

*Le magazine des*

# AUD(E)AGIEUX

UNE ÉDITION 2026

SIGNÉE L'AUDE, L'ÂME SUD



L'AUDE  
L'ÂME SUD



**P4.**  
**L'Insatiable**



**P14.**  
**Le cassoulet nous raconte des salades**



**P18.**  
**Le Contemplateur**



**P22.**  
**5 plages qui se la racontent**



**P30.**  
**À la recherche du temps perdu**

#### 7H.

Le soleil se lève sur l'Aude. Thermos de café en main, **LE CONTEMPLATEUR** observe les premiers rayons darder leur lumière dorée sur les chalets de Gruissan. Boudu, il en valait la peine ce réveil aux aurores.

Pendant ce temps, **LE BAROUDEUR** enfile son attirail de randonnée. Polaire légère, veste coupe-vent et sac de trekking. Le voici prêt à se frotter au massif des Corbières. Top départ, direction le sentier Cathare !

Les douze coups de midi sonnent et vous pouvez être sûr que **L'INSATIABLE** jubile à l'idée de se remplir la panse. Pour quoi va-t-il craquer aujourd'hui ? Le généreux cassoulet ou l'accord mets et vins d'ici ? *Les deux, merci.*

De son côté, **L'ENGAGÉ** commence l'après-midi avec une balade digestive. À vélo, s'il vous plaît. Il le sait, rien ne vaut une échappée entre vignes et montagnes pour profiter pleinement de chaque détail.

#### 19H.

La partie de pétanque bat son plein dans le jardin lorsqu'une voix résonne au loin : « On mange ! ». Autour de la table, le Contemplateur, le Baroudeur, l'Insatiable et l'Engagé se lancent un sourire complice. Parce qu'à la fin de la journée, les étiquettes finissent toujours par tomber. Ce soir, comme tous les soirs, ils sont ce qu'ils ont toujours été. Des Aud(e)acieux.

**ET VOUS, QUEL AUD(E)ACIEUX ÊTES-VOUS ?**



**P32.**  
**Le Baroudeur**



**P38.**  
**Trail de plaisanterie**



**P40.**  
**Vent de liberté**



**P42.**  
**L'Engagé**



**P46.**  
**Ça roule ma poule**

Je connais l'Aude depuis toujours. Et pourtant, en préparant ce magazine, j'ai découvert des endroits que je n'avais jamais pris le temps de voir. Un sentier que j'aurais pu emprunter cent fois. Un vigneron dont le travail me laisse sans voix. Une adresse de village que tout le monde connaît, sauf moi. C'est ce paradoxe que nous avons voulu mettre en lumière : nous habitons l'un des territoires les plus riches, les plus singuliers du Sud, et nous passons parfois à côté de nos propres trésors.

Ce magazine n'est pas un catalogue. C'est une invitation à partir, même pour 24 heures, même à vingt kilomètres de chez soi. Vous y trouverez des itinéraires pour les sportifs et les contemplatifs, des bonnes adresses défendues par ceux qui les font vivre, des témoignages de femmes et d'hommes engagés qui réinventent notre façon d'habiter ce territoire. Des playlists pour randonner. Des idées pour les épicuriens, les amoureux de nature, les insatiables curieux.

Derrière chaque page, il y a une conviction simple : le meilleur ambassadeur de l'Aude, c'est l'Audois lui-même, qu'il soit habitant ou visiteur devenu audois le temps d'un séjour.

Alors oui soyons fiers de nos pépites et faisons-les rayonner !

Bonne lecture. Et surtout, bonne découverte.

L'Aude, l'âme sud, a encore bien des surprises pour vous.

**Didier Aldebert**  
**Président Délégué de l'Agence de Développement Touristique de l'Aude**



**Crédit photo :** ADT Aude, Agence Les Conteurs, B. Scotto, Jean-Marc Cornu, Celine Deschamps, Céline Gaille, Clara Ferrand, Celine Gaille, Dominique Cosperec, Idriss Bigou-Gilles, Edgar De Puy, H Saenz, Jean-Louis Socquet, Le Boat, Mehdi Hemart, Moustachus En Vadrouille, Nelly Bois, OT Côte du midi, OT Gruissan, P. Gaillard, Philippe Benoist, R. Fresquet, Raphael Kann, Studio 204, Vincent Photographie,

**Création :** Agence Les Conteurs,

**Impression :** Imprimerie Debourg - 11100 Narbonne


**Parution :** juin 2026 - 50 000 exemplaires

**Éditeur :** Agence de Développement Touristique de l'Aude

Numéro gratuit, ne peut être vendu - tous droits de reproduction réservés

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé - à consommer avec modération

Document non contractuel

Papier certifié 

# S O M M A I R E

# A I R E

# L'INSATIABLE



Leucate Village

Il y a des instants que l'on vit avec une telle intensité que l'on ne peut s'empêcher d'être nostalgique avant même que ça ne soit fini. Vous les voyez ? Ces immenses tablées autour desquelles on voudrait prolonger la soirée, sans jamais partir se coucher. Ces marmites encore fumantes que l'on tarde à déguster, juste pour mieux les savourer. Ces fous rires dont le simple souvenir suffit à nous faire sourire (et parfois repartir). Ces simples échanges au marché qui se transforment en causeries à n'en plus finir. Ou encore ces échappées au milieu des vignes qui nous font oublier les kilomètres parcourus (et les futures courbatures).

**L'Aude, c'est un peu cette collection d'instant que l'on aimerait revivre à l'infini. Et ça, l'Insatiable l'a bien compris.**





Village des ostréiculteurs-Leucate

09 : 00

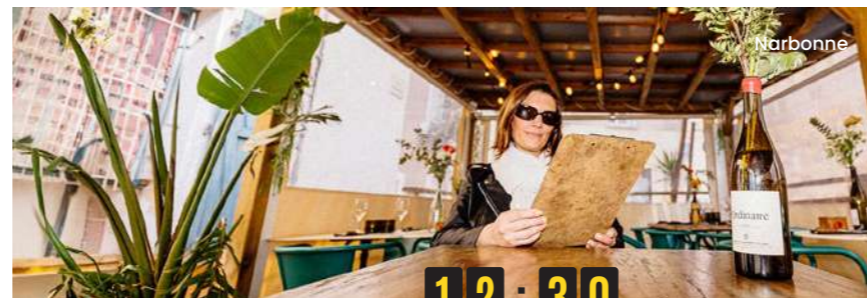
## L'ART ET LA MATIÈRE

« Qu'est-ce qu'il fait bon flâner ! », s'exclame l'Insatiable en sillonnant les rues de la belle Narbonnaise. Un détour par la cathédrale gothique et le voilà déjà parti en quête des ateliers d'art. Après s'être arrêté dans une élégante bijouterie d'or éthique, c'est de son plein grès qu'il s'extasie devant des pièces uniques en céramique. Et puisqu'il est d'humeur fleur bleue, c'est dans un concept store floral à l'ambiance made in Japan qu'il achève sa matinée rêvée.

NOM. **CAROLE CHIOTASSO**  
**Joaillerie contemporaine et durable**  
 SITE. [carolechiotasso.com](http://carolechiotasso.com)  
 VILLE. 11100, Narbonne

NOM. **CLAIRE CHAOUAT**  
**Céramique éthique et poétique**  
 SITE. [claire-chaouat-ceramique.com](http://claire-chaouat-ceramique.com)  
 VILLE. 11100, Narbonne

NOM. **MAEKO**  
**Designer floral et végétal**  
 SITE. [maekodesign.fr](http://maekodesign.fr)  
 VILLE. 11100, Narbonne



12 : 30

## C'EST MARIUS QUI RÉGALE

Chez Marius, on fait comme à la maison. Et ce n'est pas (seulement) nous qui le disons ! Mi-bistro de quartier, mi-resto des copains, cette cantoché épicienne est le repère favori des bons vivants. Ici, on se lèche les doigts de stracciatella de Burrata, on croque dans des croquetas au jambon ibérique encore brûlantes et on fond en chœur pour le cœur de canard. Bref, on se régale. Surtout lorsque la bouteille de « Pet Nat » relance le bal.

NOM. **CHEZ MARIUS**  
**Bistroquet**  
 SITE. [chezmarius-narbonne.fr](http://chezmarius-narbonne.fr)  
 VILLE. 11100, Narbonne

\*Itinéraire faisable en TER, bus et vélo

## IL FAIT SOIF

Quelqu'un a dit apéro ? En tant qu'irréductibles Insatiables, on ne manque pas de faire un tour par les Halles de Narbonne et leur architecture de style Baltard. On y boit un verre avec les copains, on y mange sur le pouce et on y papote tellement avec les producteurs du coin que l'on en oublierait presque de repartir avec notre panier tout plein.

## INFOS PRATIQUES

NOM. **HALLES DE NARBONNE**  
 SITE. [narbonne.halles.fr](http://narbonne.halles.fr)  
 VILLE. 11100, Narbonne

15 : 30

## GRAIN DE SEL

À peine l'Insatiable s'est-il rempli la panse, qu'il pense déjà à la balade digestive. Et c'est vers les embruns du salin de La Palme que le vent le guide. Là où la Méditerranée rencontre les marais rose poudré, tandis que le soleil darde des rayons sur l'or blanc soigneusement récolté. Bien que le spectacle soit plaisant à regarder, il est encore plus intéressant d'y goûter. Aromatisé au paprika, avec une touche d'hibiscus ou nature, ce sel audois sait mettre les bouchées doubles !

NOM. **SALIN DE LA PALME**  
**Visite en petit train ou en trottinette électrique / Possibilité d'acheter le sel sur place**  
 SITE. [salindelapalme.com](http://salindelapalme.com)  
 VILLE. 11480, La Palme

19 : 30

4 + 4 =

**Huître.** Vous ne nous croyez pas ? Demandez un peu à l'Insatiable qui s'en va dîner dans le village d'ostréiculteurs à Leucate. Avec ses cabanes en enfilade, ses terrasses parées de filets de pêche et ses chalands amarrés, ce spot sent bon la mer et le savoir-faire. Et pour prolonger la soirée, on met les pieds sous la table d'un bar de plage. Verre de vin blanc en main, yeux rivés sur le soleil couchant... voilà un instant qui nous laisse bouche bée.

## EAT MACHINE

Vous êtes Insatiable et bambocheur ? Alors vous allez adorer l'ambiance festive des bars de plage. À partir de 22h, on finit nos assiettes, on pousse les tables sur le côté et on monte le son à fond. De quoi se déhancher peinarde.

## INFOS PRATIQUES

NOM. **CABANES À HUÎTRES**  
 ADR. 23-42 Mas Ostréicole  
 VILLE. 11370, Leucate

NOM. **LE POULPE**  
**Club de plage**  
 SITE. [lepoulpe-plage.com](http://lepoulpe-plage.com)  
 VILLE. 11370, Leucate

NOM. **BIQUET PLAGE**  
**Restaurant**  
 SITE. [biquetplage.com](http://biquetplage.com)  
 VILLE. 11370, Leucate

NOM. **PLAYA AMOR**  
**Bar et restaurant**  
 SITE. [playaamor.fr](http://playaamor.fr)  
 VILLE. 11370, Leucate



## ON DORT OÙ ?

Et si on vous disait maison d'architecte, atelier d'artiste et vue sur mer ? Vous l'aurez compris, on a trouvé l'adresse parfaite pour votre escapade. Le tout, en plein cœur de La Franqui et à seulement 200 mètres de la plage. Ça va faire des ravages.

**CHAPPERT-GAUJAL**  
**Chambres d'hôtes**  
 20 bis rue de la Fount d'Amand  
 La Franqui  
 11370, Leucate  
[www.chambreslafranqui.com](http://www.chambreslafranqui.com)

# 24h

EN MODE

# Insatiable

Une bande de potes, six cépages prestigieux, un vignoble perché sur le massif de la Malepère, des verres de vin qui s'entrechoquent et le début d'une journée savoureuse au château Guilhem.



