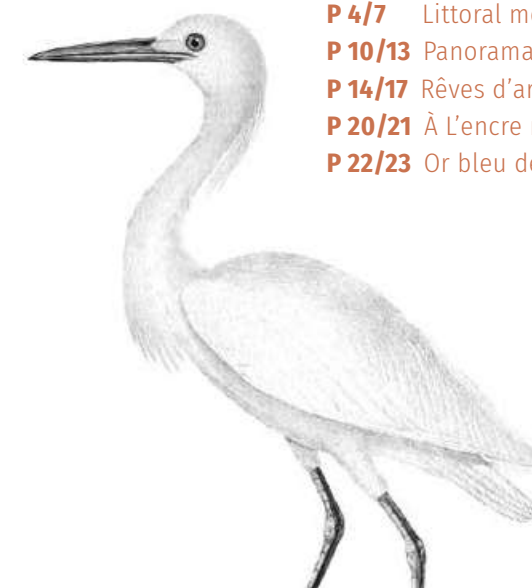
L'Aude Pays Cathare se dévoile en 2024 dans un camaïeu de couleurs et d'expériences, telle une toile de nature et d'authenticité. Chaque trait de pinceau révèle des paysages uniques, des **sommets verdoyants de la Montagne Noire** aux **rivages bleus de la Méditerranée** ici, elle invite à explorer des panoramas de nature préservée, mêlant la douceur de vivre à la richesse des terroirs, là elle offre une palette d'activités vertes, des balades cyclistes aux escapades gourmandes, reflétant **l'âme d'une destination fière de son patrimoine**.

Dans sa polychromie sans fard, l'Aude est une **invitation à découvrir une nature préservée et des traditions vivantes**, reflets ocre des pierres du musée Narbo Via, ou étendues infinies de la **réserve de Sainte Lucie** se confondant avec l'horizon. Se reposer dans le calme des vignes du **Domaine de Saint Jean** ou apprécier l'hospitalité de prestige du **zône du Rec Grand** permet d'engranger l'énergie nécessaire à l'ascension vers la spectaculaire **cascade de Cubservières** ou d'envisager sereinement une **escapade cycliste** au long cours sur La Méditerranée à Vélo.

www.audetourisme.com

SOMMAIRE

- P 4/7** Littoral méditerranéen, de la verdure à l'azur
- P 10/13** Panoramas limouxins et Haute-Vallée émer'Aude
- P 14/17** Rêves d'argile et pieds de vigne, en Corbières et Minervois
- P 20/21** À L'encre noire de la montagne
- P 22/23** Or bleu des mille collines du Lauragais



LITTORAL MÉDITERRANÉEN, de la verdure à l'azur

Garrigues et pinèdes, pelouses sèches et murets de pierre de la Narbonnaise en Méditerranée, mais aussi hypnotique ruban bleu du littoral méditerranéen de la Côte du Midi et de Gruissan, dessinent un paysage de transition entre terre et mer.

Musée Narbo Via à Narbonne

COULEURS DU TEMPS, NUANCES DE PIERRE

Narbo Martius, alias **Narbonne**, est fondée au II^e siècle avant J.C., s'épanouissant grâce au commerce en une ville fastueuse. Restituant la prospérité de la première capitale des Gaules en plus de 950 pièces archéologiques, **Narbo Via** s'organise autour de son **extraordinaire mur lapidaire**, épine dorsale du musée et oeuvre monumentale. Des premières décennies de la cité jusqu'à son évolution sous l'influence du christianisme et des Wisigoths, en passant par son intense activité portuaire, **le parcours chronologique** occupe plus de 2700 mètres carrés d'un **bâtiment spectaculaire** où dominent le bois et le béton.

*Du mardi au dimanche 10h-18h ou 10h-19h selon saison - Tarif plein 9 €
narbovia.fr*

Escapade cycliste sur La Méditerranée à Vélo

CYCLORAMA BLEU HORIZON : MILLE VAGUES ET DEUX ROUES

La Méditerranée à Vélo relie les Pyrénées aux Alpes en 850 kilomètres d'échappée belle illuminée des eaux scintillantes de la Grande Bleue. Sous le soleil de l'Aude, **les plages de sable fin autour de Leucate** s'étendent en horizons infinis, précédant l'agréable balade sur le chemin de halage du canal de la Robine, ponctué d'écluses. À **Narbonne, ville d'art et d'histoire**, une pause culturelle prépare les cyclo aventuriers au trajet vers le port du Somail aux trois siècles de patrimoine, via **le site unique d'Amphoralis** à Sallèles d'Aude...

