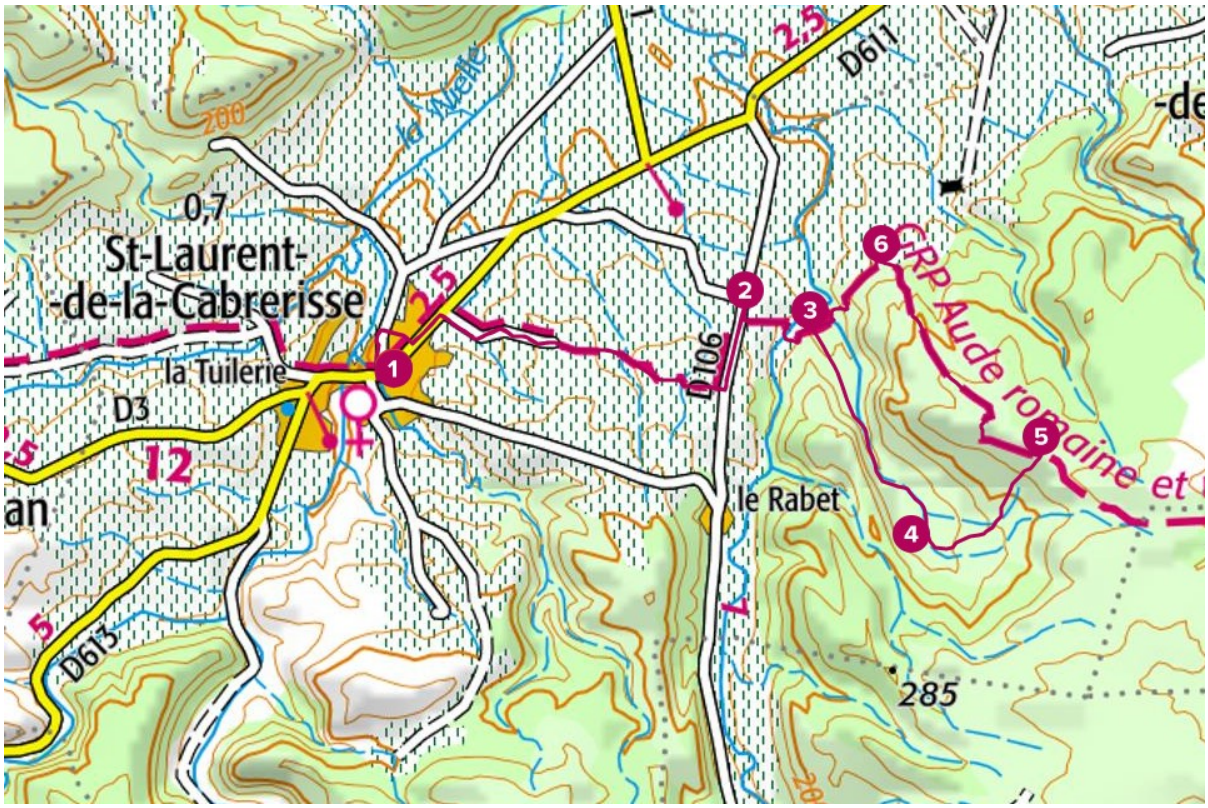
LE CIRQUE DE VIVIES



Infos Pratiques	
Distance	11,9 km
Durée *(moyenne)*	03h45
Niveau	Moyen
Dénivelé	297 m D+
Départ	SAINT-LAURENT-DE-LA-CABRERISSE
Typologie	boucle
Balisage	Jaune PR

Votre itinéraire

Étape 1 - Descendre le passage du Trascastel vers la Mairie et rejoindre la rue principale (avenue de Narbonne). Emprunter la rue de Fabrezan en face, légèrement sur la gauche, puis tourner à droite Cité André-Escaré. Passer devant la cave coopérative puis prendre l'avenue de Narbonne à gauche. En face du

garage, traverser la D 613 et prendre le chemin de vigne partiellement goudronné. Continuer par la piste dans les vignes. Franchir le ruisseau des Espesolles, monter et serpenter dans le vignoble (bien suivre le balisage). Emprunter la D 106 à gauche.

Étape 2 - Tourner à droite, juste avant la propriété de la Sabine. Suivre le chemin de vigne sur la droite en contrebas de la route puis, au début de la vigne suivante, tourner à gauche et descendre. Franchir le gué sur le Rabet, contourner la vigne et atteindre une fourche (panneau de départ du sentier d'interprétation).

Étape 3 - Poursuivre par le chemin à droite. Il remonte la combe dans le cirque de Viviès.

Étape 4 - Tourner à gauche, traverser la pinède et continuer par le sentier raide et raviné qui grimpe sur la crête (barrière de protection).

Étape 5 - En haut, au carrefour de pistes, prendre la piste à gauche (bien suivre le balisage). Elle longe le cirque de Viviès. Au 1er croisement, emprunter le chemin à droite sur 150 m, puis descendre par le chemin à gauche et rester sur le chemin principal. Il débouche dans les vignes.

Étape 6 - Prendre la piste à gauche. Dans le virage (vue sur le barrage du Rabet), descendre le talus à gauche, poursuivre par la sente, franchir le ruisseau sur la passerelle et retrouver le panneau rencontré au début de la boucle. Par l'itinéraire utilisé à l'aller, rejoindre le point de départ.

Préconisations

Attention, le risque incendie est souvent élevé, en particulier l'été, et peut entrainer des fermetures de massifs. Renseignez-vous avant de partir en consultant la carte du risque incendie pour les activités de pleine nature.

Feux strictement interdits. Ne fumez pas et ne jetez jamais de mégots dans la nature. Les incendies sont nombreux et catastrophiques dans notre région. En cas d'incendie ou d'accident : donnez l'alerte 18 ou 112 à partir d'un portable.

Protégez-vous du soleil et emportez de l'eau en quantité suffisante.

Évitez la cueillette des fleurs et des plantes. Emportez tous vos déchets. Refermez les clôtures et tenez les chiens en laisse dans les espaces de pâturages, les villages et les zones protégées.

Parcours VTT : les itinéraires sont souvent partagés avec les randonneurs ou d'autres usagers (voitures, tracteurs etc.). Soyez prudents et anticipez toujours qu'un piéton peut être présent au détour d'un virage pour avoir le temps de freiner si nécessaire. Les piétons sont par principe prioritaires, ralentissez lors des croisements ou arrêtez-vous si la configuration du terrain vous y oblige.

Merci et bonne randonnée !

En savoir plus

https://www.tourisme-corbieres-minervois.com/balades-et-randonnees/le-cirque-de-vivies/