# Interro surprise au château Guilhem !

(On a eu vin sur vin)

# WAHOU

À peine les portes du domaine franchies, on ne peut s'empêcher de s'extasier devant la vue sur la chaîne des Pyrénées. Juché sur des **COTEAUX ARGILLO-CALCAIRES** et entouré de vignes, il faut dire que le domaine fait rêver.

Ici, la mise au vert (ou au verre ?) passe d'abord par une démarche **ÉCO-RESPONSABLE**. Bouteilles 100% recyclables. Bouchons certifiés FSC (Forest Stewardship Council®). Étiquettes biodégradables. Eh oui messieurs dames !

Sur place, le programme semble avoir été pensé pour satisfaire les plus Insatiables. Vélo électrique en main, nous voilà partis à la conquête des **VIGNOBLES DE LA MALEPÈRE**. Le temps est bon, le ciel est bleu et le chant des cigales accompagne la balade. Un petit raisin au passage et nous voilà revenus au château. On a soif !

Heureusement que Bertrand et Anne-Sophie sont là pour nous rafraîchir. Ce vigneron expert a l'art et la manière de transformer une **VISITE GUIDÉE** en une véritable odyssee autour du savoir-faire. Suivie bien sûr d'une **DÉGUSTATION** hors paire. À nous les arômes séduisants du **MERLOT** et les notes d'agrumes du **CHARDONNAY**.

Et pour terminer cette journée d'été, quoi de mieux qu'un combo guinguette et sunset ? **VIN ET GRILLADE AU BRASERO** sur une barrique en chêne. Vignes à perte de vue. Soleil couleur melon. Guirlandes et néons. Le genre de soirées auxquelles on ne dit pas non.

*Vous avez dit  
sommelier  
sommeil ?*

Plus qu'un simple domaine viticole, ce château du XVIII<sup>e</sup> siècle vous propose une échappée toute douce entre Carcassonne et Limoux. 9 chambres de charme, une immense piscine, un boulodrome et 600 mètres carrés de pur bonheur face aux Pyrénées. À louer le temps d'un week-end ou d'une semaine !

## INFOS PRATIQUES

NOM. **CHÂTEAU GUILHEM**  
SITE. [chateauguilhem.com](http://chateauguilhem.com)  
VILLE. 11300, Malviès



# EN ROUE LIBRE

Quand le vignoble de l'Aude rencontre le charme vintage du Solex, ça donne une échappée acidulée que vous n'êtes pas prêt d'oublier. Le vélo est agrippé, le casque enfilé et le top départ est lancé depuis Carcassonne. Sur votre droite, les rangées de vignes s'étendent à perte de vue. Sur votre gauche, les domaines viticoles vous attendent pour trinquer. Et droit devant, la garrigue comme ligne d'arrivée. C'est donc ça, la liberté ?

# INSOLITE



Gouffre de Cabrespine

Du vin sous terre ? Ça en a tout l'air. L'un des plus grands gouffres d'Europe partage lui aussi l'amour de la vigne en abritant les plus belles cuvées du Cru Minervois. Des bouteilles d'exception que nos spéléo-vignerons seront ravis de vous faire découvrir à l'occasion d'une itinérance œnologique hors-norme. Suivie d'une dégustation qui vous fera garder les pieds sur terre. Ou pas...

# VERT OLIVE

Qui de l'olivieraie ou de la truffière est apparue la première ? La question se pose tant elles cohabitent harmonieusement au Mas d'Antonin. Avec plus de 5 variétés d'olives, dont la fameuse « Lucques du Languedoc », et des truffes s'épanouissant sous les chênes du domaine, la dégustation s'annonce intense. Observez, sentez, touchez... et laissez-vous porter.

# EN SELLE



Imaginez-vous chevauchant votre fidèle destrier cheveux au vent, avec la Montagne Noire et l'Alaric en toile de fond. Ce n'est pas un rêve mais bien ce qui vous attend au domaine Calmel & Joseph. Avec ses 200 hectares de vignes, le spot vous promet une escapade méditerranéenne telle qu'on les aime.

# MISE AU VERRE

Ça va buller dans l'Aude ! On ne parle pas d'un bain de jacuzzi, mais plutôt d'une visite gourmande à la nouvelle Maison des Vins de Limoux. Grâce à un parcours spécialement conçu pour les amateurs de Grands Crus, cépages et méthodes de vinification n'auront plus aucun secret pour vous. Ajoutez à cela un verre (ou deux) de blanquette et voilà le secret d'une sortie réussie entre amis.



## INFOS PRATIQUES

### EN ROUE LIBRE

NOM. SOLEXPLORATION  
Balades en Solex dans les vignes  
SITE. solexploration.fr  
VILLE. 11000, Carcassonne

### INSOLITE

NOM. GOUFFRE DE CABRESPINE  
Itinérance œnologique & dégustation  
SITE. gouffre-de-cabrespine.com  
VILLE. 11160, Cabrespine

### VERT OLIVE

NOM. LE MAS D'ANTONIN  
Ateliers dégustation de truffes et d'olives  
SITE. le-mas-d-antonin.com  
VILLE. 11120, Argeliers

### EN SELLE

NOM. CALMEL & JOSEPH  
Gîte et œnotourisme  
SITE. domaine.calmel-joseph.com  
VILLE. 11800, Montirat

### MISE AU VERRE

NOM. MAISON DES VINS  
Parcours œnotouristique  
SITE. maisondesvinsdelimoux.com  
VILLE. 11300, Limoux

5 activités **sans pépins**  
à tester **entre copains**



# Herminie Fontaine

**Herminie Fontaine a beau être née du côté de Calais, c'est bel et bien la chaleur du sud qui la fait rayonner. Heureuse propriétaire du restaurant La Petite Cuillère, elle incarne avec une sincérité déconcertante ce que la région a de plus vrai. L'art de bien manger et de partager sans compter.**

## Pourquoi l'Aude ?

Le coup de foudre, tout simplement. Ici, les paysages changent au fur et à mesure que le compteur défile. Et à un moment, sans vraiment s'y attendre, on peut se retrouver dans un endroit qui ressemble à la Corse ou à l'Auvergne. C'est à tomber.

## Pour vous, que représente la gastronomie audoise ?

Elle est formidable. Parce qu'on est à cheval entre la cuisine méditerranéenne et celle du Sud-Ouest, avec les fromages d'Auvergne juste au-dessus. Et puis ici, on n'aime pas seulement manger. On aime surtout le partage qui va avec.

*« J'ai des clients qui me ramènent des épices de leurs vacances. C'est aussi ça, l'Aude. Une générosité naturelle ! »*

## Ce que vous préférez cuisiner ?

Ces derniers jours, je prends particulièrement plaisir à préparer mon filet de flétan au beurre de cajou et au miel. J'adore faire fondre le beurre et l'observer jusqu'à ce qu'il se transforme en mousse. C'est mon petit péché mignon du moment.

## Quelle est la place du terroir dans votre cuisine ?

J'aime jouer avec les recettes du terroir et les revisiter à ma sauce. Je peux partir sur une garbure, par exemple, mais je vais toujours y apporter ma touche. Pareil pour une tête de veau inspirée du cassoulet, ou une carbonade à la bière blanche avec du macaron. J'aime garder l'esprit des plats d'ici tout en les emmenant ailleurs.

## Un endroit où vous aimez vous régaler dans l'Aude ?

Probablement Chez Lulu à Narbonne. C'est mon restaurant préféré. On y mange des recettes de grand-mère revisitées, et ça fonctionne plutôt très bien. C'est généreux, c'est authentique. Bref, tout ce que j'aime !

## Un dernier mot ?

Je dirais que je suis un peu comme un phénix. Je ne pensais pas forcément en arriver là, et pourtant. Je me suis construite au fil du temps, grâce aux rencontres et aux personnes qui m'ont entourée. Et je ne les remercierai jamais assez !

*« Dans l'Aude, on est au cœur de la meule. On a la mer, la terre, la montagne, le vin, le fromage et même le miel. C'est le terrain idéal pour laisser libre cours à son imagination. »*

*« L'amour que je mets dans mes assiettes, c'est celui que l'on m'a donné. »*

## INFOS PRATIQUES

### LA PETITE CUILLÈRE

SITE. [lapetitecuillereresto.fr](http://lapetitecuillereresto.fr)  
VILLE. 11200, Escalles



# LE CASSOULET

nous raconte des salades

Si le cassoulet pouvait parler, il en aurait des choses à dire. Il commencerait sûrement par se plaindre des novices qui sous-estiment trop souvent le temps de trempage des haricots. Il remonterait ensuite les bretelles de ceux qui le confondent avec son cousin toulousain. Ici, c'est Castelnaudary !

On l'entendrait se vanter d'être à l'origine de la victoire des soldats contre les Anglais durant la guerre de Cent Ans. Puis d'avoir depuis traversé les siècles pour réconforter des générations de gloutons (qui ont même osé troquer la fève originale contre le haricot).

D'ailleurs, il aime à penser que Christophe Colomb explora l'Amérique du Sud dans le seul but de lui apporter son précieux haricot lingot (s'il savait). Ce même ingrédient qui a réussi à conquérir le cœur de Catherine de Médicis, la redoutée reine florentine.

En même temps, comment ne pas succomber au dieu de la cuisine occitane ? Surtout lorsqu'il s'accompagne d'une bonne bouteille de Rouge de l'Azerolle célèbre Cru du Minervois (merci Raymond Julien). L'onctuosité des haricots, la gourmandise du lard salé, le fondant de confit de canard et le caractère de la saucisse de porc. Si le cassoulet pouvait parler, il nous dirait qu'en cassant la croûte à sept reprises, c'est le festin assuré !

Il nous confierait aussi à quel point il aime que sa recette soit bien gardée par Mémé. Ou que son moment préféré de la semaine est, sans hésiter, le dimanche autour de la grande tablée. Et si par chance il entend : « *il reste encore du cassoulet ?* », c'est qu'il aura réussi son pari.

Avoir un goût de **REVIENS-Y**.

## OÙ EN MANGER ?

NOM. **RESTAURANT MARTY**  
Le champion du monde du cassoulet !

SITE. restaurantmarty.net  
VILLE. 11400, Castelnaudary

NOM. **CHEZ DAVID**  
ADR. 49 rue du Général Dejean  
VILLE. 11400, Castelnaudary

NOM. **AUBERGE LA CALÈCHE**  
SITE. auberge-la-caleche.com  
VILLE. 11400, Peyrens

NOM. **HOSTELLERIE ÉTIENNE**  
SITE. hostellerieetienne.com  
VILLE. 11320, Labastide-d'Anjou

NOM. **MAISON ESCUDIER\***  
SITE. cassoulet-escudier.fr  
VILLE. 11400, Castelnaudary

## CASSOULET GLACÉ RECHERCHE BEC SUCRÉ

Si vous avez aimé la version salée, vous allez adorer le cassoulet... glacé. Une nougatine en guise de cassole, de la glace à la vanille (à moins que vous ne préfériez les haricots ?), une bonne dose de chantilly et le tour est joué.

## OÙ EN DÉGUSTER ?

NOM. **LA TRADITION**  
ADR. 128 avenue Franklin Roosevelt  
11000, Carcassonne

NOM. **SIBRA**  
ADR. 4 place Monseigneur de Langle  
11400, Saint-Papoul

NOM. **MAISON LAVAL**  
ADR. 15 avenue du Général de Gaulle  
11150, Bram

NOM. **BOULANGERIE LAFFONT**  
ADR. 7 avenue de la République  
11170, Moussoulens



\*Si vous n'avez pas le temps de le déguster sur place, pensez à repartir avec une conserve au goût véritable de l'Aude.

# La recette DU SUCCÈS dans l'Aude



## ACIDULÉ

Les meilleurs vinaigres se trouvent dans l'Aude... et on ne vous raconte pas de salades. Que vous l'aimiez nature, à la figue, au curry ou à l'ail des ours, nos créateurs de vinaigre rivalisent d'ingéniosité pour épater vos papilles.

