



# SITES VTT

**AUDE**  
PAYS CATHARE

**LE SUD**  
A SON HISTOIRE



# VTT : GRANDEUR NATURE

Pédaler dans l'ambiance magique des lagunes et des flamants roses, s'offrir de jolies balades à l'ombre des vestiges des châteaux du Pays Cathare, arpenter les routes sinueuses, les gorges, et cols pyrénéens mythiques : l'Aude se parcourt aussi à vélo. Sport de découverte, il s'adresse à tous les publics, amateurs comme passionnés. Une autre manière de découvrir l'Aude Pays Cathare !



## Espaces VTT FFC

Les 6 sites VTT- FFC de l'Aude Pays Cathare sont des espaces aménagés pour la pratique du VTT avec des chemins balisés et des prestations dédiées.

Sur les Centres VTT, les prestations sont sur un même site, sur les Espaces VTT, elles sont dispersées et enfin sur les grandes traversées, ces prestations sont réparties tout au long du chemin. Les chemins sont balisés avec une signalétique spécifique, un triangle et 2 ronds et ils sont classifiés en 4 difficultés. Les Sites VTT- FFC sont ouverts à tous les publics et sont utilisés pour la randonnée ou la compétition.



**La marque Accueil Vélo**, distingue les établissements touristiques adaptés aux besoins des touristes à vélo tant sur le plan des équipements (abri à vélos sécurisé, kit de réparation, recharge vélo-électriques...) que des services (garage mort, consigne ou transfert de bagages, lavage du vélo, ...).

### RETROUVEZ L'OFFRE "ACCUEIL VÉLO"

sur [www.audetourisme.com](http://www.audetourisme.com) et sur l'application "Canal du Midi". L'Appli canal est gratuite et disponible sur AppStore et Google Play.

### Infos sur le web

[www.comiteoccitanieffc.com](http://www.comiteoccitanieffc.com)

[www.vttour.fr](http://www.vttour.fr)

[www.vetete.com](http://www.vetete.com)

[www.lespyrenees.net/route\\_des\\_cols](http://www.lespyrenees.net/route_des_cols)



Aux portes des Pyrénées, cet espace propose des parcours toujours variés entre crêtes et vallons, conduisant sur des chemins empreints de culture et d'histoire tel le sentier de Saint Jacques de Compostelle. Ce secteur est marqué par l'histoire du Catharisme, Fanjeaux, bastion cathare et berceau de l'Ordre Dominicain en est le point central. Tour à tour sauvages, techniques et roulant au cœur des collines sèches et bocagées de la Piège, ces circuits offriront un splendide panorama sur les Pyrénées au sud et sur la Montagne Noire au nord. Concerné par une directive Natura 2000 pour la protection des rapaces (plus de 20 espèces), ce territoire offre un espace de découverte entre histoire et nature préservée.

Les départs peuvent se faire en majorité de Villasavary (5 circuits sur 6) mais 3 autres points de départ sont conseillés : Fanjeaux, Fonters-du-Razès et Montréal.

#### CONTACT

- Office de Tourisme Intercommunal
- Au Cœur des Collines Cathares
- Classé Catégorie III
- 6, place du Treil - 11270 Fanjeaux
- Tél. : 04 68 24 75 45
- [tourisme@ccplm.fr](mailto:tourisme@ccplm.fr)
- [www.collinescathares.com](http://www.collinescathares.com)

## ESPACE VTT-FFC N° 203 LES VALLONS DE L'AUTAN



© Lous Pounpils

### INFOS PRATIQUES

- > 6 circuits soit 170 km
- > 1 circuit vert, 2 circuits bleus, 2 circuits rouges et 1 circuit noir.
- > Possibilité de jonction avec l'espace VTT - FFC "Aude en Pyrénées" via le GR 78 reliant Fanjeaux à Fenouillet-du-Razès. Possibilité de jonction vers le nord également.
- > Fonters-du-Razès : Aménagement des abords de la chapelle romane Saint-Christol (12<sup>ème</sup> siècle), panneaux de départ de rando VTT et pédestre, aire de pique-nique.
- > "Tour du Lauragais" de 190 km (4 à 6 étapes de 20 à 50 km)

### MANIF

- > Randonnée "Les Coustous" (les petites montées) organisée par le club le 2<sup>ème</sup> week-end d'Octobre.
- Infos : 06 26 47 30 85 - [www.lous-pounpils.net](http://www.lous-pounpils.net)

# SITE VTT FFC N° 95 CABARDÈS PAYS CATHARE

Le site VTT FFC est situé sur les contreforts de la Montagne Noire, à 10 km au nord de Carcassonne et à 1 h des plages, il constitue un havre de paix et de nature préservée. Mosaïque de paysages où se mêlent lacs, forêts de pins, de châtaigniers et de chênes verts, vignobles et garrigues, c'est un véritable paradis pour le randonneur sportif.

