



## DU PAYS DES BERGERS AU PAYS DES VIGNERONS

### Infos Pratiques

Distance	29,1 km
Niveau	Facile
Dénivelé	785 m D+
Départ	SAINT-LAURENT-DE-LA-CABRERISSE
Typologie	boucle
Balisage	VTT Bleu

### Votre itinéraire

**Étape 1** - Après le cimetière, grimper (parfois rude) jusqu'au plateau puis descendre vers la D323, direction Jonquières. Rue du Moulin, monter la piste. Puis sentier en descente jusqu'à Coustouge. Direction Fontjoncouse. Au bout de la 1ère ligne droite, après le pont, tourner sur la piste à gauche ; montée et série de lacets avant de déboucher sur un replat. Après la ruine de Poursan, emprunter le second chemin à gauche, direction Thézan, jusqu'au bâtiment de la Communauté de Communes. Sortir du village par la rue du Moulin à Vent ; passer la Grangette et le chemin de Caraguilhes ; rejoindre la D611, direction Saint Laurent de la Cabrerisse. Tourner à gauche sur la D106 (direction Coustouge) et sur la ligne droite, après le chemin de la Sabine, tourner sur le deuxième chemin à droite ( ! Être attentif au balisage) (zone de vignoble) jusqu'à la D613. Aller à gauche vers Saint Laurent. Avis du vététiste : on a aimé les montées vers le Pech de La Garrigue et le Plateau de Poursan, la descente sur sentier vers Coustouge.

### Préconisations

Attention, le risque incendie est actuellement élevé et peut entraîner 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. Merci et bonne promenade !

## En savoir plus

Montées et descentes, traversée des villages : Jonquières, Coustouge, Fontjoncouse, pays des bergers autrefois (il en reste quelques un(e)s). Après les ruines de Poursan, descente vers Thézan ; du plat aussi, dans la traversée des domaines et châteaux viticoles de la Grangette et Caraguilhes. ( ! être attentif au balisage, dans les zones de vignoble).

On a aimé les montées vers le Pech de La Garrigue et le Plateau de Poursan, la descente sur sentier vers Coustouge.

Circuit 1 de l'Espace VTT-FFC 198

A voir :

St Laurent : la Roca Dansaïra, le quartier de l'Escargot.

Jonquières : lavoir, château féodal, moulin restauré (privé).

Coustouge : musée de la Préhistoire et du Paléolithique, vieux village en circulade.

Points de vues : La Roca Dansaïra, le Pech de la Garrigue, Serre du Bosc.

A Poursan : La Pistolette .

<https://www.tourisme-corbieres-minervois.com/balades-et-randonnees/du-pays-des-bergers-au-pays-des-vignerons/>