NOM. **VINAIGRERIE  
CYRIL CODINA**  
SITE. [vinaigrescodina.com](http://vinaigrescodina.com)  
VILLE. 11220, Lagrasse

NOM. **VINAIGRERIE  
GRANHOTA**  
SITE. [vinaigre-granhota.com](http://vinaigre-granhota.com)  
VILLE. 11110, Coursan

## TCHIN TCHIN

Si vous souhaitez dénicher un spiritueux quelque peu sulfureux, on sait comment vous rendre heureux. Liqueur à la crème de citron, vermouth blanc au parfum de thym ou whisky 100% d'ici... Voilà des apéritifs délicieusement audacieux.

NOM. **BOWS DISTILLERIE**  
**Whisky artisanal**  
SITE. [bowsdistillerie.com](http://bowsdistillerie.com)  
VILLE. 11800, Laure-Minervois

NOM. **KINA KARO**  
**Quinquinas, vermouths  
& liqueurs**  
SITE. [kinakaro.fr](http://kinakaro.fr)  
VILLE. 11200, Lézignan-Corbières

NOM. **LES LIQUEURS  
DE TONTON**  
**Liqueurs locales**  
SITE. [lesliqueursdetonton.fr](http://lesliqueursdetonton.fr)  
VILLE. 11000, Carcassonne

NOM. **CABANEL**  
**Liquoriste**  
SITE. [etscabanel.fr](http://etscabanel.fr)  
VILLE. 11000, Carcassonne



## À CROQUER

Il y a bien une douceur qui ne déçoit pas, et c'est de loin le chocolat. En rochers fourrés à la crème de pistache ou en barres avec des noix de pécan caramélisées... on est déjà en train de saliver.

NOM. **MARION  
LES CHOCOLATS**  
SITE. [marionchocolats.com](http://marionchocolats.com)  
VILLE. 11610, Pennautier



## TRUFFE ALORS

Soit on l'aime... soit on l'adore. Et dans l'Aude, c'est plutôt la deuxième option. À tel point que l'on trouve même des marchés dédiés à ce chic champignon. De Saint-Hilaire à Castelnaudary, en passant par Moussoulens, Villeneuve-Minervois et Talairan, venez shopper votre truffe à l'unité !

NOM. **ASSOCIATION DES  
TRUFFICULTEURS  
AUDOIS**  
SITE. [aude-truffles.com](http://aude-truffles.com)  
VILLE. Chambre d'Agriculture de l'Aude  
11000, Carcassonne



## ÉPATANT

Avez-vous déjà goûté des pâtes saveur cumin carotte ou potiron châtaigne ? C'est votre chance de changer des traditionnels spaghettis sauce tomate. Et puisque l'on parle de pasta, pourquoi ne pas les préparer vous-même avec une farine bien de chez nous ?

NOM. **MOULIN DU VIVIER**  
**Farines de qualité**  
SITE. [moulinvivier.com](http://moulinvivier.com)  
VILLE. 11400, Saint-Martin-Lalande

NOM. **DOMAINE DE PÉRIÈS**  
**Production de pâtes à la ferme**  
SITE. [domainedeperies.fr](http://domainedeperies.fr)  
VILLE. 11400, Lasbordes



## GRAS MAIS EXTRA

Après le marché aux truffes, la foire... au gras. Chaque année, l'événement met à l'honneur l'élevage des canards et des oies. Pensez à arriver tôt. Foie gras, magret et confit se vendent comme des petits pains !

Toutes les dates sur [audetourisme.com](http://audetourisme.com)

# LE CONTEMPLATEUR

*« Un contemplatif oui,  
c'est une autre forme de  
l'aventure ! »*  
BLAISE CENDRARS

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le Contemplateur n'est pas qu'un simple rêveur. C'est avant tout un flâneur qui n'hésite pas à se perdre entre vieilles pierres et abbayes au charme d'antan. *Douce France* à fond dans le baladeur. Un curieux convaincu que l'Histoire s'apprend plutôt lorsque l'on prend le temps de déambuler, et non seulement en feuilletant un manuel plastifié. Un vadrouilleur, enfin, qui préfère s'arrêter pour observer le soleil se coucher plutôt que de courir derrière un dénivelé. Après tout, que vaut un score Strava face à la beauté d'un champ de lavande ou d'un marais couleur magenta ?

**09 : 00****DANS LES PETITS PAPIERS**

Vous le savez, le Contemplateur n'est pas du genre à se presser. Ça tombe bien car ce matin, c'est la Dure qui donne le tempo. Cette même rivière qui fait tourner le Moulin à Papier de Brousses-et-Villaret depuis des générations. On y apprend que les papiers sont façonnés à partir de chiffons en chanvre, lin et coton, que les jeans usés finissent en feuilles couleur denim ou que le crottin de cheval peut aussi rester dans les annales. *\*Clin d'œil\**

*\*On peut également mettre la main à la pâte à l'occasion d'ateliers de fabrication de papier tout au long de l'année.*

NOM. **MOULIN À PAPIER DE BROUSSES-ET-VILLARET**  
SITE. [moulinapapier.com/fr](http://moulinapapier.com/fr)  
VILLE. 11390, Brousses-et-Villaret

**À LIVRE OUVERT**

Si vous n'êtes pas encore prêt à tourner la page, faites un détour par Montolieu. Dans cet endroit que l'on surnomme joliment le Village du Livre, les librairies semblent avoir éclipsé les cafés. C'est tout simplement le spot parfait pour rêvasser.

**INFOS PRATIQUES**

NOM. **MONTOLIEU**  
S/NM. Village du Livre  
SITE. [montolieu-livre.fr](http://montolieu-livre.fr)

**11 : 30****MISE EN PERSPECTIVE**

Encore un secret bien gardé (ou pas ?) dans le charmant village de Montolieu. On pense bien sûr au musée Cérés Franco. Cette ancienne cave coopérative viticole abrite aujourd'hui une collection d'art singulier. Et l'on doit le tout à la galeriste du même nom qui avait manifestement l'œil pour repérer les artistes avant l'heure. Après avoir été fermé pendant 4 ans, le lieu rouvre en juin 2026. Ça valait le coup d'attendre !

NOM. **COOPÉRATIVE MUSÉE CÉRÈS FRANCO**  
SITE. [museeceresfranco.com](http://museeceresfranco.com)  
VILLE. 11170, Montolieu

**L'ART DE SE RÉGALER**

Et si le déjeuner était, lui aussi, une œuvre d'art ? Pour cela, le Contemplateur a rendez-vous dans l'ancienne manufacture de draps de Montolieu. Aujourd'hui reconvertie en atelier d'artistes (revirement de situation), elle compte aussi plusieurs chambres d'hôtes et un restaurant au décor vintage. Autant dire que papilles et pupilles ont de quoi être éblouies.

**INFOS PRATIQUES**

NOM. **L'APOSTROPHE  
Chambres d'hôtes  
& restaurant**  
SITE. [apostrophe-hotel.fr](http://apostrophe-hotel.fr)  
VILLE. 11170, Montolieu

**15 : 30****AUDE À L'HISTOIRE**

Il y a des endroits qui racontent une histoire. Et le château de Saissac en fait partie. Perché sur la Montagne Noire (qui doit son nom à son épais manteau forestier), l'endroit a notamment appartenu à la puissante famille Trencavel et joué un rôle important lors de la croisade albigeoise. Au milieu des vestiges, le Contemplateur s'attarde sur les remparts et laisse voguer son regard sur la plaine et les Pyrénées. C'est alors qu'il comprend qu'ici, le temps s'est arrêté.

NOM. **CHÂTEAU DE SAISSAC**  
SITE. [tourisme-montagnenoire.com](http://tourisme-montagnenoire.com)

**20 : 00****UN PEU PLUS PRÈS  
DES ÉTOILES**

Si la nuit tombe sur la Montagne Noire, le Contemplateur n'est pas pressé de rentrer. Et c'est au cœur d'un éco-camping qu'il décide de prolonger l'échappée. Les « *tu tires ou tu pointes ?* » vont bon train pour certains, tandis que d'autres préfèrent se laisser bercer par le chant des oiseaux depuis leur hamac. En fin de soirée, le ciel est si sombre que l'on a tout le loisir d'observer les constellations. Avec un peu de chance, Andromède et la Grande Ourse seront de sortie. Vous l'aurez compris, c'est le genre d'endroit où l'on prévoit une nuit et où l'on reste une semaine.

NOM. **LA PORTE D'AUTAN  
Camping \*\*\***  
SITE. [laportedautan.fr](http://laportedautan.fr)  
VILLE. 11310, Saissac

**C'EST BEAU !**

Malgré son drôle de nom, la Rigole de la Montagne est un ouvrage on ne peut plus sérieux. Pensé par Pierre-Paul Riquet pour alimenter le canal du Midi, ce système ingénieux se découvre en flânant. En fin de journée, la lumière se faufile à travers les rangées de hêtres et l'eau devient miroir. Difficile de faire plus contemplatif que ça.

**RIGOLE DE LA MONTAGNE**  
Randonnée pédestre ou cyclable  
26 kilomètres // Niveau très facile  
Au départ de Lacombe



Montolieu

**EN MODE CONTEMPLATEUR**

[CHRONIQUES DE LA MÉDITERRANÉE]

# 5 PLAGES QUI SE LA RACONTENT

Sur la Méditerranée, les langues se délient à mesure que les serviettes se déplient. On refait le monde les pieds en éventail et les yeux rivés sur l'horizon. On délibère sur la performance des kitesurfeurs depuis le sable. On glousse lorsque les vagues nous éclaboussent. On papote à l'infini, sans se douter que les plages ont, elles aussi, un bon nombre d'histoires à raconter.

Plage des chalets Gruissan



## 37°2 LE MATIN

Ce n'est pas la Méditerranée qui fait s'affoler le thermomètre, mais plutôt les souvenirs d'un amour incandescent. Celui de Betty et Zorg dans la romance dévorante de Jean-Jacques Beineix, avec en toile de fond les chalets sur pilotis de la vaste Gruissanaise. 40 ans plus tard, on aime fouler le sable et se laisser traverser par cette même fièvre. Celle qui rend tout plus grand, plus intense, plus vivant.

**Plage des Chalets**  
11430, Gruissan

## LA CALIFORNIE S'ENDORT PRÈS DE LA MER

Sous la longiligne pergola blanche de Port Leucate, on aurait presque envie d'enfiler un tee-shirt Dickies et de fredonner une mélodie à la *Surfin' USA*, tant l'ambiance californienne nous gagne. Mais face à la place bordée de palmiers et de bancs style Gaudí, le seul couplet que l'on a envie d'entamer est celui de Tino Rossi.

« Méditerranée  
C'est une fée qui  
t'a donné  
ton décor et  
ta beauté. »

**Plage du Kyklos**  
11370, Leucate

## VAS-Y FRANQUI

Suivez la falaise de Leucate et elle vous mènera tout droit à la plage la plus intrépide de l'Aude. Ici, le vent ne se contente pas de propulser les embarcations des sportifs. Il caresse, fait valser les oyats, effleure la surface de la mer, chatouille les joues déjà rougies par le soleil et fait parfois frissonner. Et lorsque l'on prend un peu de hauteur, c'est tout l'Aude qui semble vibrer au rythme de la brise.

**Plage de La Franqui**  
11370, Leucate

## CACHE-CACHE

Tapie derrière les hauts buissons de La Palme, une jolie plage de sable fin ne jure que par un adage : pour vivre heureux, vivons cachés. Et ce n'est ni sa lagune préservée, ni ses vagues prisées des windsurfers qui diront le contraire. On vient s'y perdre (un peu) pour s'y retrouver (beaucoup). Sentir le sel sur sa peau à mesure que le temps ralentit. C'est l'un de ces endroits que l'on aime garder rien que pour soi.

**Plage du Rouet**  
11480, La Palme

## L'ART D'ÊTRE LIBRE

À l'embouchure de l'Aude, cette plage a des airs de bout du monde. Autrefois petit hameau de pêcheurs constellé de cabanes de roseaux, elle a su conserver sa sérénité et son goût prononcé pour la liberté. L'étang en fond, la mer en face et personne à l'horizon. Dans le calme de la garrigue, il ne reste plus qu'à piquer une tête.

