



Aude

Balades
&
Randonnées



Plan départemental
des itinéraires
de promenade
et de randonnée



AUDE
Le Département

Les 5 pays de l'Aude

Au coeur de la région Languedoc-Roussillon, le département de l'Aude surprend par ses richesses : des paysages variés, tantôt verdoyants tantôt marins, son patrimoine architectural unique issu de l'influence Cathare, en font le haut lieu d'un tourisme en pleine expansion. La célèbre cité médiévale de Carcassonne en est le majestueux symbole.

L'une des particularités de ce département réside dans son découpage en 5 zones ayant chacune des spécificités culturelles, gastronomiques et géographiques bien à elle. L'importance de leur typicité leur confère le rang de « pays ».

Entre Terre et Mer, l'Aude et ses multiples facettes est une destination incontournable du Sud de la France.





Le Pays Lauragais

Lieu mythique de la culture du pastel, véritable pays de cocagne, le Lauragais a pour capitale Castelnaudary. La ville est célèbre pour son cassoulet, ses foies gras et son port sur le Canal du Midi, site classé au Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'UNESCO. A découvrir dans le Pays Lauragais : l'abbaye romane de Saint-Papoul, les moulins fariniers et le musée Eburomagus à Bram...



Le Canal du Midi



L'abbaye romane de Saint-Papoul



Les oies du Lauragais



Le Pays Carcassonnais

Antique voie de passage entre Atlantique et Méditerranée, le Pays Carcassonnais est un véritable carrefour des civilisations. La Cité Médiévale constitue avec le Canal du Midi un ensemble patrimonial unique en Europe. Quelques kilomètres plus au nord, s'élèvent les premiers contreforts de la Montagne Noire et du Cabardès au riche patrimoine historique et naturel : grottes de Cabrespine et de Limousis, châteaux médiévaux, de Lastours et Saissac, Abbaye de Caunes Minervois...



La Cité Médiévale de Carcassonne



Le château de Lastours



Marché aux Truffes



Le Pays de la Narbonnaise

Il a pour capitale Narbonne, fille de la Rome Antique, située au carrefour des Via Domitia et Aquitania. Au cœur de toutes les cultures méditerranéennes, Narbonne s'est vu décerner le label envié de Ville d'Art et d'Histoire (Horreum Romain, Palais des Archevêques, Cathédrale Saint Just). C'est aussi le pays des espaces lagunaires protégés et du littoral audois, qui égrène ses stations sur 55 km du nord et sud : Fleury, Saint-Pierre, Narbonne plage, Gruissan, Port-la-Nouvelle, La Palme, Leucate.



Gruissan



Kite-Surf à Leucate



Narbonne



Le Pays Corbières-Minervois

Ultime prolongement septentrional des Pyrénées, les Corbières poussent leurs pentes rocailleuses jusqu'à la plaine. L'abbaye romane de Lagrasse et les châteaux de Quéribus, Peyrepertuse, Termes et Villerouge-Termenès y constituent des étapes culturelles incontournables. Au nord de Lézignan, le Minervois, terroir viticole fameux, recèle un riche patrimoine historique : mégalithes, chapelles et abbayes romanes, capitelles et ouvrages d'art sur le Canal du Midi...



L'abbaye romane de Lagrasse



Le château d'Aguilar



Les vendanges



Le Pays Haute-Vallée de l'Aude

Piémont pyrénéen, pays de gorges, de défilés et de plateaux, cette région constitue un véritable Eldorado pour toutes les activités de pleine nature : randonnée, sports d'eaux vives, VTT... A découvrir absolument les châteaux médiévaux de Puilarens, Puivert et Arques. Ce pays est connu pour la célèbre Blanquette de Limoux, son carnaval et le musée des dinosaures d'Espéraza...



Le château d'Arques



Le carnaval de Limoux



Le château de Puilarens

Description des circuits

Le Sentier Cathare

Ce sentier d'une longueur de 200 kilomètres, part de la mer pour finir à Montségur. C'est sans doute, avec la Route du Sel qui sillonne le Gard et la Lozère, l'une des plus célèbres randonnées de France. Elle se pratique en équestre ou en pédestre (2 variantes) et permet en 12 étapes de traverser d'Est en Ouest tout le département, en découvrant nombre de « citadelles du vertige ».

Les tours de Pays

Ce sont des circuits en boucle de plusieurs jours (100 à 200 km) sur lesquels des possibilités d'hébergement sont prévues. Pour suivre les tours du Pays, ralliez-vous aux balisages jaune et rouge. S'il s'agit d'un tour praticable à cheval, un point orange surmontera le symbole.

Les boucles de Promenade

Ce sont des itinéraires en boucle balisés en jaune, dont la durée varie d'une heure à une journée maximum. Il en existe une centaine dans l'Aude.