Le site VTT FFC Cabardès offre des itinéraires riches en sites culturels : Châteaux Médiévaux de Lastours, Abbaye de Villelongue, Grotte de Limousis, Gouffre Géant de Cabrespine, Moulin à Papier de Brousses et Villaret, Capitelles, témoins de la vie pastorale passée.



© Arreflex



© Arreflex



## CONTACTS

- ATAC VTT - 11600 Aragon
- Tél. : 06 37 69 64 10
- [contact@atacvtt.com](mailto:contact@atacvtt.com)
- [www.atacvtt.com](http://www.atacvtt.com)
- Office de Tourisme - Grand Carcassonne
- Antenne Cabardès
- Classé Catégorie II
- 1 place Jean Guehenno
- 11170 Montoliou
- Tél. : 04 68 24 80 80
- [contact@grand-carcassonne-tourisme.fr](mailto:contact@grand-carcassonne-tourisme.fr)
- [www.grand-carcassonne-tourisme.fr](http://www.grand-carcassonne-tourisme.fr)

## INFOS PRATIQUES

- > 460 km de circuit balisés - 1 circuit de free ride à Aragon
- > 5 circuits pédestres de 5 à 16 km - 11 circuits VTT de 5 à 132 km
- > 2 circuits VTT au départ de Villegly
- > Randonnées VTT (accueil de groupe)
- > École VTT (8 à 17 ans), encadrement Brevet d'État et Moniteurs Cyclistes Français

## MANIFS

- > Cap Nore Aude, Pays Cathare - Raid VTT : au départ de Villegly : 3<sup>ème</sup> dimanche de Juin. Rando d'or nationale FFC, une des 10 plus belles randonnées de France. 5 circuits au choix : 25 km, 40 km, 60 km, 80 km, 100 km.
- > La Déval'Nore (samedi précédant la Cap Nore) : 23 km de descente sur 30 km sans difficulté majeure au départ du Pic de Nore. Ce raid offre des paysages grandioses avec un dénivelé cumulé unique en France (2800 m) : Le Pic de Nore (1210m), point culminant de la Montagne Noire, le lac vert émeraude de Pradelles Cabardès et le Pas de Montserrat, descente vertigineuse sur le Minervois. Infos : [www.capnore.com](http://www.capnore.com)
- > Endurance VTT "3 h 00 d'Aragon" au départ d'Aragon. Infos : [www.atacvtt.com](http://www.atacvtt.com)



**D**écouvrez le VTT dans la Haute-Vallée de l'Aude. Avec ses 890 km de pistes balisées, l'espace VTT FFC Aude en Pyrénées constitue le plus vaste domaine du massif pyrénéen. Il s'étend sur 5 secteurs différents et complémentaires : vignes vallonnées avec peu de dénivelé, petites portions très techniques, grandes balades roulantes, plateaux d'altitude ombragés, montées très physiques et descentes de rêve. Il y en a pour tous les goûts. Les 5 secteurs étant reliés, il est donc possible d'enchaîner les boucles ou bien de réaliser un parcours itinérant sur plusieurs jours.

• **CONTACT**

- Office de Tourisme des Pyrénées
- Audoises
- Square André Tricoire - BP 8
- 11500 Quillan
- Tél. : 04 68 20 07 78
- [tourisme@pyreneesaudioises.com](mailto:tourisme@pyreneesaudioises.com)
- [www.pyreneesaudioises.com](http://www.pyreneesaudioises.com)

© Pyrénées Audoises Tourisme



## ESPACE VTT-FFC N° 105 AUDE EN PYRÉNÉES



### INFOS PRATIQUES

- > 890 km de circuits balisés, 40 circuits, 7 itinéraires de liaison
- > 1 itinéraire descendant : 30 km
- > Liaisons avec les sites VTT-FFC Vallée d'Ax, Pyrénées Cathares et les Vallons de l'Autan : près de 2000 km de circuit.
- > 1 voie verte des "Pyrénées Cathares" de 38 km
- > 1 site internet dédié : [www.vtt-pyrenees.com](http://www.vtt-pyrenees.com)