**Plage des Cabanes**  
11560, Fleury



Plage du Rouet, La Palme

[INSOLITE]

# On a testé une visite zen à la Trivalle

Carcassonne



« À la Trivalle,  
notre cher quartier  
Là sous les platanes  
Près du café Calmet  
Toute la jeunesse  
S'est mise en  
chantier  
Pour accomplir  
sans trêve  
Leur fête bien  
aimée. »

C'est cette mélodie qui résonne dans notre esprit tandis que l'on débute notre visite de ce charmant quartier.

Aquela Trivala, c'est l'hymne d'une autre époque. Celle de Gualdo, affectueusement surnommé « l'amuseur de la Trivalle », à qui l'on doit cette chansonnette intemporelle. Celle des « baraquets », ces Espagnols qui, faute de moyens, se nourrissaient uniquement de haricots. Celle

des gitans qui vendaient des chiffons, des petits commerces qui animaient la rue de la Gaffe et de cette ambiance de faubourg populaire née de bonne heure au pied de la forteresse.

On se rend vite compte que la Trivalle et la Barbacane sont plus que de simples quartiers. Derrière cette façade colorée ? Les souvenirs d'un modeste atelier de tisserand. De l'autre côté de cette porte

cochère ? Les mémoires de ces ouvriers espagnols venus chercher du travail pendant l'entre-deux-guerres. Des gens ordinaires, des histoires parfois extraordinaires. La vie, la vraie !

Puis vient la sieste occitane. Nous voici sur un sentier au bord du fleuve de l'Aude. La guide invite à s'allonger et à fermer les yeux. La respiration ralentit, le rythme cardiaque aussi. On sent la brise nous

effleurer la peau, tandis que les rayons du soleil filtrent entre les branches et que les cigales chantent. Les épaules se relâchent, les pensées s'éloignent.

Aujourd'hui, la Trivalle a su conserver cette âme d'enfant que l'on aime tant. Si les ruelles piétonnes sont habituellement tranquilles, le marché du jeudi<sup>1</sup> entraîne toujours une délicieuse effervescence. Pour notre plus grand plaisir. Une terrasse

enseillée, un café, et nous voilà fin prêts à prolonger le farniente.

<sup>1</sup>Visite disponible sur réservation privative uniquement.

<sup>2</sup>Marché nocturne d'été. Plus d'informations sur [audetourisme.com](http://audetourisme.com)

NOM. **ESPRIT TELLURIQUE**  
Visites zen  
SITE. [espritterreoccitanie.com](http://espritterreoccitanie.com)  
VILLE. 11000, Carcassonne



## LETTRE OUVERTE

Moins de bruits de klaxons, plus de chant des grillons. Moins de files d'attentes, plus de grands espaces. Moins de hashtags, plus de montagnes. Moins de commentaires, plus de « *on va à la mer ?* ». Moins de selfies devant le miroir, plus de sourires face aux plaines du Lauragais.

Et si le véritable frisson commençait là où s'arrêtent les notifications ?

Dans l'Aude, on est convaincu que le meilleur voyage est celui que l'on cesse de survoler. Car rien ne sert de courir, il faut savoir prendre son temps. Ralentir la cadence. N'est-ce pas comme cela que tout devient plus intense ?

Quand le règne du chrono s'arrête, le programme s'allège et les heures s'allongent. Flâner le nez en l'air (et parfois dans les vignes), sans se soucier de la ligne d'arrivée. Mettre les pieds sous la table à 12h pour ne les enlever qu'à 18h passées. Faire l'impasse sur les visites à la chaîne pour explorer pépère la chaîne des Pyrénées. Pousser jusqu'en Haute-Vallée, juste pour le plaisir d'y être. Prolonger la dégustation de vin en levant son verre de rouge vers le ciel bleu azur...

**Ne cherchez plus. On a trouvé le secret du vrai voyage au vert. Celui qu'il nous tarde de refaire.**



**Ce n'est pas un hasard si Sébastien est l'un des premiers ambassadeurs de l'Aude. Derrière sa casquette de chef de projet évènementiel, ce Toulousain s'est lancé dans la création de contenu : un Aud(e)acieux.**

**@iletaitunpereetsonfils, c'est une galerie de souvenirs capturés avec son fils Théo. Une façon d'inspirer et de garder une trace de leurs aventures en duo.**

## *Il était une fois...*

Un Toulousain se prenant de passion pour l'Aude. Si sa première (vraie) échappée remonte à 2023, il ne saurait dire combien de fois il y est retourné. « *Il y a tout ce que j'aime.* », nous confie-t-il. Du massif des Corbières, il retient l'immensité. Des forteresses médiévales, il mémorise les récits d'antan. Des petits villages, il se souvient du charme solaire. De la Méditerranée, il garde la beauté. Le beau a cette particularité. Celle de rassembler. Et c'est avec son fils qu'il décide de partager toutes ces émotions qui le font vibrer.

Il était une fois un papa poule. C'est l'amour, la chose la plus sûre, qui lui a soufflé l'idée d'un album souvenir. Une sorte de pellicule en ligne où chaque cliché devient un bon moment à se remémorer. « Les petits ronds », comme Théo les appelle, ce sont les stories à la une. Celles qu'il adore faire défiler comme un kaléidoscope de sensations.

*« Dis papa, tu te souviens de cette fois quand le ciel il était tout rose ? »*

Voilà une phrase qui vaut tout l'or du monde.

Il était une fois Sébastien et Théo. Un duo qui fait la paire. S'évadant main dans la main entre terre et mer. Sillonnant les chalets de Gruissan le nez en l'air. Grimpant dans les hauteurs de Carcassonne jusqu'à y découvrir une rizière. S'aventurant dans le Minervois par amour de la mise au vert. C'est comme cela que l'on entretient l'imaginaire.

**Il était une fois un père et son fils.**



# 7 spots pour oublier son téléphone

204 mails non lus. 6 appels manqués. 30 messages Facebook. 10 invitations en attente sur LinkedIn. Dans une ère où les « (...) a liké votre publication Instagram », « félicitez (...) pour son nouveau poste » ou les « (...) a partagé une vidéo avec vous » fusent, jusqu'à nous user, on ressent comme un besoin viscéral de tout couper. Mode avion activé.



## 1 Chemins croisés

NOM. **SENTIER DU LABYRINTHE VERT**  
Randonnée pédestre  
INFO. Niveau facile  
5,5 kilomètres  
100 mètres +  
2h30  
SITE. [rando-pyreneesaudaises.com](http://rando-pyreneesaudaises.com)  
VILLE. 11500, Nébias

Lac de Laprade - Cuxac-Cabardès

# Hissez l'eau

## 2 Effet miroir

NOM. **BASSIN DU LAMPY\***  
Système d'alimentation de la Rigole de la Montagne  
VILLE. 11310, Saissac  
NOM. **LAC BIROTOS\***  
VILLE. 11380, Pradelles-Cabardès  
NOM. **LAC LAPRADE BASSE\***  
Base nautique  
VILLE. 11390, Cuxac-Cabardès

Saviez-vous que les lacs de la Montagne Noire font partie du système d'alimentation du canal du Midi ? Une bonne raison de partir explorer ce bijou classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Sur l'eau, cette fois-ci. Vous verrez, cette croisière n'a rien de bateau.

## 3 Drôles de bêtes

NOM. **RÉSERVE NATURELLE DE SAINTE-LUCIE**  
INFO. 825 hectares  
SITE. [parc-naturel-narbonnais.fr](http://parc-naturel-narbonnais.fr)  
VILLE. 11210, Port-la-Nouvelle

## 4 En vogue

NOM. **DOMAINE SAINTE MARTHE**  
Balades en bateau électrique  
SITE. [domainsaintemarthe.com](http://domainsaintemarthe.com)  
VILLE. 11100, Narbonne  
NOM. **CROISIÈRES DU MIDI**  
Promenades commentées en bateau  
SITE. [croisieres-du-midi.com](http://croisieres-du-midi.com)  
VILLE. Le départ s'effectue depuis Homps.

## 5 Pic d'adrénaline

NOM. **PIC DE NORE OU « PETIT VENTOUX »**  
Point culminant de la Montagne Noire  
INFO. 1 211 mètres d'altitude  
SITE. [tourisme-montagnenoire.com](http://tourisme-montagnenoire.com)  
VILLE. 11380, Pradelles-Cabardès



Tuchan

# Apéro, sea & sun

Au large de Leucate, le superbe vieux-gréement Limnoreia et son capitaine Eric ont le vent en poupe. Et on comprend vite pourquoi en montant à bord. D'un côté, la vertigineuse falaise de Leucate. De l'autre, la Méditerranée. Et le meilleur dans tout ça ? On n'a rien à faire. À part écouter les précieuses anecdotes du pilote. Un homme si passionné, ça forge l'admiration.

## INFOS PRATIQUES

NOM. **LIMNOREIA**  
Apéros et croisières maritimes  
LIEU. Quai Eric Tabarly  
11370 Port-Leucate  
SITE. [www.limnoreia.com](http://www.limnoreia.com)

## 6 Sous le vent

NOM. **LES AMIS DU DEUX-FRÈRES**  
Association Balade à bord d'un voilier traditionnel  
LIEU. Étang de Bages - Port la Nautique et Port de Bages  
SITE. [ledeuxfreres.fr](http://ledeuxfreres.fr)

## 7 Belle étoile

NOM. **EXPLORARIUM**  
Stages d'observation des étoiles  
VILLE. 11240, Cailhavel  
SITE. [explorarium.fr](http://explorarium.fr)

# Bulle d'amour

Avoir le loisir d'observer la nature depuis sa chambre ? En voilà un beau privilège. Avec ses pyramides de verre en miroir sans tain, le Domaine Rec Grand vous offre exactement cela. La faune et la flore du massif de la Malepère en toile de fond, sans jamais quitter son lit. Sauf pour profiter du jacuzzi privatif, du braserio et du jardin de 500 mètres carrés. Oui, tout ça pour vous !

## INFOS PRATIQUES

NOM. **DOMAINE REC GRAND**  
SITE. [domainedurecgrand.com](http://domainedurecgrand.com)  
VILLE. 11250, Montclar

# À la recherche du temps perdu

« Le seul véritable voyage, le seul bain de jouvence, ce ne serait pas d'aller vers de nouveaux paysages, mais d'avoir d'autres yeux. »

MARCEL PROUST

Terre d'Empreintes, Cuxac-Cabardès

## REGARD NOUVEAU

**À contempler :** Les ferronneries et les peintures baroques héritées du XVIII<sup>e</sup> siècle. Un joli contraste avec les installations contemporaines qui font aujourd'hui partie du décor.

NOM. **CHAPELLE DES PÉNITENTS BLEUS**  
Salle d'exposition d'art contemporain

SITE. narbonne.fr  
VILLE. 11100, Narbonne

### CARTE BLANCHE

À deux pas du musée des Beaux Arts de Carcassonne, une ancienne halle industrielle fait parler d'elle. Réhabilitée en « white cube », elle accueille désormais des expositions inédites, des résidences d'artistes et des performances uniques. Bref, 400 mètres carrés de pur spectacle.

### INFOS PRATIQUES

NOM. **HANGAR BLANC**  
Centre culturel contemporain (expositions, performances, séminaires...)  
SITE. hangarblanc.com  
VILLE. 11000, Carcassonne

## TERRE DE TALENTS

**À contempler :** Les vases en céramique (locale !) aux reflets bleutés minutieusement réalisés par Dominique Thomas. Faute de mettre la main à la pâte, on parie que vous ne partirez pas les mains vides.

NOM. **TERRE D'EMPREINTES**  
Atelier de céramique  
SITE. dominiquethomasceramiste.com  
ADR. Les Escoussols  
VILLE. 11390, Cuxac-Cabardès

## ANTIQUE ET CHIC

**À contempler :** La fascinante série de têtes sculptées représentant les différentes modes capillaires à l'Antiquité. À ne pas rater, les 5 ans d'ouverture de ce fabuleux musée, imaginé par Foster et Partners.

NOM. **NARBO VIA**  
Musée  
SITE. narbovia.fr  
VILLE. 11100, Narbonne

## LE DIABLE EST DANS LES DÉTAILS

**À contempler :** Le cloître et ses chapiteaux ornés de sculptures au style gothique méridional languedocien. Si vous regardez bien, vous pourrez même repérer une tête de diable. Une entorse étonnante à la règle cistercienne !