Les Sentiers de Grande Randonnée

Gérés par la Fédération Française de Randonnée Pédestre (F.F.R.P), ils sont 3 à traverser le département et sont signalés d'un balisage blanc et rouge (environ 200 kilomètres).

Le G.R.7, du Lauragais aux Pyrénées, en passant par la Malepère et le Quercorb, vous permettra de revivre les grandes heures de l'histoire audoise, de l'épopée cathare à la construction du Canal du Midi.

La G.R.36, vous propose de traverser l'Aude en son coeur, dans le sens Nord/ Sud et vous offrira les somptueux paysages de la Montagne Noire et des Corbières, jusqu'aux Fenouillèdes.

Le G.R.78, (Chemin du Piémont) vous offre un parcours agréable à partir de Carcassonne et sa cité médiévale, à travers la Malepère, massif d'une grande variété environnementale. Il rallie Fanjeaux puis l'Ariège vers Saint Jacques de Compostelle, grand itinéraire culturel européen.

La Transéquestre

Du Minervois au Cabardès, puis à travers le Razès et la Haute-Vallée jusqu'aux Pyrénées, en passant par les châteaux et abbayes, elle est spécialement aménagée pour la randonnée à cheval et balisée en orange sur une longueur de 180 kilomètres.

Informations pratiques

Respectez la nature

Équipement minimum : protégez-vous du soleil et de la chaleur, prévoyez un chapeau, une crème de protection et une réserve d'eau. Munissez-vous de bonnes chaussures de marche.

La flore : évitez la cueillette des fleurs et des plantes car certaines espèces sont rares.

La faune : n'effrayez pas les animaux, évitez de toucher aux nids et aux oisillons.

Nature propre : emportez un petit sac poubelle afin de ne laisser aucun débris derrière votre passage.

Le silence : efforcez-vous de ne pas être source de bruits inutiles, ils pourraient troubler et déranger les animaux.

La chasse : Renseignez-vous à l'étape sur les lieux de battue au grand gibier qui se déroulent de septembre à janvier.

Les chiens : tenez-les en laisse dans les pacages, dans les traversées des villages et dans les réserves.

Clôtures et portillons : n'oubliez pas de refermer les portillons d'accès des pacages, évitez d'ouvrir les clôtures. Attention aux clôtures électriques.

Terres agricoles : respectez le travail des agriculteurs, ne marchez pas dans les cultures et dans les prairies. Ne cueillez rien, ne taillez rien (plantes, tournesol, colza ou arbres...).

Stationnement : ne garez pas votre véhicule n'importe où et laissez le passage aux services d'entretien, de secours et aux engins agricoles.

Le feu : ne fumez pas car les incendies sont nombreux et sont catastrophiques dans notre région. Il est donc strictement interdit d'allumer un feu.



En cas d'incendie :

- Donnez l'alerte le plus tôt possible en appelant le **18** ou le **112** à partir d'un portable.
- Respirez à travers un linge humide.
- Si vous êtes à pied abritez-vous derrière un rocher ou un mur.
- Si vous êtes en voiture, ne quittez pas votre véhicule.

Balisage des circuits de randonnée

	GR	GR de pays	Sentier Cathare	PR
Continuité du sentier				
Changement de direction				
Mauvaise direction				

GR : Grande Randonnée, PR : Petite Randonnée

Bibliographie

Randonnées itinérantes

Le sentier cathare *Rando Editions*

La Traversée du Haut Languedoc *FFRP*

Le sentier du golf antique *Parc Naturel Régional de la Narbonnaise*

Le chemin du Piémont Pyrénéen *Rando Editions*

GR 7 Montagne Noire, Lauragais, Canal du Midi, Razès, Pays de Sault
CDRP Aude

GRP Tour du Razès *CDRP Aude*

GR 36 Les Châteaux Cathares *CDRP Aude*

GR 78 Chemin du Piémont Méditerranéen *CDRP Aude*

Promenades et randonnées à la journée

L'Aude, pays cathare à pied *FFRP*

Le Pays de la Haute Vallée de l'Aude *FFRP*

Le Pays de la Narbonnaise à pied *FFRP*

La Pays d'Axat à pied *FFRP*

Le Languedoc Roussillon à pied *FFRP*

Vos 30 itinéraires dans l'Aude *Rando Editions*

Villages perchés en Montagne Noire *Rando Editions*

Randonnée en Pays Cathare *Rando Editions*

Les sentiers d'Emilie en Pays Cathare *Rando Editions*

Montagne Noire *Chamina*

Les petites vadrouilles *CDC de Mouthoumet*

Rando découverte en famille *Pays Touristique Corbières Minervois*

- Villages et douceur de vivre

- Citadelles et paysages sauvages