*La Méditerranée à Vélo – 850 kilomètres et 20 étapes du Perthus à Menton
lamediterraneeavelo.com*

NEW

Restaurant Cadence au musée Narbo Via ARÔMES ANTIQUES

C'est la touche gourmande que l'on attendait ! Depuis la fin de l'année 2023, **l'espace restauration du musée Narbo Via** régale ses visiteurs d'une **cuisine bistro** orchestrée par le chef Frédéric Moulin. Sur la terrasse ombragée bordant la Robine ou dans la salle lumineuse, l'équipe du **restaurant Cadence** met en scène les produits locaux, frais et de saison, à quelques pas des collections archéologiques de la Narbonnaise romaine.

*Menu déjeuner à partir de 24 €
cadencenarbonne.com*





Découverte de la réserve régionale de Sainte-Lucie à Port-la-Nouvelle

VERT SANCTUAIRE

Étendues sauvages de la **plage de la Vieille Nouvelle** où se font et se défont les dunes, garrigues et pinèdes bruisant de l'activité des cigales, plans d'eau offrant une sensation d'infini : les paysages de la **réserve régionale de Sainte Lucie** déclinent leurs contrastes changeants au fil des saisons. Balayée par la tramontane, cette **mosaïque originale** est le havre de paix d'une faune et d'une flore comportant de nombreuses espèces protégées. On les découvre de préférence à pied, au cours de **sereines promenades, émaillées de splendides points de vue.**

Accès libre dans le respect de la réglementation de la réserve parc-naturel-narbonnaise.fr



Chambre d'hôtes Le Domaine de Saint Jean à Bizanet

DES VIGNES DE TOUT REPOS

Les vignes et les pins dévoilent un **panorama d'exception sur les Corbières** depuis le **Domaine de Saint Jean**, chambre d'hôtes de charme et propriété viticole, où officient avec bienveillance Martine et Didier. Les quatre chambres et le jardin tiennent leur promesse de **dépaysement en pleine nature**, dans une atmosphère paisible à quelques minutes de l'abbaye de Fontfroide, de Narbonne et du port du Somail.

Nuitée avec petit-déjeuner à partir de 85 € domaine-de-saint-jean.com



Refuge littoral de Sainte-Lucie

HAVRE SAUVAGE

Sur l'île de **Sainte Lucie** il fut tour à tour monastère, couvent, domaine agricole, puis relais de chasse, avant d'offrir à ses visiteurs **la paix que seule peut accorder la nature.** Au sein du bâtiment aux volets verts, dortoirs et confort essentiel accompagnent une table d'hôtes aux valeurs de partage, donnant au séjour ce qu'il faut de simplicité et de chaleur pour en faire une halte inoubliable. Accessible à pied ou à vélo, **le refuge littoral de Sainte Lucie** est un véritable **joyau de tranquillité**, à l'écart de l'agitation du monde.

Nuitée à partir de 16 €, demi-pension à partir de 48 € refuge-littoral-sainte-lucie.fr

Sentier pédestre du Pla et de Ventenac à Fitou

LES MARES AUX FABLES

Çà et là, des roches aux tons rosés émergent de la végétation, rappelant que le lieu était autrefois dévolu à l'exploitation du gypse : dans ce « **pla de Fitou** » poussent aujourd'hui vignes et amandiers, au sein d'une cuvette où se forme un **réseau de mares abritant riches faune et flore.** L'histoire et la géologie particulières qui caractérisent cette zone humide se découvrent au fil d'un **sentier accessible entre mer et garrigue**, où l'on admire la fontaine des Douaniers, réputée intarissable, ainsi que le **panorama unique** sur les « gourgues » de Ventenac.

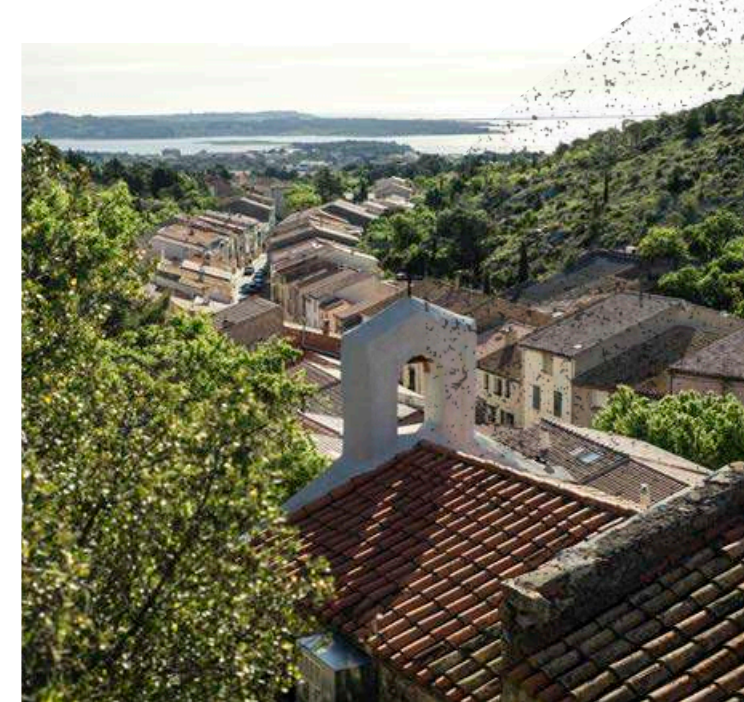
Sentier du Pla et de Ventenac – 4.3 km – Durée 1h15
Accès libre sivom-cm.fr