NOM. **ABBAYE DE VILLELONGUE**  
Visites et chambres d'hôtes  
SITE. abbaye-de-villelongue.com  
ADR. Hameau de Villelongue  
VILLE. 11170, Saint-Martin-le-Vieil

## MELTING POT

**À contempler :** Tout. À commencer par les cuves géantes transformées en différents mondes nommés « planètes » (mention spéciale pour celle du Katedrarium, dédiée aux huit péchés capitaux).

\*Prévoyez au moins 4h pour la visite complète. C'est immense !

NOM. **SPIKTRI STREET ART UNIVERSE**  
Lieu artistique immersif  
SITE. spiktri.com  
VILLE. 11200, Ferrals-les-Corbières

# Page blanche

Chaque été depuis plus de 30 ans, écrivains, philosophes et chercheurs investissent l'abbaye médiévale de Lagrasse pour une semaine de rencontres autour d'une thématique. Entre ateliers d'écriture, conférences et lectures, cet événement est l'un des rendez-vous littéraires les plus singuliers d'Occitanie.

### INFOS PRATIQUES

NOM. **LES BANQUETS DU LIVRE D'ÉTÉ**  
Festival de littérature et de sciences sociales  
SITE. abbayedelagrasse.fr

## OUVRIR L'ŒIL

**À contempler :** Les séries d'autoportraits à l'huile, les œuvres monumentales de calligraphie ou encore les clichés en noir et blanc. Avec une programmation aussi variée, on ne sait plus où donner de l'œil.

NOM. **LES ESSAR[T]S**  
Centre d'exposition dédié aux arts visuels  
SITE. www.villed Bram.fr  
ADR. Parc des Essars  
VILLE. 11150, Bram

## AU COMMENCEMENT ÉTAIT...

**À contempler :** L'abbaye Notre-Dame, salle capitulaire et ses chapiteaux sculptés. En matière d'architecture gothique et romane, on peut difficilement faire mieux.

NOM. **ABBAYE NOTRE-DAME D'ALET**  
Site du Pays Cathare  
SITE. limouxin-tourisme.com  
VILLE. 11580, Alet-les-Bains

### LE VERRE À MOITIÉ PLEIN

Isabel Davila souffle le chaud et le froid dans l'Aude. Et ce, depuis 1983. C'est donc avec une main d'experte qu'elle travaille le verre à la flamme du chalumeau. Chauffée à 1500 degrés, la matière devient malléable... et la magie opère.

### INFOS PRATIQUES

NOM. **LA MAGIE DU VERRE ET DU FEU**  
Souffleuse de verre à la flamme  
SITE. lamagieduverreetdufeu.fr  
VILLE. 11700, Castelnau d'Aude

# LE



L'aventure se trouve souvent plus proche que l'on ne le pense.

Au détour d'un sentier que l'on avait pas prévu d'emprunter. En contrebass d'un Pech que l'on hésite à grimper. Sur une planche que l'on arrive tant bien que mal à dompter, malgré le cers qui n'en fait qu'à sa tête. Au bord du canal du Midi que l'on contemple avec envie depuis notre vélo. Ou dans ce sandwich à la saucisse de foie grillée (oui, c'est délicieux) que l'on croque avec envie après ce trail que l'on rêvait tant de faire. Et ce, même si l'on n'a pas réussi à franchir la ligne d'arrivée.

Parce qu'au fond, il ne s'agit pas d'aller au bout du monde. Seulement un peu plus loin que prévu.

# BAROUDEUR



# 4 H



## EN MODE



# BAROUDEUR

## 09 : 00

### ON N'EST PAS BIEN LÀ ?

Voilà une journée qui débute en douceur pour le Baroudeur qui s'apprête à pédaler sur l'itinéraire sur la Vélosud (V81). Première escale : le charmant village de Rennes-les-Bains. Ici, la rivière de la Sals peut se vanter de ses eaux naturellement salées dont les bienfaits sont connus depuis l'époque gallo-romaine. Une bonne raison de piquer une tête à la fontaine des Amours, sur la route de Sougraigne. Le risque ? Tomber raide dingue de ses bassins naturels d'eau chaude.

VILLE. 11190, RENNES-LES-BAINS

## 11 : 30

### LA FOLIE DES SPLENDEURS

Bugarach, c'est le genre de village qui met tout le monde d'accord. Une voie romaine passait autrefois par ici, le panorama sur le Pech est renversant... et pour le reste ? Les grands espaces comme ligne d'arrivée. Quant à la place du marché, c'est l'endroit rêvé pour pique-niquer à l'ombre avec une vue renversante. Du pain frais, une tomme de chèvre des Corbières et le tour est joué !

VILLE. 11190, BUGARACH

## 15 : 00

### PARADIS BLEU

Les Gorges de Galamus, ça ne se raconte pas. Ça se vit. À la croisée des chemins entre les Pyrénées-Orientales et l'Aude, la roche se creuse sur plusieurs centaines de mètres, l'eau coule à flot sur la pierre calcaire et la route longe le vide. Un spectacle, oui. Et avec, ce sentiment rare de se trouver exactement où l'on doit être.

NOM. **LES GORGES DE GALAMUS**  
SITE. [gorgesdegalamus.fr](http://gorgesdegalamus.fr)

### GRAVÉ DANS LA ROCHE

Juché au-dessus des gorges et construit à flanc de falaise, l'Ermitage Saint-Antoine de Galamus tient de l'exploit autant que du miracle. On ne sait pas si c'est la beauté de ce site naturel protégé surplombant la rivière Agly ou sa chapelle et son histoire spirituelle qui retient le Baroudeur plus longtemps. Probablement les deux.

*La route pour y accéder serpente étroitement entre les hautes falaises. À tel point qu'il n'est pas possible pour deux voitures de passer en même temps.*

#### INFOS PRATIQUES

NOM. **ERMITAGE SAINT-ANTOINE DE GALAMUS**  
TÉL. 04 68 73 70 98

#### SUR LE TOIT DU MONDE

Repaire à ovnis, porte galactique, lieu d'inversion magnétique ou bien refuge de fin du monde ? Si le Pech de Bugarach nourrit de nombreuses légendes, une chose est sûre : l'ascension est corsée. Une fois en haut, on remercie la montagne (ou ses énergies) de nous avoir poussé jusqu'au col de Linas.

#### INFOS PRATIQUES

NOM. **PECH DE BUGARACH**  
**Randonnée pédestre**  
INFO. 15 kilomètres  
Niveau difficile

## 17 : 00

### TRAIN TRAIN

Après tant d'efforts, le Baroudeur mérite bien de souffler (enfin, surtout ses mollets). Ça tombe bien, il a rendez-vous à Saint-Paul-de-Fenouillet pour grimper à bord du Train Rouge. Au cœur de la Haute Vallée de l'Aude, cette locomotive au charme vintage s'engouffre dans les tunnels et franchit l'impressionnant viaduc de Lapradelle, depuis lequel on aperçoit la forteresse de Puilaurens. Le genre de trajet durant lequel on range son téléphone pour regarder par la fenêtre.

NOM. **TRAIN ROUGE**  
SITE. [letrainrouge.fr](http://letrainrouge.fr)  
VILLE. 66220, Saint-Paul-de-Fenouillet

## On dort où ?

Et si votre itinéraire sur la Vélosud commençait (ou se terminait) les pieds dans l'eau ? Le Moulin du Pont d'Aliès, c'est la bonne excuse pour arriver la veille et repartir le lendemain matin, bien reposé. Camping 3 étoiles, piscine avec vue sur les gorges de l'Aude, chalets en bois. Bref, un endroit qui saura réveiller le Baroudeur qui sommeille en vous !

#### INFOS PRATIQUES

NOM. **CAMPING LE PONT D'ALIÈS \*\*\***  
SITE. [alies.fr](http://alies.fr)  
VILLE. 11140, Axat

*En bus : ligne LiO 411 entre Castelnaudary et Axat, ou ligne 402 entre Carcassonne et Axat avec prolongement ligne 500 jusqu'à Saint-Paul-de-Fenouillet. [lio-occitanie.fr](http://lio-occitanie.fr)*

# RADIO RANDO

## la playlist pour valser avec son sac à dos

### BONNES ONDES

EuroVelo 8 feat. *Bon Entendeur*

À écouter : Fio Maravilha (Rivages)

À repérer : Les anciens salins de la Réserve Naturelle de Sainte-Lucie et leurs ravissants reflets lilas.

### 50 NUANCES DE BLUE

Vélosud feat. *Billie Eilish*

À écouter : Blue (Hit Me Hard and Soft)

À repérer : La rivière Sals et ses berges blanchies de sel cristallisé. Saurez-vous remarquer ce phénomène naturel (quasi) invisible ?

### ROCK'N ROULE

Voie Verte du canal du Midi à Montségur feat. *The Cure*

À écouter : A Forest (Seventeen Seconds)

À repérer : Le pont-canal de l'Argent-Double à La Redorte. Parfait pour pédaler au bord du ruisseau avec la douce voix de Robert Smith dans les oreilles.

### CORPS ET ÂME

GR®78 vers Saint-Jacques de Compostelle feat. *Rosalía*

À écouter : Divinize (Lux)

À repérer : Les hauteurs de Fanjeaux au lever du soleil, quand la brume recouvre la plaine du Lauragais et que les Pyrénées apparaissent petit à petit.

### BALLADE DANS LES VIGNES

Vélocitannie & Rigole de la Plaine feat. *Laufey*

À écouter : Haunted (Bewitched)

À repérer : Les coteaux entre Saint-Félix-Lauragais et les hauteurs de Montmaur. Et si le temps est bon, vous pourrez même observer la ligne des Pyrénées au loin.

### SYMPHONIE CATHARE

GR®367 feat. *Mulatu Astatke*

À écouter : Kulun (Mulatu Astatke)

À repérer : Le passage entre le château de Peyrepertuse et le col de Croix Dessus. La vue sur les Corbières est à couper le souffle.

## INFOS PRATIQUES

### BONNES ONDES

NOM. **LA MÉDITERRANÉE À VÉLO (EUROVELO 8)**  
Itinéraire cyclable  
INFO. Dénivelé : faible  
Niveau : moyen  
SITE. [lamediterraneeavelo.com](http://lamediterraneeavelo.com)  
VILLES. Leucate / Narbonne

### 50 NUANCES DE BLUE

NOM. **VÉLOSUD (V81)**  
Itinéraire cyclable  
INFO. 650 kilomètres  
Dénivelé : faible  
Niveau : expert  
SITE. [pyrenees-a-velo.com](http://pyrenees-a-velo.com)  
VILLES. Mirepoix / Gorges de Galamus

### ROCK'N ROULE

NOM. **LE CANAL DES 2 MERS À VÉLO (V80)**  
Itinéraire cyclable  
INFO. 125 kilomètres  
Dénivelé : faible  
Niveau : facile  
SITE. [canaldes2mersavelo.com](http://canaldes2mersavelo.com)  
VILLES. Seuil de Naurouze / Argeliers

### CORPS ET ÂME

NOM. **CHEMIN DU PIÉMONT PYRÉNÉEN VERS SAINT-JACQUES DE COMPOSTELLE Grande Randonnée**  
INFO. 750 kilomètres -  
Aude : 130 km  
Dénivelé : faible  
Niveau : moyen  
SITE. [audetourisme.com](http://audetourisme.com)  
VILLES. Bize-Minervois / Fanjeaux

### BALLADE DANS LES VIGNES

NOM. **LA VÉLOCCITANIE -PASSA PAÏS**  
Itinéraire cyclable  
INFO. 200 kilomètres  
Aude : 19 km  
SITE. [francevelotourisme.com](http://francevelotourisme.com)

### SYMPHONIE CATHARE

NOM. **SENTIER CATHARE (GR®367)**  
Grande Randonnée  
INFO. 238 kilomètres  
Dénivelé : important  
Niveau : confirmé  
SITE. [sentiercathare.com](http://sentiercathare.com)  
VILLE. Port-la-Nouvelle / Foix

# TRAIL DE PLAISANTERIE

2 jours, 23 kilomètres, 700 mètres de dénivelé et le massif des Corbières comme terrain de jeu. Retour sur une aventure mémorable le long du sentier Cathare.

