

de Corbières en Minervois

DOSSIER THÉMATIQUE | ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE



UNE DESTINATION VIGNOBLES ET DÉCOUVERTES



Venir chez nous

En voiture

- Autoroute A9 axe Montpellier/Espagne
- Autoroute A61 axe Narbonne/Toulouse
- À 1 heure de Toulouse, via A68

En train

- Gare de Lézignan-Corbières
- Gare de Carcassonne
- Gare de Narbonne
- Gare de Perpignan

En avion

- Aéroport de Carcassonne
- Aéroport de Toulouse-Blagnac
- Aéroport de Montpellier
- Aéroport de Perpignan
- Aéroport de Béziers



Benviguts en Corbières Minervoises



Faites comme chez vous

Bienvenue dans le Sud de la France, en Occitanie, au cœur du Pays Cathare.

Blottie aux portes de Carcassonne, calée au sud par les contreforts des Pyrénées, la région des **Corbières** trône fièrement, ornée de vigne, pinèdes et garrigues.

Plus au nord, le vaste amphithéâtre du **Minervois**, s'étend des contreforts de la Montagne Noire au Canal du Midi.

En Corbières-Minervoises, on se prête idéalement au mode de l'**itinérance douce**

A pied, à vélo venez découvrir notre terroir à partir des nombreux sentiers de randonnées balisés.

Ici, la **diversité des paysages** n'est pas un vain mot, le paysage est riche, varié entre vignes, plaines, coteaux, combes secrètes, pinèdes, forêts, pâturages ou garrigues odorantes, balayées par les vents...

Le temps d'un séjour, venez partagez l'ambiance typique de **nos villages** : entre nature, histoire et modernité s'invente ici, un vivre ensemble à partager ...

De Corbières en Minervois

Passionnés par nature

Pays de Villages

Collines ensoleillées et vallons ombragés, vignes, oliviers, garrigues, gorges calcaires, mais aussi plaines et alpages composent la **riche palette des paysages en Corbières-Minervois**. Guidé par le chant des cigales, le randonneur partira à la découverte de ce « **Pays de villages** » et de ses vigneronnes de père en fils – ou fille – ou nouvellement installés. Au détour d'un chemin se dévoilent l'un des **châteaux du Pays Cathare**, une abbaye, une petite chapelle assoupie au milieu des vignes, quelques vestiges évoquant la mémoire d'une intense activité pastorale...sans oublier le **Canal du Midi**. En prenant de la hauteur, on rencontre l'Histoire, celle de l'abbaye médiévale de Lagrasse, classé **plus beau village de France** ou d'autres **joyaux du Pays Cathare** comme Termes et Villeroque-Termenès... incontournables !



Ici, la diversité des paysages n'est pas un vain mot

Des espaces protégés

Ces richesses naturelles sont protégées par le Réseau Natura 2000 qui regroupe un ensemble de sites naturels européens identifiés pour la rareté ou la fragilité des espèces de la flore et de la faune sauvage . C'est ici pas moins de **6 zones Natura 2000** : Hautes-Corbières, Basses-Corbières, Corbières-Orientales, Corbières-Occidentales, Vallée de Torgan et la Vallée de l'Orbieu. Certains de ces sites ont été désignés pour leurs habitats exceptionnels, leur espèces de chauves-souris, de libellules ou de poissons mais également pour la protection d'espèces d'oiseaux patrimoniaux. Des actions sont menées auprès des agriculteurs et des habitants du territoire afin de préserver cette biodiversité riche mais fragile. Un guide sur les oiseaux des Corbières pourra gracieusement vous être remis dans nos offices de tourisme afin de vous aider à les reconnaître.



Canal du Midi, patrimoine mondial

En **Minervois**, le Canal du Midi amorce une longue glissade vers la Grande Bleue, et entame avec l'Aude un mélodieux duo qui serpente à travers les vignes. En remontant celui-ci, on flâne dans des villages où il fait bon déguster les vins Minervois, Corbières, Fitou et autres délices locaux (miels, fromages de chèvres, etc.). Rendez-vous sur les villages **d'Homps, Paraza, Roubia et Argens Minervois** pour des balades à vélo, à pied mais aussi en bateau !