Brunch au Cortado Café à Narbonne

CAFÉ GOURMAND DE NARBONNE

Sur la place des Quatre Fontaines, un tout **nouvel écrin aux tons pastel** invite les passants à s'accorder une pause gourmande. Imaginé et orchestré par les frères Safwan et Sejouk, le **Cortado Café** met à sa carte « un vrai bon café », ainsi qu'un choix de plats salés ou sucrés, en plus de **spécialités « signature » aux accents méditerranéens**, telles ce matcha latte aux dattes. Miam !

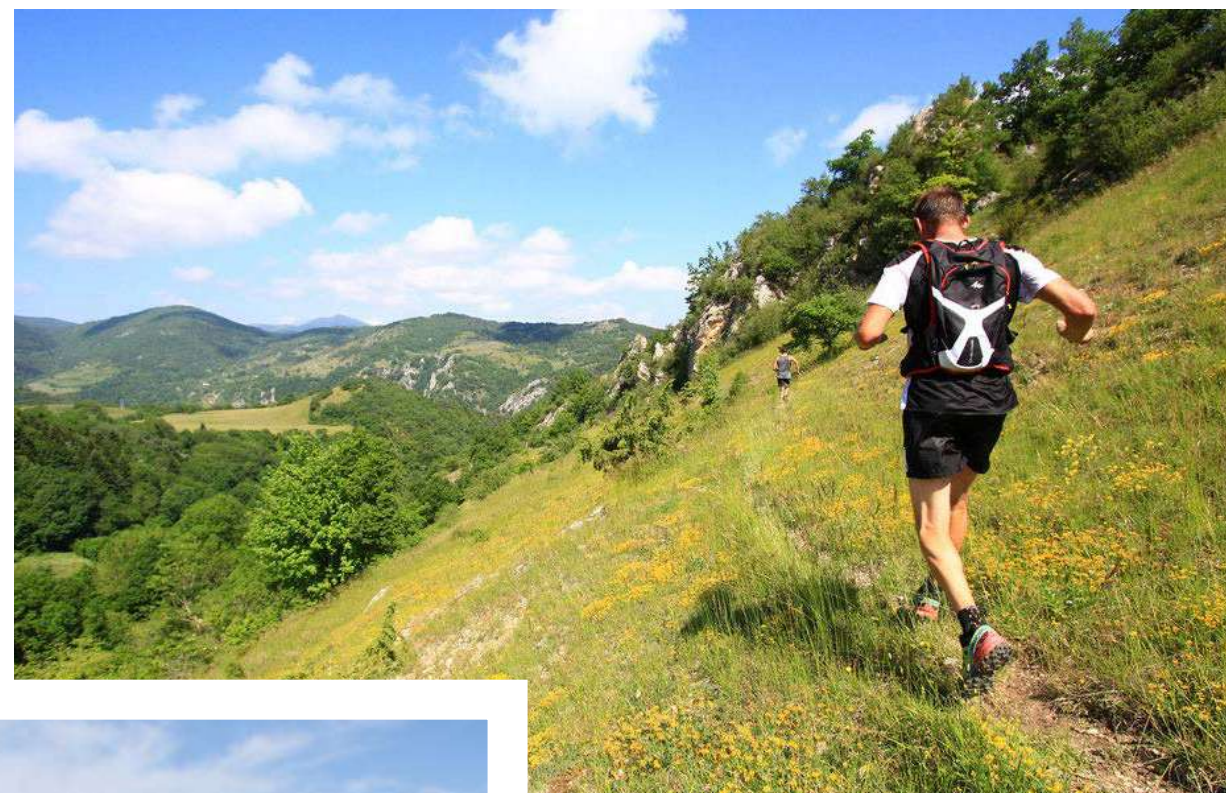
Plat brunch à partir de 5 € - Boissons signatures à partir de 6 € - Tous les jours jusqu'à 19h - cortadocafe.fr





Panoramas limouxins & HAUTE VALLEE EMER'AUDE

Gorges et défilés vertigineux sont le décor de cette Haute Vallée de l'Aude propice à toutes les activités sportives, pour peu qu'on ne craigne pas le relief ! Les reflets des lacs et cascades du Limouxin, comme le vert de la spiruline, apportent des nuances supplémentaires au tableau...