## ÉTAPE 1

Monumental. Sublime. Inoubliable. Quelques adjectifs parmi tant d'autres pour décrire l'intemporel sentier Cathare (ou GR®367 pour les intimes). Née dans les années 70 et balisée depuis 1980, cette grande randonnée promettait une échappée vertigineuse au milieu des forteresses du Languedoc. Et elle disait vrai.

Le top départ de notre parcours est lancé à Cubières-sur-Cinoble, où la fraîcheur du matin donne envie de vite se réchauffer (spoiler : ça n'a pas tardé). On s'échauffe entre forêt de hêtres et vieux chênes avant de tomber nez à nez avec la première pépite de la journée. Nous avons nommé : les gorges de Galamus. Ça mérite bien une photo souvenir. Ce n'est pas tous les jours que l'on peut admirer un ermitage à flanc de falaise calcaire, si ?

**Cubières-sur-Cinoble à Duilhac-sous-Peyrepertuse** 13,2 kilomètres / 700M D+ / 4h

Baroudeurs, oui. Mais cela ne nous empêche pas d'être de gros mangeurs. Et c'est à l'Auberge de la Batteuse que l'on décide de mettre les pieds sous la table. Au menu ? Escargots, faux-filet de bœuf et glace à la fraise accompagnée d'une chantilly maison. On en salive encore.

NOM. **AUBERGE DE LA BATTEUSE**  
TÉL. 06 19 50 53 99  
VILLE. 11350, Duilhac-sous-Peyrepertuse

Au pied du château de Peyrepertuse, l'auberge du Vieux Moulin est exactement le genre d'endroit où l'on a envie de poser son sac à dos et de bouquiner pépère face à la grande cheminée. La nuit s'annonce revigorante !

NOM. **AUBERGE DU VIEUX MOULIN**  
SITE. auberge-du-vieux-moulin.fr  
VILLE. 11350, Duilhac-sous-Peyrepertuse



## ÉTAPE 2

C'est la plus longue et clairement la plus belle. L'étape suivante du GR®367 nous fait progresser entre les châteaux de Peyrepertuse et Quéribus qui se font face comme deux sentinelles. Si la vue d'en haut nous donne envie de rester indéfiniment, on a quand même hâte d'explorer le village du célèbre curé de Cucugnan.

Le sentier Cathare, on en avait rêvé. Maintenant, on peut dire qu'on l'a fait !

**Duilhac-sous-Peyrepertuse à Tuchan** 23 kilomètres / 750M D+ / 6h15



Château de Quéribus

## OBJECTIF UNESCO

Aguilar, Carcassonne, Lastours, Montségur, Peyrepertuse, Puilaurens, Quéribus et Termes. Ces huit forteresses royales du Languedoc candidatent comme bien en série à une inscription au Patrimoine mondial de l'UNESCO au titre du « Système de forteresses de la sénéchaussée de Carcassonne » (XIII<sup>e</sup> et XIV<sup>e</sup> siècles)

*Plus vite,  
plus haut,  
plus fort*

Relier à pied les 8 forteresses royales du Languedoc en 48h, sans GPS et en autosuffisance ? En novembre 2025, c'est le défi qu'accomplissait l'audois Aurélien Sanchez, premier Français à avoir remporté la Barkley Marathon, la course d'ultra-trail la plus dure au monde. Difficile de faire plus baroudeur !

Prenez le temps de flâner à pied, ou jouez-la aventurier avec un escape game au château de Puilaurens.

Route des cols/Château de Puilaurens

# VENT DE LIBERTÉ



l'ivresse de la voile est addictive. Celle que l'on ressent lorsque la planche accélère, que les pieds quittent l'eau et que la vitesse devient vertige. Et depuis le sable, l'adrénaline parvient aussi à faire grimper la température. Le public retient son souffle, les chronos s'affolent et la plage exulte.

## INFOS PRATIQUES

- NOM.** **MONDIAL DU VENT**  
Compétitions de wingfoil, parawing, windsurf
- INFO.** Chaque année en avril
- LIEU.** Plage de La Franqui  
11370, Leucate
- NOM.** **DÉFI WIND / DÉFI WING**  
Plus grand rassemblement de windsurfers / wingfoilers au monde
- INFO.** 40 kilomètres de course  
Chaque année en mai

**LIEU.** Plage des Chalets  
11430, Gruissan

**NOM.** **DÉFI KITE**  
Compétition de kitesurf

**INFO.** Chaque année en mai

**LIEU.** Plage des Chalets  
11430, Gruissan

**NOM.** **PRINCE OF SPEED\***  
Championnat du monde ISWC & GP Wing

**INFO.** Chaque année en mai

**LIEU.** Plage du Rouet  
11480, La Palme

**NOM.** **CHAMPIONNAT DU MONDE DE VITESSE À LA VOILE\***

**INFO.** Chaque année en juin

**LIEU.** Plage du Rouet  
11480, La Palme

Qui sème le vent récolte la tempête ? Sur les plages de l'Aude, nous dirons plutôt « qui se frotte au vent remporte la compétition. »

Cachées entre garrigue et salin ou à Gruissan, les plages du Rouet et des chalets hypnotisent les amoureux de la tramontane. Windsurfers de haut niveau, riders venus des quatre coins du globe : les plus grands compétiteurs se donnent rendez-vous ici même, aux portes des Corbières. Il faut dire que

\*Ces événements comprennent une période d'attente pour les participants qui seront informés des dates réelles en fonction du vent.

## Marion Mortefon À corps perdu

Sacrée championne du monde de windsurf slalom à deux reprises, la Narbonnaise n'a jamais vraiment quitté ses racines. Même en sillonnant le globe pour les compétitions. C'est dans l'Aude qu'elle revient se ressourcer et s'entraîner. Une Baroudeuse dans l'âme, qui a tout misé sur sa passion.

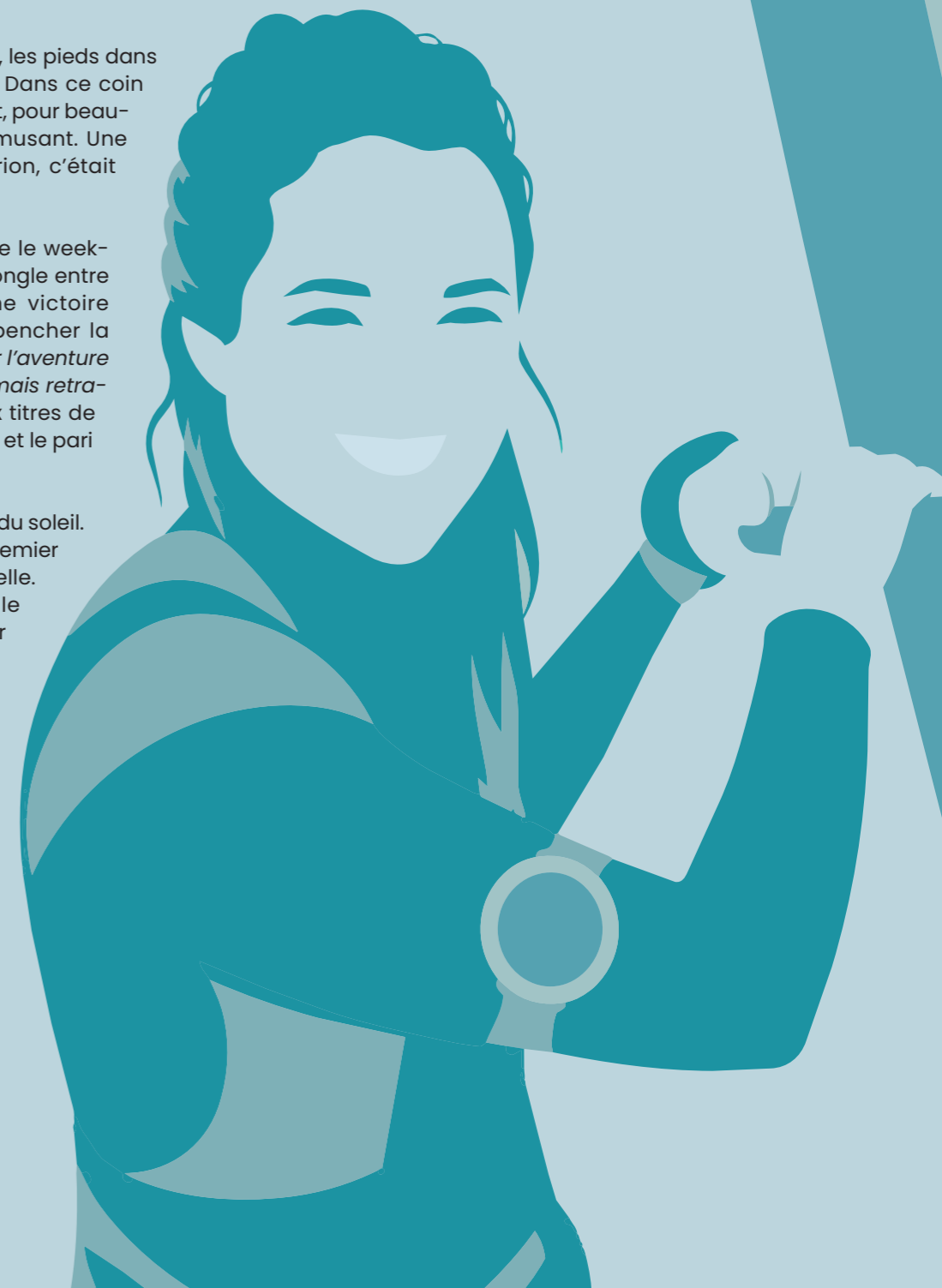
Elle a grandi à Port-la-Nouvelle, les pieds dans l'eau et le sel dans les cheveux. Dans ce coin (très) venté, la planche à voile est, pour beaucoup, une évidence. Un loisir amusant. Une activité à tester. Mais pour Marion, c'était plutôt une destinée.

Ingénieure le jour, compétitrice le week-end... Pendant des années, elle jongle entre les deux. Jusqu'en 2015 où une victoire au Défi Wind de Gruissan fait pencher la balance. « J'avais prévu de tenter l'aventure pendant un an. Depuis, je n'ai jamais travaillé comme ingénieure. » Deux titres de championne du monde plus tard et le pari est gagné.

Mais Marion, c'est aussi une fille du soleil. Celle qui revient toujours à son premier amour. La plage de Vieille Nouvelle. Celle qui adore pédaler dans le massif des Corbières ou flâner à Peyriac-de-Mer. Manger une glace, piquer une tête. Toutes ces petites choses qui rendent l'aventure plus belle.

« C'est paisible », nous confie-t-elle, lorsqu'on lui demande de résumer l'Aude. Un drôle de contraste pour une championne qui pourchasse la vitesse. Au fond, c'est peut-être ça le secret de Marion. Avoir besoin de silence autant que de sensations.

@marion\_mortefon



Les collines de Besplas, Villasavary

# L'ENGAGÉ

Dans un monde où il est difficile de trouver une expérience authentique, l'Engagé a choisi de ralentir.

Alors, il troque les vols long-courriers contre les échappées à vélo dans la garrigue. Les tour-opérateurs contre les conseils aiguisés d'un petit producteur. La foule contre la houle. Le bruit contre le silence des grands espaces. Les files d'attente contre la liberté. Parce que dans l'Aude, personne ne fait la queue pour regarder le soleil se coucher derrière les Corbières. Et ça, ça n'a pas de prix.

**09 : 00**

**HAUT LES MAINS**

La journée débute dans les règles de l'art... et pas n'importe lequel. Car c'est à la poterie Not que l'Engagé a rendez-vous ce matin. Si elle est « labellisée Entreprise du patrimoine vivant », c'est grâce au savoir-faire de ses potiers qui parviennent à modeler l'argile du Sud-Ouest à la perfection. Surtout lorsqu'il s'agit de fabriquer la cassole, ce plat en terre cuite si cher à Castelnaudary. La tradition, la vraie !