### MANIFS

- > La Carach Bike : Compétition Régionale de VTT XC à Quillan, au mois de mai
  - > Los Camins de la Blanqueta : Randonnée VTT à Limoux, au mois de mai
  - > Mini Carach Bike : Compétition Régionale de VTT XC pour les jeunes, à Quillan, au mois de mai
  - > Rando-Razès VTT : Randonnée VTT à Escueillens, en septembre
  - > Ronde VTT des 3 Quilles : Randonnée VTT à Quillan, au mois d'octobre
- Infos : [www.vtt-pyrenees.com](http://www.vtt-pyrenees.com)





## La Charte du Vététiste

- > Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez les sens des itinéraires,
- > Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse,
- > Soyez prudent et courtois lors des déplacements ou croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire,
- > Contrôlez l'état de votre VTT et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation,
- > Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage,
- > **Le port du casque est fortement recommandé,**
- > Respectez les propriétés privées et les zones de culture,
- > Attention aux engins agricoles et forestiers,
- > Refermez les barrières,
- > Évitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons,
- > Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages,
- > Gardez vos détritrus, soyez discret et respectueux de l'environnement,
- > **Soyez bien assuré.**



## VTT FFC

- 1 > Espace VTT FFC : Les Vallons de l'Autan page 3
- 2 > Site VTT FFC : Cabardès Pays Cathare page 4
- 3 > Espace VTT FFC : Aude en Pyrénées page 5
- 4 > Espace VTT FFC : Corbières /Minervois page 8
- 5 > Espace VTT FFC : Canal du Midi page 9
- 6 > Espace VTT FFC Massif de la Clape Gruissan page 10

# AUDE PAYS CATHARE





# ESPACE VTT N° 198 CORBIÈRES MINERVOIS

Situé au cœur des Corbières, entre mer et collines, « L'espace VTT Corbières Minervois » compte 562 kms de circuits balisés parcourant des paysages authentiques et un patrimoine exceptionnel. Débutants et initiés pourront emprunter chemins, bordures de vignes, sentiers de garrigue et pistes à travers les Corbières et le Minervois baignés par le Canal du Midi et l'Aude.

La partie sud emprunte une partie du Sentier Cathare GR 367, itinéraire mythique et technique, la partie centrale une partie du GR 36.

Partez à la découverte de ces circuits variés dans une nature préservée, zones Natura 2000, zones de protection des oiseaux patrimoniaux des Corbières et Parcs Naturels Régionaux dans un vignoble riche de 2000 ans d'histoire !

## CONTACT

**Pays Touristique Corbières Minervois**

24, Bd Marx Dormoy

11200 Lézignan-Corbières

Tél. : 04 68 27 57 57

info@ptcm.fr

www.tourisme-corbieres-minervois.com

Possibilité de charger gratuitement vos traces GPX et vos randonnées.



es pace VTT @ptcmdescamps

## INFOS PRATIQUES

- > 3 circuits verts, 5 circuits bleus, 6 circuits rouges, 7 circuits noirs
- > Circuits au départ de St-Laurent-de-la-Cabrerisse, Cascastel, Villesèque, Embres-et-Castelmaure, Durban-Corbières, Thézan-des-Corbières, Quintillan, Montséret, Fabrezan, Ferrals-les-Corbières, Ornaisons, Camplong d'Aude, Lagrasse, Termes, Villeroque-Termenès, Moux, Lézignan-Corbières, Canet d'Aude, Homps, Talairan, Paraza.
- > Circuits au départ des caves coopératives et des sites patrimoniaux
- > **Accompagnateur vélo : moniteur MCF encadrement et initiation vélo.**  
Paraza - Mellow Velos : 04 68 43 38 21
- > **Loueurs, Réparateurs, Accompagnateurs et Magasins de Vélos**  
Boutenac - Nature et Saveurs - Location Vélos Electriques Vintage : 06 70 85 26 71  
Cucugnan - Aude Cathare Evasion : 06 86 35 87 95  
Fitou - Bicycleel 06 12 24 33 33 - LOCA'RIDE : 06 45 50 66 10  
Homps - Velocation : 06 37 07 05 00  
Narbonne - Languedoc VTT Evasion : 06 74 89 75 98  
Termes - Velo & Compagnie : 06 02 38 29 80  
Tuchan - Veloc Tuchan : 06 28 60 60 76