Parcours de trail au départ de Quillan

COULEURS NATURE : RANDONNÉES PI(G)MENTÉES

Ils s'appellent « Chemin des chèvres » ou « Belvédère du Diable », ils font entre 2,5 et 28 kilomètres de long et ils ont en commun de serpenter au cœur des **reliefs et paysages sauvages des alentours de Quillan**. Au sein des pittoresques contreforts pyrénéens, de **spectaculaires panoramas** se dévoilent via les balisages de ces **sept parcours de trail** : collines du Pays de Sault, château de Puilaurens ou tour du lac de Montbel n'attendent plus que d'enchanter les sportifs !

7 parcours de trail de 2,5 à 28 km – Accès libre et balisage suivant difficulté, au départ de Quillan trail-quillan.com



Zôme du Domaine du Rec Grand à Montclar

AU VERT SOUS LE VERRE



Partout, les arbres enguirlandés de lumière, tout à côté, le jacuzzi, la piscine chauffée et le brasero, sans oublier le « zôme », **petit cocon de confort douillet** qui accueille les naufragés volontaires : au **Domaine du Rec Grand**, les reliefs de la pyramide de verre se fondent dans le décor pour mieux immerger leurs hôtes dans le **verdoyant massif de la Malepère**. Hébergement de prestige au coeur sauvage et havre de paix, on s'y arrête en toute saison, pour y vivre un **moment magique en symbiose avec la nature**. Exclusif et inoubliable.

Nuitée avec planche apéritive et petit-déjeuner à partir de 370 € domainedurecgrand.com

Visite de la ferme Spir'Audoise à Campagne-sur-Aude

BIENFAITS DU POTAGER AQUATIQUE

Ni plante ni algue, la spiruline n'en est pas moins un bienfait de la nature, que quelques humains clairvoyants savent apprivoiser ! Dans sa **ferme artisanale** de Campagne-sur-Aude, David cultive avec passion la microalgue à la silhouette spiralée, mariant nature et technologie, créativité et expertise, entre les bassins de sa « serre-chapelle » baignée de lumière. **La visite guidée** permet de **tout comprendre des processus de culture et de transformation** de la matière première, sans oublier de faire ses emplettes « bien-être » dans la boutique.