NOM. **POTERIE NOT FRÈRES**  
 SITE. [lapoterienot.fr](http://lapoterienot.fr)  
 VILLE. 11400, Mas-Saintes-Puelles

**11 : 30**

**L'EAU À LA BOUCHE**

Le long du canal du Midi, certains ouvrages méritent que l'on pose le vélo. Et c'est bien le cas de l'écluse du Roc avec ses bassins doubles, dont la construction remonte au XVII<sup>e</sup> siècle. Sans oublier celle de Laurens un peu plus loin et ses trois bassins qui n'ont pas fini de démontrer l'ingéniosité hydraulique du canal. Un spectacle gratuit et tout en douceur. Exactement comme cette journée.

**LES PIEDS DANS L'EAU (OU PRESQUE)**

Juste à côté, la Guinguette du Canal a pris ses quartiers dans l'ancienne maison éclusière de la Méditerranée. Terrasse enguirlandée au bord de l'eau, cuisine maison à base de produits locaux et kayaks à louer pour prolonger l'après-midi. Voilà un peu le topo. Autant dire qu'on s'installe sans être pressé de repartir.

**GUINGUETTE DU CANAL**  
[laguinguetteducanal.fr](http://laguinguetteducanal.fr)  
 11400, Mas-Saintes-Puelles

**15 : 00**

**DANS LE PORT DU SÉGALA**

Il y a des barquiers amarrés, une promenade à l'ombre des platanes et le souvenir des marins qui plane. Et si Jacques Brel avait mis les pieds ici, c'est sûrement ce qu'il aurait écrit.

En même temps, comment ne pas tomber sous le charme de cet endroit où le canal du Midi atteint son plus haut niveau ? L'Engagé adore y flâner sans s'arrêter. Sauf pour prendre un verre au Relais de Riquet.

NOM. **PORT DU SÉGALA**  
 VILLE. 11320, Labastide-d'Anjou

**POINT STRATÉGIQUE**

À 100 mètres de l'écluse de l'Océan, le bassin octogonal du seuil de Naurouze est l'endroit où tout se rencontre... littéralement. C'est ici qu'arrive l'eau de la Montagne Noire, depuis la prise d'Alzeau, avant de se diviser entre l'Atlantique et la Méditerranée. C'est d'ailleurs ici que Pierre-Paul Riquet aurait eu l'idée de créer le canal du Midi. Pas étonnant qu'on y trouve un obélisque en son honneur.

*\*Un point d'information, une aire de service vélo et un espace de pique-nique sont à votre disposition.*

**16 : 30**

**SLOW MUCH FUN**

Rallonger l'instant présent, c'est aussi prolonger le plaisir. Pas étonnant alors si l'Engagé décide de s'offrir une échappée (belle) autour du lac de la Ganguise. Depuis l'écluse de Laurens, le joli village de Molleville et son clocher-mur du XV<sup>e</sup> siècle lui tendent les bras. En contrebas, la vue sur le lac turquoise suffit à le convaincre. « *Il en valait la peine ce détour !* » souffle-t-il, le sourire aux lèvres.

NOM. **L'ÉCHAPPÉE DES 23 ÉCLUSES**  
 INFO. 21,5 kilomètres

**19 : 00**

**C'EST LA FIN (DES HARICOTS)**

Vous savez ce que l'on dit ? L'appétit vient en marchant. Heureusement, depuis le Seuil de Naurouze, la gare d'Avignonet-Lauragais se trouve seulement à 4,5 kilomètres. Avec un train toutes les heures, l'Engagé est vite arrivé à Castelnaudary. Ni une, ni deux, il se trouve un petit bistrot où s'attabler. Et dans la capitale mondiale du cassoulet, quel meilleur choix qu'une cassole fumante en guise de plat ?

**POUR SE DÉPLACER À VÉLO**

NOM. **LA ROUE QUI TOURNE**  
**À deux pas de la gare de Castelnaudary**  
 SITE. [larouequitourne.com](http://larouequitourne.com)

**ON DORT OÙ ?**

Les jambes sont lourdes, la tête légère et la peau du ventre bien tendue. Place à une bonne nuit de sommeil au gîte du Grand Bassin. Non seulement cette ancienne maison éclusière peut se targuer d'occuper le plus beau spot du canal du Midi (vue à 360° sur Castelnaudary), mais elle est également récompensée par les labels Clé Verte et Accueil Vélo. Que demander de plus ?

**LE GRAND BASSIN**  
[legrandbassin.net](http://legrandbassin.net)  
 11400, Castelnaudary

# 24h en mode Engagé



Poterie Not - Mas Saintes-Puelles



Ça roule ma poule

## 3 itinéraires « Terre de Vélo »

Tout marche toujours comme sur des roulettes dans l'Aude. Surtout lorsque l'on décide de faire la part belle à la mobilité douce. Pour longer la Méditerranée, se perdre dans les vignes ou décupler son dénivelé dans les Pyrénées, qu'est-ce qu'il est bon parfois d'avoir la tête dans le guidon.



### LE PLUS AZUR

Au bord de la mer, le joli village de Gruissan n'a pas attendu que la sortie à vélo devienne tendance. La station balnéaire a une ambition claire. Zéro voiture à l'horizon 2030. Et pour y arriver, elle a même parrainé une équipe professionnelle mixte de Gravel : la Gruissan Groove Gravel. Guidon en main, on serpente entre les célèbres maisons sur pilotis, on observe discrètement les flamants roses. Le tout, sans jamais perdre de vue la Méditerranée.



Gruissan



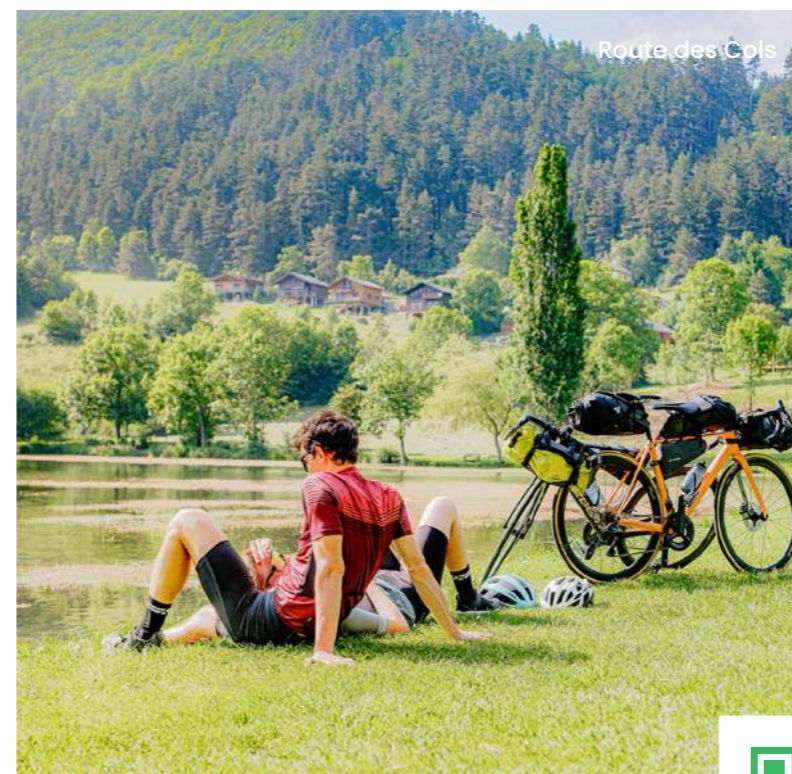
Argens-Minervois



### LE PLUS PULPE

Connaissez-vous la *doçor de viure* ? En Corbières Minervois, on la maîtrise à la perfection. Le canal du Midi qui s'étend à l'infini, les vignobles et leurs feuilles roussies par l'automne, les placettes de villages endimanchées, les châteaux et abbayes faciles à visiter... La voici, la douce vie. Juste comme on l'aime ici.

*\*douceur de vivre en occitan.*



Route des Cols

### LE PLUS PIC

Pas besoin de traverser la France pour se trouver sur le toit du monde. Admirez le territoire en tout petit depuis le Col du Pradel ou se frotter à un circuit VTT technique... Il y a mille raisons de troquer la voiture contre le vélo. Surtout lorsque la chaîne des Pyrénées devient la ligne d'arrivée.



## Feu vert

C'est un secret que l'on aime garder pour soi tant ce tronçon de voie verte entre Bram et Lignairolles risque de faire des adeptes. Et il y a de quoi. Avec ses villages de caractère, ses breuvages tout sauf sages et ses adresses pour les fines bouches, l'itinéraire n'a pas fini de nous mettre au vert.

### INFOS PRATIQUES

NOM. **VOIE VERTE**  
Canal du Midi à Montségur  
INFO. 80 kilomètres - accessible depuis la gare de Bram.  
VILLES. Bram / Lavelanet  
SITE. audetourisme.com

# ON SORT ?

## La feuille de route

Si l'Engagé aime le farniente, il aime aussi se surpasser lors d'une course effrénée de canoë. Ou se trémousser sur des sonorités occitanes tout en goûtant à une salade de poulpe fraîchement préparée (pourvu que le circuit court soit à l'honneur).

Et pourquoi pas se lancer dans une balade fleur bleue entre iris et orchidées ? Parce qu'au fond, pas besoin d'alléger le programme lorsque l'on peut choisir des activités éco-responsables.



### CHIC PLANÈTE

Dans l'Aude, la nature fait la part belle aux Espaces Naturels Sensibles (ENS). Alors pour les explorer sans déranger, plus de 120 sorties nature encadrées par des guides sont proposées sur le territoire. Elles sont gratuites, ouvertes à tous, et pensées pour les enfants et/ou les personnes en situation de handicap. Bref, vous n'avez plus d'excuses pour rester chez vous.

Plus d'informations sur [espacesnaturelssensibles.aude.fr](http://espacesnaturelssensibles.aude.fr)

### POT-AUX-ROSES

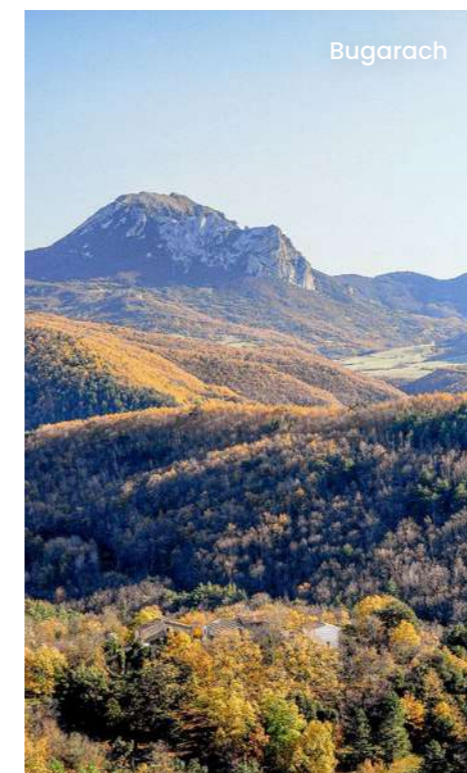
NOM. **FESTIVAL INTERNATIONAL DES ORCHIDÉES**  
SITE. [fontfroide.com](http://fontfroide.com)  
DATE. Chaque année en octobre  
LIEU. Abbaye de Fontfroide  
VILLE. 11100, Narbonne

### NOS ARTISANS ONT DU TALENT

NOM. **MADE IN OCCITANIE Événement autour des savoir-faire occitans**  
SITE. [fontfroide.com](http://fontfroide.com)  
DATE. Chaque année en juin  
LIEU. Abbaye de Fontfroide  
VILLE. 11100, Narbonne



Château l'Amiral, Aigues-Vives



Bugarach

## L'art de mieux manger

Une table éco-responsable peut-elle être gourmande ? C'est ce que démontre le Château l'Hospitalet dont le restaurant gastronomique a été récompensé en 2024 par une **Étoile Verte Michelin**, symbole d'excellence dans la cuisine durable. Soucieux de valoriser le terroir du Languedoc et ses producteurs, le Chef Laurent Chabert met les petits plats dans les grands avec un engagement à toute épreuve.