## MANIFS

- > Cap Alaric - Avril - Moux : 3 parcours (débutant, familial, sportif).  
Infos : 06 74 89 75 98
  - > Sur les crêtes de Conilhac à Pentecôte : 3 parcours (familial, sportif)  
Infos : 06 07 97 86 02
- Les randonnées VTT organisées par les clubs sont des randonnées ouvertes aux licenciés ou non, avec autorisation parentale obligatoire pour les mineurs.  
Infos : Moniteur VTT  
Hugo Blanquier : Tél. 06 74 89 75 98





Le Minervois, autour du hameau du Somail et du Canal du Midi inscrit au patrimoine mondial de l'humanité, est composé d'un chapelet de villages plus authentiques les uns que les autres, où règne une douceur de vivre languedocienne. Les parcours VTT vous mènent au travers du terroir Minervois entre vignobles, pinèdes et plaines. Au détour des sentiers, on découvre des sites antiques majeurs (Amphoralis) et un petit patrimoine agro-pastoral plein de charme. Les plus sportifs seront séduits par les itinéraires grimpants sur les pechs et serres où ils seront récompensés par de magnifiques panoramas sur les Corbières, le Canal du Midi. A quelques kilomètres, la Mer Méditerranée vous attend.

#### CONTACT

- Office de Tourisme du Somail -
- Grand Narbonne Tourisme
- Classé Catégorie I
- 168, allée de la Glacière - Le Somail
- 11120 St-Nazaire-d'Aude
- Tél. : 04 68 41 55 70
- [lesomail@grandnarbonnetourisme.fr](mailto:lesomail@grandnarbonnetourisme.fr)
- [www.visit-lanarbonnaise.com](http://www.visit-lanarbonnaise.com)

## ESPACE VTT-FFC N° 113 CANAL DU MIDI



© C. Baudot - La narbonnaise



### INFOS PRATIQUES

> 110 km de circuits balisés – 7 sentiers

Les départs se font depuis l'Office de Tourisme du Somail (autres départs possibles Pouzols-Minervois, Argeliers et Paraza).

### MANIF

> Tous les deux ans, le Roc Minervois début septembre dans les collines minervoises.

Randonnée sportive. 40 km avec 800 m de D+27 km avec 700 m de D+  
Parcours débutant 10 km

Infos : 06 47 67 90 81 - [facebook.com/RocMinervois/](https://facebook.com/RocMinervois/)



© C. - G. Deschamps

# ESPACE VTT FFC N° 157 MASSIF DE LA CLAPE GRUISSAN

Le Massif de la Clape, véritable belvédère sur la Narbonnaise et le Golfe du Lion, était encore une île quand les Romains ont fondé Narbo Martius (Narbonne). C'est aujourd'hui un vaste Site Classé pour ses paysages : combes, falaises, plateaux et gouffre, qui abrite un grand nombre d'espèces de végétaux et d'animaux. Lors d'escapades en VTT entre paysage calcaire et garrigue omniprésente, certains sentiers sont assez techniques et les vttistes expérimentés apprécieront le dénivelé, mais la présence de l'eau aux abords de Gruissan (mer, lagunes, salins) permet également aux familles de pratiquer l'activité.

## • CONTACT

- Office de Tourisme de Gruissan
- Classé Catégorie I
- 80, boulevard Pech Maynaud
- BP 49 - 11430 Gruissan
- Tél. : 04 68 49 09 00
- [office.tourisme@gruissan-mediterranee.com](mailto:office.tourisme@gruissan-mediterranee.com)
- [www.gruissan-mediterranee.com](http://www.gruissan-mediterranee.com)

© ADT / C. Deschamps



© Office de Tourisme de Gruissan



## INFOS PRATIQUES

> 110 km de circuits balisés – 6 sentiers  
1 circuit vert, 3 circuits bleus, 1 circuit rouge et 1 circuit noir  
Tous les départs se font du parking du Moulin devant le Palais des Congrès.



# LE CANAL DU MIDI ET DE LA ROBINE

De la Montagne Noire aux étangs du littoral audois, les chemins de halage offrent près de 240 km de randonnées ponctués de haltes rafraîchissantes ou culturelles, le long d'un ouvrage inscrit par l'UNESCO au Patrimoine Mondial de l'Humanité.