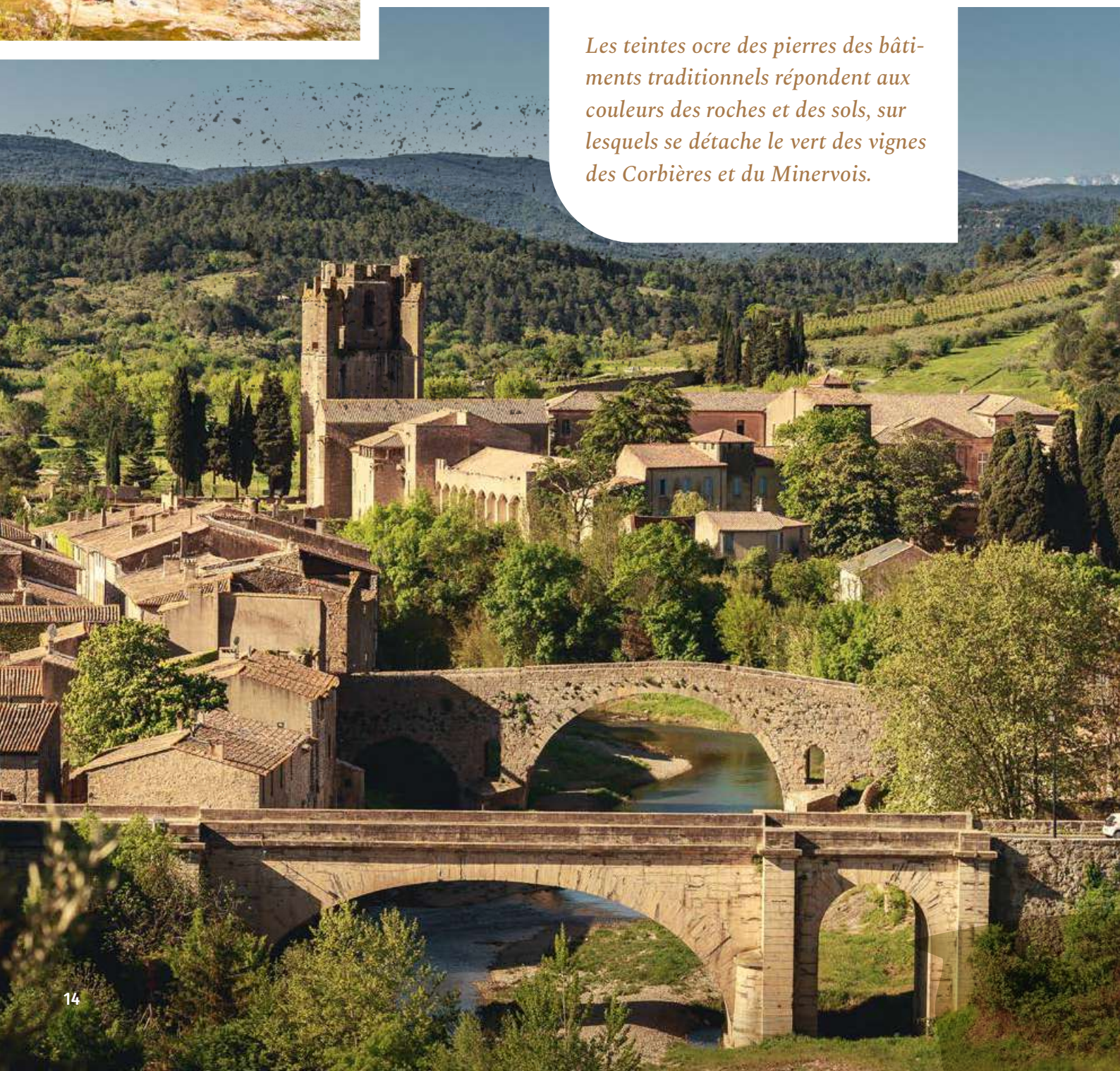
Visite guidée chaque samedi après-midi - www.spiraudoise.fr





Rêves d'argile & pieds de vigne, EN CORBIÈRES ET MINERVOIS

Les teintes ocre des pierres des bâtiments traditionnels répondent aux couleurs des roches et des sols, sur lesquels se détache le vert des vignes des Corbières et du Minervois.



Randonnée sur le GRP® Aude Romaine et Médiévale

RANDO À LA CROISÉE DES ÉPOQUES

La romaine **Narbonne**, l'abbaye de **Fontfroide**, la cité médiévale de **Lagrasse** ou encore les remparts de **Carcassonne** : ces bijoux de patrimoine sont reliés par le tout nouveau **GRP de Pays® Aude Romaine et Médiévale**. Et parce que la parure ne serait pas complète sans ses joyaux naturels, il faut ajouter que l'itinéraire traverse les **Parcs naturels régionaux de la Narbonnaise et Corbières-Fenouillèdes**. Plus de 220 kilomètres sont ainsi à savourer à belles foulées, entre histoire millénaire et splendides paysages.

GRP® Aude Romaine et Médiévale – 225 km
tourisme-corbieres-minervois.com



Restaurant La Taverne à Villeroze-Termenès

LA GOURMANDISE ENCALADÉE

NEW

Depuis l'agréable terrasse ombragée, impossible de manquer les impressionnantes murailles du **château de Villeroze-Termenès**, quand bien même le contenu de l'assiette a de quoi distraire les amateurs d'histoire ! Grâce à l'énergie de Léo, en cuisine, et de sa sœur Emma, **La Taverne renaît et met à l'honneur les spécialités des Hautes Corbières**. Produits locaux cuisinés avec fraîcheur et créativité, soirées à thème et tapas goûteux : cette **belle et festive gastronomie** pourrait bien ressusciter Guilhem, le dernier parfait occitan...