### INFOS PRATIQUES

NOM. **CHÂTEAU L'HOSPITALET Hôtel-Restaurant « L'Art de Vivre »**  
Une belle étape où dormir au son du festival du Jazz en plein été  
SITE. [chateau-hospitalet.com](http://chateau-hospitalet.com)  
VILLE. 11100, Narbonne

### ÇA VIGNE !

NOM. **BALADE ET DÉGUSTATION VIGNERONNE**  
Accessible en LSF\*  
SITE. [chateaulamiral.fr](http://chateaulamiral.fr)  
LIEU. Château l'Amiral  
VILLE. 11800, Aigues-Vives

\*Langue des signes française.

### MANGER, BOUGER, S'ÉCLATER

NOM. **MATA CAMP**  
Festival outdoor  
QUOI. Activités sportives, festivités & art de vivre local  
DATE. Chaque année en mai  
SITE. [eo-family.com](http://eo-family.com)  
VILLE. 11430, Gruissan



Gruissan

### L'AUDE DONNE DES AILES

NOM. **OBSERVATOIRE DE BUGARACH**  
Site d'observation des vautours (ENS)  
SITE. [aude.lpo.fr](http://aude.lpo.fr)  
LIEU. Falaise de la Falconnière  
VILLE. 11190, Bugarach

NOM. **ROC DE CONILHAC**  
Site naturel et station ornithologique  
SITE. [aude.lpo.fr](http://aude.lpo.fr)  
VILLES. Narbonne / Gruissan

[MICRO-AVENTURE]

# L'AUDE

## sans ma voiture

Trois jours,  
175 kilomètres,  
un train et pas  
une seule goutte  
d'essence pour  
rejoindre Narbonne  
depuis Carcassonne.  
On vous raconte ?

9h du matin. Gare de Carcassonne. La brise est encore fraîche malgré le soleil déjà bien haut. Ni une, ni deux, on récupère nos vélos pour rejoindre la cité médiévale. Le ton est donné ; pas besoin de faire des kilomètres pour être dépaycé.

Prochaine étape ? Le village de Lagrasse, classé parmi les plus beaux de France. Les vignes défilent. Le romarin nous titille les narines. Et les vélos à assistance électrique nous sauvent la mise dans les montées. Après une nuit réparatrice chez Shona, on n'a qu'une hâte : sillonner les étals du marché. Pain aux noix, fromages locaux, tarte à l'oignon... Mmmh, que ça sent bon.

NOM. **CHEZ SHONA**  
Location de chambres  
SITE. [chezshona.com](http://chezshona.com)  
VILLE. 11220, Lagrasse

Une halte dans l'atelier de la pétillante Axelle Lecoaster, créatrice de vitrail contemporain, et nous voilà partie à la conquête du canal du Midi. Le temps est bon, le ciel est bleu et Le Somaïl pointe le bout de son nez. Dans ce charmant hameau, on ne s'attend pas forcément à visiter une librairie au décor digne des plus belles universités anglaises. Et pourtant !

NOM. **D'AUTRES JOURS**  
Restauration et création  
de vitraux  
SITE. [dautresjours.com](http://dautresjours.com)  
VILLE. 11220 Lagrasse

NOM. **LE TROUVE TOUT  
DU LIVRE**  
Librairie ancienne  
SITE. [cotedumidi.com](http://cotedumidi.com)  
LIEU. Hameau le Somaïl  
VILLE. 11120 Saint-Nazaire-d'Aude

Le dernier réveil se fait sur l'eau... et on n'a aucune envie de repartir. Chez Marianne, un bateau aménagé en chambre d'hôtes, le petit-déjeuner a un goût de reviens-y. Après une belle tournée de crêpes à la vanille, on met le cap sur la coopérative de l'Oulibo pour une initiation à la dégustation d'huile d'olive. Autant vous dire que l'on prend le chemin de Narbonne avec une délicieuse mise en bouche. Voilà une escapade qui fait mouche.

NOM. **BATEAU MARIANCE**  
Chambres et tables d'hôtes  
SITE. [bateaumariance.com](http://bateaumariance.com)  
LIEU. Hameau le Somaïl  
VILLE. 11120 Saint-Nazaire-d'Aude

NOM. **COOPÉRATIVE L'OULIBO**  
Moulin à huile & producteur  
d'huiles d'olives de pays  
SITE. [loulibo.com](http://loulibo.com)  
VILLE. 11120 Bize-Minervois

### ESCAPADE NATURE SANS VOITURE

NOM. **ITINÉRAIRE À VÉLO**  
INFO. 213 kilomètres  
VILLE. Carcassonne - Béziers

Plus d'informations sur  
[escapadenature-sansvoiture.fr](http://escapadenature-sansvoiture.fr) et  
sur [audetourisme.com](http://audetourisme.com)



**Si Geoffrey Thievet a grandi avec les paléontologues comme héros, c'est dans le tourisme qu'il a choisi de faire carrière. Mais toujours au plus près de la terre. Et c'est au Parc naturel régional Corbières-Fenouillèdes qu'il incarne avec conviction ce que signifie vraiment être Engagé. Pas de faux-semblants, pas de sacrifices. Juste des choix. Et un profond attachement pour l'Aude.**

#### Que représente l'Aude pour vous ?

Un terrain de jeu immense. Depuis les sommets des Corbières, on peut embrasser la mer, les plaines et les montagnes d'un seul coup d'œil. Ça résume assez bien le département : il y a de tout. Et c'est pour cela que ça devient difficile de vouloir aller voir ailleurs.

#### Ça fait longtemps que vous voyagez autrement ?

Ça s'est fait progressivement. J'ai arrêté de prendre l'avion de manière automatique. Si je le reprends un jour, ce sera pour un voyage qui en vaut vraiment la peine. En attendant, ça fait plusieurs étés que je ne voyage plus qu'en Occitanie. Et honnêtement, je ne m'en lasse pas.

#### On peut voyager autrement sans se priver ?

Bien sûr. Le tourisme durable, ce n'est pas non plus l'austérité. On peut partir en randonnée sur le sentier Cathare, traverser le Piémont Pyrénéen via la Vélosud, se balader avec un âne du côté de Rennes-le-Château... Ce sont des expériences responsables, mais qui n'en restent pas moins mémorables.

*« On n'a pas assez d'une vie pour découvrir toutes les richesses de l'Occitanie. »*

#### Un conseil à donner pour devenir plus responsable ?

Je dirais d'abord de ne pas se sentir coupable. On a tous des habitudes difficiles à lâcher. L'essentiel est d'accepter que parfois ça demande un peu plus d'effort. Faire 20 heures de train au lieu d'une heure en avion par exemple. Mais il faut se rappeler que c'est le trajet qui fait le voyage, pas la destination.

#### Votre endroit fétiche dans l'Aude ?

Probablement le Mont Tauch, juste au-dessus de Tuchan. C'est un petit plateau d'altitude depuis lequel on a tout en un regard : la mer, les Pyrénées, les plaines. Personne n'en parle vraiment, et c'est peut-être pour ça que j'aime bien.

*« Aller moins loin, mais y aller mieux. Et ouvrir les yeux. »*



## Et si on essayait ?

Ralentir. Observer. Se questionner. Comment explorer sans tout bousculer ? Partir à l'aventure sans déranger Dame Nature ? Le simple fait d'y réfléchir montre que vous êtes bel et bien un Engagé. Et on a une bonne nouvelle pour vous. Dans l'Aude, et comme partout ailleurs, ce sont les petits gestes qui amènent à un grand impact. Ensemble, soyons plus responsables.

### ILS SONT ENGAGÉS

#### Nos paysans, artisans de nos paysages

Pour des produits de saison en direct, 100% fermier, 100% local

#### Bienvenue à la Ferme Marché de producteurs

marches-producteurs.com

#### Marchés de Producteurs de Pays

aude.chambres-agriculture.fr

#### Les fêtes et foires agricoles dédiées à la Marque Pays Cathare, la marque de la qualité audoise

marquepayscathare.aude.fr

#### Les marchés de Plein Vent

audetourisme.com

### UN TRAIN D'AVANCE

+ = 0 -

#### Compte mobilité des 12-26 ans (sur l'application Fairtiq)

Formule spécialement conçue pour les jeunes de 12 à 26 ans inclus pour voyager gratuitement dès le 11<sup>ème</sup> trajet en train et en car liO dans toute l'Occitanie.

Plus d'infos sur [snf.com](http://snf.com) et [lio-occitanie.fr](http://lio-occitanie.fr)

#### Billets Avantagio' Train à 1€

Des billets à 1€ sont disponibles, en nombre limité, sur l'ensemble des trains liO pour voyager dans toute la région Occitanie.

Plus d'infos sur [snf.com](http://snf.com)

### SUR LA BONNE ROUTE

#### CYCLOlibre Location de vélos à assistance électrique

Tarifs : 1€ pour le déblocage du vélo avec le premier quart d'heure gratuit, puis 0,05€/minute (soit 3€ de l'heure).

Plus d'infos sur [tourisme-carcassonne.fr](http://tourisme-carcassonne.fr)

#### Mobil'Aude Covoitages et transports solidaires

[mobil.aude.fr](http://mobil.aude.fr)

### PETIT GUIDE DU VOYAGEUR RESPONSABLE

#### Tout passe par le regard

Beaucoup d'espèces de plantes sont rares et ne poussent nulle part ailleurs. On les admire, on les photographie... et on les laisse là où elles s'épanouissent.

#### Le chemin tracé est déjà le plus beau

Pendant une randonnée, on suit toujours les sentiers balisés pour éviter de piétiner ce qui mérite d'être préservé.

#### Feu rouge

Dans les espaces naturels, seules les effluves de romarins enflamment l'imaginaire. Pas les mégots !

Plus d'informations sur [audetourisme.com](http://audetourisme.com)



# Les meilleurs guides de l'Aude ?

## Ils vous attendent derrière les comptoirs

### des Offices de Tourisme. Venez les rencontrer !



**CARCASSONNE BASTIDE ET CITÉ**  
+33 4 68 10 24 30

**GRAND CARCASSONNE TOURISME**  
Carcassonne-Gambetta  
+33 4 68 78 58 90

Caunes-Minervois  
+33 4 68 76 34 74

Montolieu  
+33 4 68 24 80 80

Trèbes  
+33 4 68 78 89 50

**CASTELNAUDARY TOURISME**  
Castelnaudary / Capitainerie / Seuil de Naurouze (Montferrand)  
+33 4 68 23 05 73

**CÔTE DU MIDI**  
Narbonne - Narbonne-Plage / Port-la-Nouvelle / St-Pierre-la-Mer (Fleury) / Le Somail (St-Nazaire-D'Aude) / Sigean / La Palme  
+33 4 68 481 481

**CORBIÈRES MINERVOIS TOURISME**  
Lézignan-Corbières / Lagrasse  
+33 4 68 27 57 57

**CORBIÈRES SALANQUE**  
Cucugnan / Fitou / Clair (66) / Salses-le-Château (66)  
+33 4 68 45 69 40

**COLLINES CATHARES TOURISME**  
Fanjeaux / Bram / Montréal  
+33 4 68 24 75 45

**GRUISSAN**  
+33 4 68 49 09 00

**LEUCATE**  
Leucate Port - Village  
+33 4 68 40 91 31

**LIMOUXIN**  
Limoux / Couiza / Rennes-le-Château  
+33 4 68 31 11 82

**MONTAGNE NOIRE**  
Saissac  
+33 4 68 76 64 90

**PYRÉNÉES AUDOISES**  
Quillan / Axat / Belcaire / Chalabre / Camurac Station de montagne  
+33 4 68 20 07 78

Offices de Tourisme

Châteaux, Abbayes, Musées et Cités Médiévales

Fortresses royales du Languedoc

documentation@audetourisme.com  
audetourisme.com

@audetourisme

L'Aude est  
belle,  
brute,  
et parfois fragile.

FLASHEZ CE CODE POUR DÉCOUVRIR L'ART ET LA MANIÈRE  
DE L'EXPLORER SANS LA FROISSER.