Ca marche

Pour petits et grands randonneurs



Le GR 36, De la Manche à la Méditerranée

Sentier Européen E 4 allant de la Manche à Gibraltar, **traverse l'Aude du nord au sud** et passe près des **châteaux du Pays Cathare**. Son parcours permet de découvrir une palette **infinie de paysages**, des panoramas grandioses, une **nature sauvage** et préservée, une flore d'une richesse exceptionnelle. Il aborde l'Aude au pic de Nore, point culminant de la Montagne Noire et magnifique belvédère sur la Méditerranée et les Pyrénées.

Descendant plein sud, le sentier s'enfonce dans d'immenses châtaigneraies, traverse les vignobles du Cabradès et du Minervois. Cheminant sous les frais ombrages du **Canal du Midi (inscrit au patrimoine mondial)**, il rejoint la Cité Médiévale de Carcassonne. Il retrouve à l'est **Lagrasse, village médiéval**,



Immersion totale en Languedoc Médiéval

L'itinéraire plonge ensuite dans la **beauté sauvage du massif des Corbières** puis des Hautes-Corbières, territoire tourmenté et sauvage, chaos de pentes rocailleuses, fouillis de crêtes et de plateaux où chaque éperon rocheux recèle les vestiges d'une forteresse témoin de l'histoire du **Languedoc Médiéval**; Passer devant le château de Villerouge-Termenès, et cheminer au pied des châteaux de Termes et de Quéribus, puis gravir la formidable falaise de Peyrepertuse.

Enfin, les impressionnantes gorges de Galamus permettent d'atteindre les Fenouillèdes et le pays Catalan.

Prendre de la hauteur en Corbières

Majestueux Châteaux du Pays Cathare, Villerouge-Termenès et Termes vous suggèrent un étonnant voyage vers l'histoire. Au cœur des villages ou perdus dans les vignes et garrigues, découvrez les trésors du patrimoine religieux en Corbières Minervois : Abbaye de Lagrasse, ermitages, églises, prieurés, et chapelles



La Ronde au Cœur des Corbières (6 étapes, de 12 km à 20 km)

C'est un itinéraire de randonnée de **124 km en boucle** autour des 14 communes, que l'on peut aborder de façon sportive ou plus tranquillement pour découvrir des **vues panoramiques à couper le souffle**. Albas, Castellet, Coustouge, Durban, Embres, Fontjoncouse, Fraisse, Jonquières, Quintillan, St Jean de Barrou, St Laurent de la Cabrerisse, Thézan, Villeneuve et Villesèque: Sillonner ces quatorze villages nichés au cœur d'une **garrigue sauvage et odorante** permet de mieux comprendre son patrimoine naturel et historique



Le tour des Hautes Corbières (GR 36, 3 étapes de 9 km à 22 km)

Parcours en trois étapes, vous menant à des **paysages méditerranéens**, aux **pâturages** du plateau de Mouthoumet. Partez à la découverte de la lumière et des **contrastes des Corbières**. Un parcours, souvent en crête avec des vues imprenables. Vous traverserez les **villages médiévaux** de Villerouge-Termenès où fut brûlé Béliaste le dernier parfait et de Termes, une des plus puissantes seigneuries du Languedoc.



La boucle des Corbières (GR36, 2 étapes de 26 km chacune).

Parcours sportif, souvent en crête, avec des vues imprenables sur les châteaux de Villerouge Termenès, Termes, Durfort et l'abbaye de Lagrasse. Vous franchirez plusieurs cols, traverserez des espaces sauvages en garrigue. De **superbes panoramas** s'offriront à vous sur le plateau du Lauza, l'Alaric, et les Gorges du Sou et la vallée de l'Orbieu.



Des outils pour faciliter la vie des randonneurs

La plaquette de la ronde pédestre au Cœur des Corbières propose 14 fiches étapes (par communes). Ce document est proposé gratuitement ou téléchargeable par étapes depuis notre site

www.tourisme-corbieres-minervois.com
rubrique randonnées.



Boucles familiales ou sportives

Plus de 60 sentiers

Téléchargez gratuitement

Amateurs de petits chemins en famille ou de sentiers abrupts ? Plus de 60 balades et randonnées balisées vous attendent sur notre site internet : tourisme-corbieres-minervois.com



Au détour
d'un
chemin...