Plat à partir de 13 €
tourisme-corbieres-minervois.com



Vermouth de la distillerie Kina Karo à Fabrezan

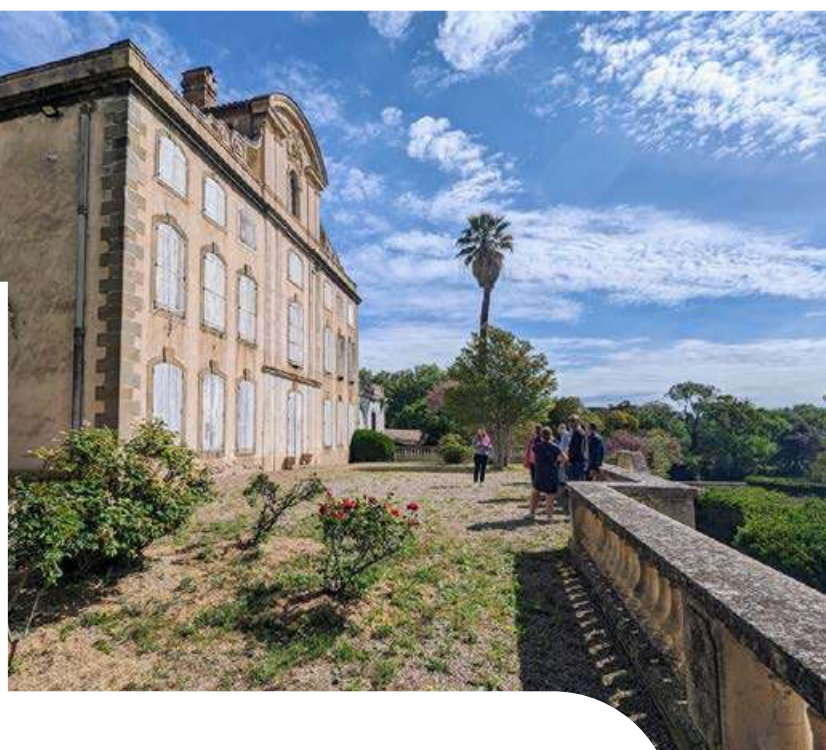
APÉRITIF TRICOLORE ET LOCAL

NEW

Qui a réussi à marier au vin d'Occitanie l'orange amère haïtienne, le quinquina d'Équateur ou encore la cannelle de Madagascar ? Les **inattendus et savoureux cocktails de la presque centenaire maison Kina Karo** franchissent les frontières du globe sans jamais enfreindre les règles du (bon) goût ! **Vermouth rouge, blanc ou bien dry** réveillent les apéritifs de leurs **arômes festifs et 100 % naturels**. Qui n'est pas servi ?