Il est possible de suivre le Canal sur toute sa longueur, en VTT ou VTC, sur un parcours varié et calme. L'itinéraire total peut se faire en 2 jours pour les cyclistes bien entraînés, mais le parcours sur 5 jours ou plus permet de profiter des activités culturelles et de découvertes gastronomiques.

## CONTACTS

- Agence de Développement Touristique de l'Aude
- [www.audetourisme.com](http://www.audetourisme.com)
- [www.canaldes2mersavelo.com](http://www.canaldes2mersavelo.com)
- VNF Toulouse
- [www.vnf.fr](http://www.vnf.fr)

## INFOS PRATIQUES

- > De la prise d'eau d'Alzeau au Seuil de Naurouze : 34 km
- > Du Seuil de Naurouze au hameau du Somail : 117 km
- > Du hameau du Somail à Port-la-Nouvelle : 40 km

Avec l'application gratuite "Le Canal du Midi", suivez le guide ! Choisissez votre itinéraire, entre linéaires le long de la voie d'eau ou boucles de randonnée, à la découverte des richesses culturelles et patrimoniales des territoires traversés, décidez de la longueur et difficulté de votre parcours. Pour une heure ou un séjour prolongé, composez votre programme, retrouvez toutes les adresses des professionnels à votre service : hébergements, restaurants, visites, informations pratiques... Disponible sur AppStore et Google play. Pour les cyclotouristes, la marque "Accueil Vélo" permet d'identifier tous les établissements et les lieux adaptés le long du Canal du Midi, proposant un accueil et des services appropriés et de disposer de tous les équipements adaptés pour leur monture.



Le Canal des 2 mers à vélo : Guide du Routard de l'Atlantique à la Méditerranée.

De Royan à Sète, une superbe véloroute de plus de 700 km relie l'Atlantique à la Méditerranée : cet itinéraire exceptionnel traverse le Sud-Ouest de la France, en faisant découvrir des joyaux comme Bordeaux, Moissac, Toulouse, le Canal du Midi, le Minervois ou Carcassonne. À parcourir en entier ou en partie, en week-end ou en vacances et toujours à son rythme. Tous en selle ! [www.canaldes2mersavelo.com](http://www.canaldes2mersavelo.com)



# LE SENTIER CATHARE

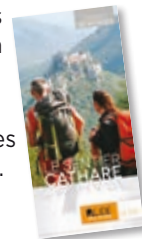
De la Méditerranée aux Pyrénées, de château en château, à travers lagunes, garrigues, vignes et forêts, le Sentier Cathare offre aux vététistes un parcours mythique pour une itinérance de rêve avec de très belles descentes sinueuses et techniques. Chemins de vignes ou sentiers de garrigues, pistes forestières et chemins de crêtes, les différentes variantes proposées permettent de choisir la longueur et la difficulté des étapes.

## Le Carnet de voyage

"Le Sentier Cathare" édité par l'ADT donne toutes les infos pratiques pour construire votre itinéraire. À télécharger sur : [www.lesentiercathare.com](http://www.lesentiercathare.com)

## CONTACTS

- Office de Tourisme des Pyrénées Audoises
- [www.pyreneesaudois.com](http://www.pyreneesaudois.com)
- Corbières Roussillon Tourisme
- [www.corbieresroussillontourisme.com](http://www.corbieresroussillontourisme.com)
- Agence de Développement Touristique de l'Aude
- [www.audetourisme.com](http://www.audetourisme.com) - [www.lesentiercathare.com](http://www.lesentiercathare.com)



## INFOS PRATIQUES

- > Situation : De Port-La-Nouvelle à Foix
- > Longueur : 250 km
- > Patrimoine : Châteaux d'Aguilar, Padern, Quéribus, Peyreperouse, Puilaurens, Puivert, Montségur, l'ermitage Saint-Antoine de Galamus, ...

UNE DESTINATION **OCCITANIE** *Sud de France* \*  
**AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE DE L'AUDE**

Conseil Départemental de l'Aude - 11855 CARCASSONNE Cedex 9  
Tél. : +33 4 68 11 66 00

   @audetourisme  
documentation@audetourisme.com

[www.audetourisme.com](http://www.audetourisme.com)