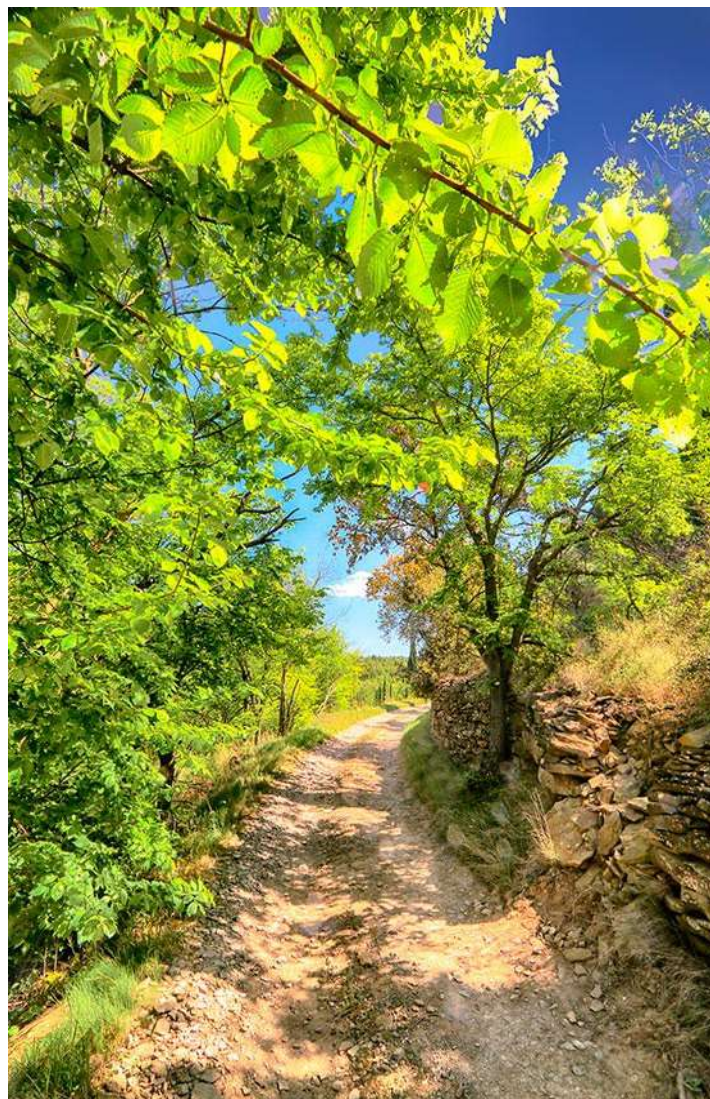
RANDONNER AVEC CATHY JEANJEAN

Guide Conférencier National, guide du Pays Cathare et accompagnatrice en montagne, sentier Cathare: offrez-vous les connaissances et les compétences d'un guide de randonnée! N'hésitez pas à contacter Cathy qui se fera un plaisir de vous accompagner pour une randonnée sur un parcours construit selon vos envies. Amoureuse de nature et passionnée d'histoire, vous découvrirez avec elle les merveilles et les richesses de notre territoire.

CATHY JEANJEAN | FABREZAN
+33 4 68 43 59 13

Des outils pour faciliter la vie des randonneurs

Découvrez notre TopoGuide « Le Pays Corbières Minervois ... à pied, vin et patrimoine en Pays Cathare ». Ce guide vous propose une sélection de boucles autour de la découverte des paysages agricoles et des produits du terroir.



JE VOUS EMMÈNE ...

Découvrir les secrets de ce beau pays qui gravite autour de Narbonne. Du littoral enchanteur aux Corbières sauvages, Mickaël Falguera vous propose un panel de balades originales. En chemin, il évoque l'histoire locale et ses légendes. Chaque sortie sera aussi l'occasion de déguster des produits locaux.

JE VOUS EMMÈNE | NARBONNE
www.jevousemmene.wix.com

Boucles thématiques

Le sentier du facteur

TALAIRAN

Grâce aux panneaux d'interprétation qui jalonnent le sentier, découvrez la vie quotidienne du village et de ses alentours au temps où le facteur parcourait la campagne à pied lors de sa tournée

Kilomètres: 17

Durée : 5h ou 2h45 (selon variantes)

www.tourisme-corbieres-minervois.com

La rando' du géologue

ALBAS

Le sentier est jalonné de panneaux décrivant l'histoire géologique du site. Cette boucle permet d'admirer le synclinal d'Albas. Ce pli concave est un des phénomènes géologiques du territoire dus à la poussée des Pyrénées.