Vermouth Kina Karo Dry, Rouge ou Blanc, bouteille de 70 cl – 26 €
kinakaro.fr



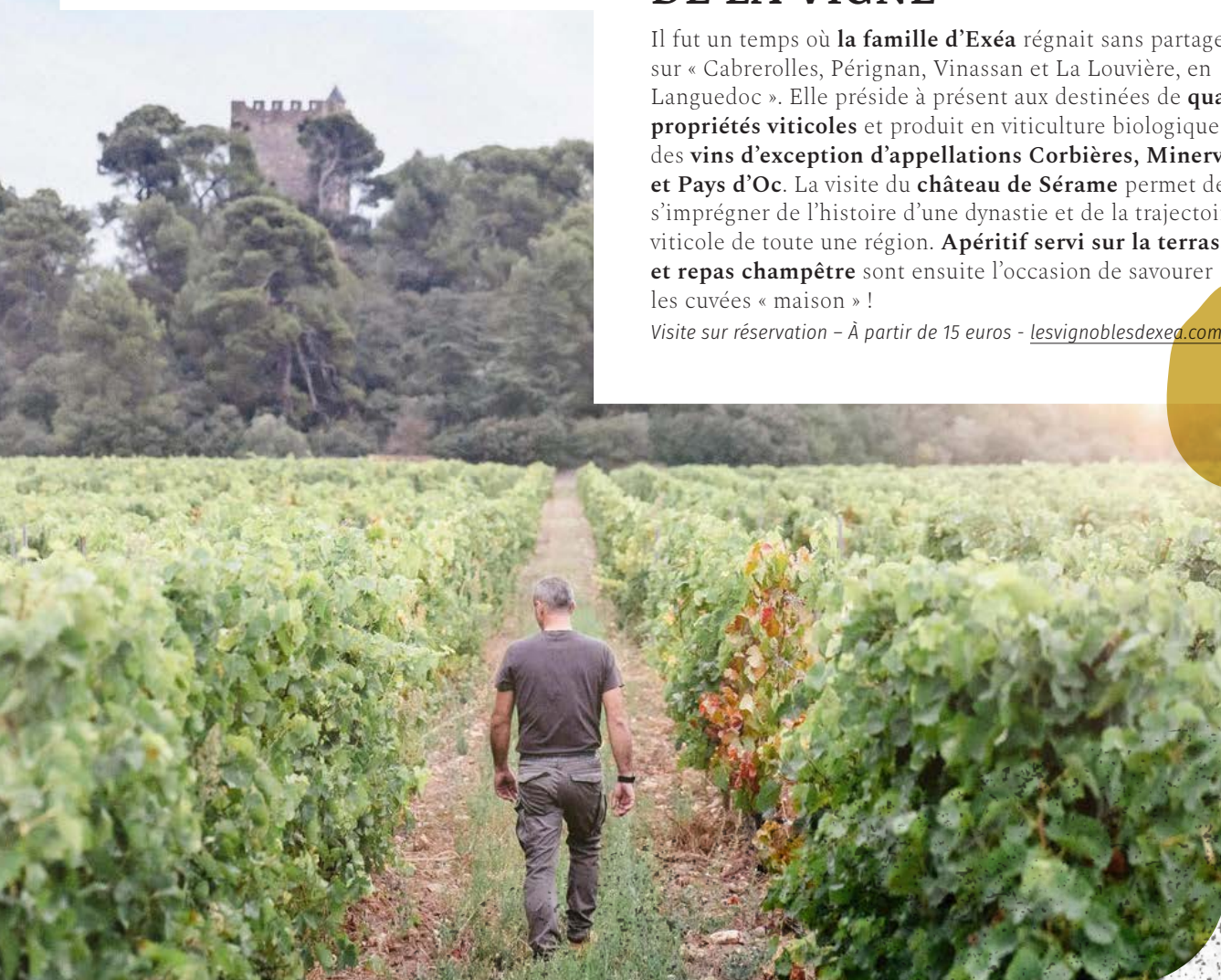


Visite et dégustation au Château de Sérame
à Lézignan-Corbières

CHEZ LES SEIGNEURS DE LA VIGNE

Il fut un temps où la **famille d'Exéa** régnait sans partage sur « Cabrerolles, Pérignan, Vinassan et La Louvière, en Languedoc ». Elle préside à présent aux destinées de **quatre propriétés viticoles** et produit en viticulture biologique des **vins d'exception d'appellations Corbières, Minervois et Pays d'Oc**. La visite du **château de Sérame** permet de s'imprégner de l'histoire d'une dynastie et de la trajectoire viticole de toute une région. **Apéritif servi sur la terrasse et repas champêtre** sont ensuite l'occasion de savourer les cuvées « maison » !

Visite sur réservation – À partir de 15 euros - lesvignoblesdexeed.com



Hôtel La Bouquerie à Lagrasse



ÉCRIN TRADI POUR NUIT ARTY

Comment deviner que, derrière les nuances ocre des pierres de cette **maison traditionnelle de Lagrasse**, se dissimule un **atypique logement moderne** où le confort se vit en sobriété ? **Lignes épurées et prestations haut de gamme** caractérisent les six chambres, agrémentées d'oeuvres contemporaines et de mobilier design. Au coeur de l'architecture millénaire du village et à quelques pas de son abbaye, **La Bouquerie** transforme chaque séjour en épopée artistico-touristique.

Nuitée avec petit-déjeuner à partir de 150 €
bouquierielagrasse.com



Cyclo-balade guidée dans
les vignes à Laure-Minervois

VIRAGES ET VENDANGES

Joan prouve qu'on peut **passer du cep à la selle** sans transition et avec talent ! Vigneron passionné, il propose aux sportifs d'un jour ou de toujours de partir de son domaine de Fontanille-Haut pour une **escapade à VTT dans les vignes du Minervois**. Murs de pierres sèches, intrigantes capitelles et sentiers de la garrigue sont le décor de cette dépaysante excursion, qui se termine par une **exploration des caves, à la découverte des nectars du domaine** accompagnés de produits locaux.

Départ du domaine – 2h30 – Tarif adulte 15€/réduit 10€ - Location de VTT possible 15€
domainefontanillehaut.com





À l'encre noire de LA MONTAGNE

Avec en toile de fond les reliefs de la Montagne Noire, tout se détache ici comme un trait d'encre sur l'azur des cieux, comme un Château du Pays Cathare sur l'horizon, comme la silhouette d'un bouquetin dans la vallée de l'Orbiel...

Randonnée accompagnée vers la cascade de Cubserviès

FAIRE CHUT(E) DANS LE HAUT CABARDÈS

Les hautes murailles des **châteaux de Lastours** se dressent au coeur de panoramas à couper le souffle, où se niche le hameau de **Cubserviès**. C'est de là qu'une magnifique randonnée emmène vers **la surprise qui dévale les pentes de la Montagne Noire** : Nicolas, accompagnateur en montagne, est l'homme indispensable pour prendre de la hauteur et profiter de la vue sur les 90 mètres de chute d'eau de **la plus haute cascade de l'Aude**. En chemin, il partage ses connaissances sur la géologie et la nature du Haut Cabardès, avec bienveillance et bonne humeur.