Kilomètres: 8

Durée : 4h

www.tourisme-corbieres-minervois.com

Le cirque de Vivies

SAINT-LAURENT-DE-LA-CABRERISSE

Ce sentier d'interprétation est jalonné de cinq panneaux évoquant la faune, la flore et la géologie du cirque de Vivies. Depuis la crête, vue imprenable les falaises calcaires et les Corbières

Kilomètres: 12

Durée : 3h30

www.tourisme-corbieres-minervois.com



NATURE & LÉGENDES

MONTSERET

Partez à la découverte des Corbières féériques !

Le temps d'une balade, laissez-vous guider par les légendes des Corbières. Suivez les panneaux pour interpréter les trésors botaniques, entre Arbousiers et Lavandiers, qui sait, vous aurez peut-être la chance d'avoir une fée comme accompagnatrice ...

<https://www.tourisme-corbieres-minervois.com/nature-et-legendes.html>

LE FER OUBLIÉ DU PLATEAU DE LACAMP PALAIRAC

« Le sentier des mines en Corbières » permet de découvrir les anciennes mines de fer, les galeries protégées et les sites d'extractions exploités entre l'antiquité et l'époque contemporaine.

Rando' liberté sportive gr 36

LAGRASSE—VILLEROUGE—TERMES

Séjour randonnée - 2 jours / 1 nuit à partir de **44.50 €/pers.** Le temps d'un week-end, découvrez le massif des Corbières, entre Lagrasse et Termes : une palette infinie de paysages, des panoramas grandioses en traversant des villages de caractère.

Durée : 2 jours / 1 nuit

Valable: Avril, mai, juin, septembre et jusqu'au 15 octobre.

Infos et réservations :

www.sudfrance.fr

À vos agendas!

D' AVRIL À NOVEMBRE

DÉCOUVRONS ENSEMBLE

Plus de 150 animations gratuites sont proposées (géologie, manade, faune, flore, patrimoine, arts et nature..)

www.tourisme-corbieres-minervois.com

TOUT L'ÉTÉ

SENTIERS EN FÊTE

De nombreuses randonnées pédestres accompagnées sont programmées

Retrouvez la programmation sur

www.tourisme-corbieres-minervois.com

Sur deux roues

Espace VTT-FFC La Ronde au Cœur des Corbières

Au cœur des Corbières orientales, entre mer et collines, « la ronde au cœur des Corbières » compte **562 km de circuits VTT** balisés dont 7 grandes boucles balisées pour pratiquer en toute sécurité. L'espace VTT-FFC s'étend sur les Corbières et emprunte une partie du **sentier Cathare**. Itinéraire **mythique et technique** cette ronde offre des paysages authentiques et un patrimoine exceptionnel. **Débutants ou initiés** pourront emprunter chemins, bordures de vignes, sentiers de garrigue et pistes à travers les **Corbières sauvages**. Partez à la découverte de ces circuits variés dans une **nature préservée** et faites une halte dans chez les vignerons coopérateurs ou indépendants des vignobles de la Via Domitia en Languedoc



Itinérance douce en cyclo

En Corbières Minervois une **multitude de parcours cyclos** sont possibles avec différents thèmes et niveaux de difficulté, se répartissant dans tout le secteur Corbières-Minervois. Au fil de vos déambulations, vous traverserez de charmants villages, découvrirez de petites chapelles assoupies au milieu des vignes, longerez le canal du midi et visiterez les sites majeurs en Corbières-Minervois: www.tourisme-corbieres-minervois.com

Des outils pour faciliter la vie des randonneurs

Le topoguide « Aude Corbières Minervois – Espace VTT-FFC - Ronde au cœur des Corbières » est proposé gratuitement ou téléchargeable depuis notre site www.tourisme-corbieres-minervois.com rubrique randonnées.



Accueil Vélo



La marque accueil Vélo permet d'identifier les établissements et les lieux proposant un accueil et des services adaptés aux touristes à vélo, situés à proximité du Canal du Midi rendez-vous sur www.canaldes2mersavelo.com et retrouvez les hébergements, restaurants, loueurs et réparateurs de vélos, sites touristiques et offices de tourisme labellisés Accueil Vélo. Demandez la brochure dans les offices de Tourisme et chez tous les partenaires accueil Vélo !

Location de vélos

BOUTENAC | NATURE ET SAVEURS | Location vélos électriques vintage, possibilité de paniers pique-nique sur demande. **06 70 85 26 71**

CUCUGNAN | AUDE CATHARE EVASION | Location de vélos électrique, skis sur roulettes, voitures à pédales pour enfants, possibilité d'accompagnement et de pique-nique sur demande. **06 86 35 87 95**

FITOU | BICYELEC | Location de VTT & trottinettes électriques. **06 12 24 33 33**

LOCA'RIDE | Location Wheel gyroroues électriques & location de rides électriques VTT & trottinettes. **06 45 50 66 10**

NARBONNE LANGUEDOC VTT EVASION | Location de vélos classiques ou électriques. Itinéraires adaptés à vos envies et descriptif fourni. Moniteur breveté d'état. **06 74 89 75 98**

ROUBIA | MELLOW VELOS | Location de VTT et vélo de route. **04 68 43 38 21**

TUCHAN | VELOC TUCHAN | Location de cycles, balade libre ou guidé avec un GPS. **06 28 60 60 76**

Votre terrain de jeux

Balade en tout terrain

Partez à la découverte du Minervois avec Rando Quad Castor qui propose la location de quad pour des balades variées à travers le Minervois, encadrées par un guide formé et diplômé par la Fédération Française de Moto. Ainsi, vous emprunterez des chemins vallonnés au cœur de la garrigue, vous pourrez admirer la vue sur les Pyrénées, longer le Canal du Midi, monter à 800 m d'altitude pour observer le paysage à 360°.

RANDO QUAD CASTOR | Paraza

+33 (0)7 68 83 22 56 - www.randoquadcastor.com

En avant les cavaliers

Randonnées équestres autour des châteaux du Pays Cathare et des Pyrénées pour une semaine ou un week-end. À partir de Termes, Gilles Gauterot du Prat dal Roussi propose des randonnées avec la possibilité d'être hébergé en bivouac sous tipis ou en gîtes, insolite non?

PRAT DAL ROUSSI | Termes

+33 (0)4 68 70 05 92—gitetermes.e-monsite.com.

2- Les écuries sont situées à Saint André de Roquelongue, entre le massif des Corbières et le massif de Fontfroide. Sur plus de 10 hectares ce centre équestre vous offre plusieurs types d'activités pour les cavaliers débutants jusqu'au cavalier confirmé. Notre gérante et monitrice agréée Fanny Laboucarie vous propose dès le plus jeune âge, des cours, des stages, des balades en main, des randonnées, ou encore des fêtes d'anniversaires

LES ECURIES DE SAINT ANDRÉ DE ROQUELONGUE | Saint-André-de-Roquelongue

+33 (0)6 48 96 87 - www.ecuries-roquelongue.com/

À dos d'âne ou à poney

Dans un cadre merveilleux, en pleine nature de forêts de chênes verts et de garrigues, au pied du château de Termes, au pied des gorges du Termet, venez partager la vie autour des animaux en compagnie de Heidi et Hartmunt. Partez en randonnée à dos d'ânes ou poneys au cœur des montagnes sauvages des Hautes Corbières: succès chez les enfants garanti!

BERGERIE DU PRAT DE MU | Termes

+33 (0)4 68 46 20 96 www.pratdemu.fr



Canyoning

Au cœur des gorges de Termes, laissez-vous guider en toute sécurité par les guides brevetés d'état : équipés d'une combinaison, glissez, sautez, nagez et essayez les techniques de rappel sur corde !

EAURIZON | TERMES

www.eaurizon.eu



Contact presse:

Anne MARSEROU

Directrice

amarserou@ptcm.fr

+33(0)4 68 27 81 34

Avril Binitzi

Chargée de Communication

animation@ptcm.fr

+33(0)4 68 27 88 14

Anissa TERKI

Conseillère en séjour

promotion@ptcm.fr

+33(0)4 68 27 88 14

+33(0)6 52 79 46 89

Nous organisons sur demande et selon vos besoins des accueils presse, des Eductours et nous pouvons vous accompagner tout le long de votre parcours.

Bon séjour en Corbières-Minervois !



@corbieresminervoistourisme



@corbieresminervoistourisme

PAYS TOURISTIQUE CORBIÈRES MINERVOIS

24 bd Marx Dormoy

11200-LÉZIGNAN-CORBIÈRES

www.tourisme-corbieres-minervois.com