*Randonnée accompagnée vers la cascade de Cubserviès
14 km – Durée 1 journée – Tarif 180 €*

www.guide-montagne-aude.fr

Chambres d'hôtes Bessire à Belflou

UN CHARME (BEL)FLOU



Sylvie et Didier ont patiemment rénové et décoré **leur belle bâtisse du XVI^e siècle**, la dotant de quatre chambres aux ambiances romantiques. Ici au coeur de « la vallée des fleurs » ils accueillent leurs hôtes avec classe et discrétion, leur faisant partager la gastronomie locale à travers **planches gourmandes et délicieux petits-déjeuners**. Farniente au bord de la piscine, pétanque, ou promenade au **château de Belflou** tout proche, sont au programme d'un séjour à vivre en douceur.

Nuitée avec petit-déjeuner à partir de 95 €

bessire.fr

Séjour au domaine de Segonne à Montréal



VACANCES EN PAYS CATHARE

Chez Franz et Axel, l'hospitalité se traduit en **deux grandes et belles demeures ombragées de cyprès**, qui offrent à leurs hôtes le **calme de la campagne** entre vignes et champs de tournesols. Réunions de famille et groupes d'amis y profitent des **deux piscines, des nombreuses activités du jardin et de la douceur de vivre de l'Aude**. Les multiples commodités et la vue fantastique sur le village de Montréal ne gâchent rien du séjour...

Nuitée à partir de 45 €

segonne.fr



OR BLEU DES MILLE COLLINES du Lauragais

Entre pastel et lavande, les étendues verdoyantes du Lauragais déploient leurs étendues caressées par les vents, faisant danser de chatoyantes couleurs au gré des saisons.



Restaurant Château de La Pomarède

PLACE FORTE DE LA GASTRONOMIE



Imposants remparts et tour crénelée : du haut de leur histoire millénaire, **La Pomarède et son château** ne se laissent pas impressionner par leurs voisins cathares. Inspirés par ce cadre grandiose, Marine et Quentin y proposent une **cuisine bistronomique conviviale** où les produits de la région tiennent les premiers rôles. **Servies dans l'ancienne salle de bal du château**, les assiettes gourmandes dansent une joyeuse farandole, l'incontournable cassoulet voisinant avec un étonnant thon rouge ou un foie gras de la Montagne Noire...

Menu à partir de 34 € - chateaudelapomarede.fr

*Visite commentée d'une exploitation
de lavande à Villasavary*

HORIZONS LAVANDE

Lavande ou lavandin ? Reconnaître l'une ou l'autre variété n'est pas donné à tout le monde... sauf à participer aux **visites commentées des Collines de Besplas** ! Baignée de l'odeur des lavandes qui s'y épanouissent, l'exploitation de Marie-Ludovie se découvre entre **alambics de distillation des huiles essentielles et déambulation dans les parcelles fleuries**. Cosmétiques et produits fabriqués sur place sont à disposition dans la boutique, à moins que l'on ne préfère s'alanguir face aux champs teintés de violet, dans une confortable chilienne...

*Visite commentée en saison estivale, du 01/06 au 31/08
du lundi au samedi 11h et 16h - Durée 45 min - Tarif 4 €
lescollinesdebesplas.fr*



www.audetourisme.com

Nous pouvons vous recevoir
en accueil presse, selon vos
thématiques et disponibilités.
N'hésitez pas à nous solliciter !

Caroline Combis

Référente presse - pôle Marketing - Communication

c.combis@audetourisme.com

T. 04 68 11 66 05 - 06 17 09 85 09

Agence aiRPur

www.agence-airpur.fr

Clarisse Mathieu

cmathieu@agence-airpur.fr

T. 03 81 57 13 29 - 06 78 49 37 35

Conception graphique : www.midia14h.com

Crédits photos : ADT Aude, Château Sérème, Sylvain Dossin,
ML de Marcillac, Gilles Deschamps, Didier Ferrero, Phovoir,
OTICM, Chateau de la Pomarede, Laurent Le Deunff A.L © NV,
Vincent Photographie, Cortado Bros, Martine Delbourg,
Cadence Restaurant Nabovia, I Bigou-Gilles, Marianne Pinol
Domaine du grand Rec, agence Verri, lataverne, C Deschamps
OT Cobieres Minervois, Nicolas Dreux, P Davy, OT GD
Narbonne, O Octobre Mediterranee à velo, David Fernandez,
Raphael Kann, Sylvain Dossin