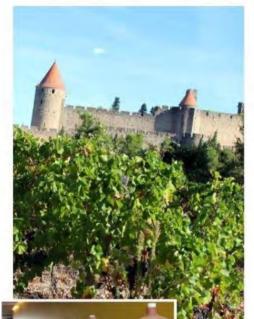


MARCHE FRANCE

Support	Titre	Parution	Tirage en nbre d'ex.	CVP en €
LA VOIX DU NORD	L'Aude, berceau du vignoble Français	Janvier 2019	221 951	10 200 €
SUPPLEMENT LA PETITE ESCAPADE VDN	L'Aude, berceau du vignoble Français	Janvier 2019	205 489	10 529 €
BUS ET CAR TOURISME DE GROUPE	L'Aude, Forcément la Cité de Carcassonne	N° Mars 2019	5 000	864 €
VOICI		N° Mars 2019	329 099	795 €
AVANTAGES	Les Citadelles du Vertige	N° Avril 2019	404 990	59 000 €
VSD	Les bons plans de la Rédac : Slow tourisme canal des 2 mers	N° Avril 2019	164 576	3 500 €
MAISONS COTE SUD	Le canal des 2 mers de l'Occitanie à la Méditerranée	N° Avril-Mai 2019	130 847	85 280 €
LE FIGARO Spécial C. d'hôtes	Chambres d'Hôtes, notre sélection 2019	N° Avril 2019	52 000	8 500 €
COTE ACTU TOULOUSE	Le Canal des 2 Mers	N° du 23 Mai 2019	45 000	9 000 €
TERRE DE VINS	Couleurs du Sud: Pennautier	N° Avril-Mai 2019	40 000	7 600 €
L'EST REPUBLICAIN	La Symphonie du Canal (Supplément Magazine)	N° du 10 au 17 avril 2019	123 187	12 000 €
	Errances bucoliques en Lauragais et Carcassonnais	N° de Juin 2019	75 000	12 440 €
BALADES ESTIVALES	curcussonnuis	N° Eté 2019	45 000	3 029 €
ESPRIT D'ICI	Gruissan, nuancier de Méditerranée	N°de Mai-Juin 2019	105 650	43 800 €
	Au Coeur du Pays Cathare, l'Aude dévoile ses richesses	N° du 03 au 09 Juin 2019	451 887	40 600 €
FEMME ACTUELLE JEUX	La Belle ensoleillée, c'est Narbonne	N°de Juin 2019	194 707	17 760 €
LA LETTRE T	Les plus beaux itinéraires cyclables	N° de Juin 2019	73 000	847 €
LE MONDE DU PLEIN AIR	Errances bucoliques en Lauragais et Carcassonnais	N° de Juin - Juillet 2019	65 000	11 864 €
TRAIL ENDURANCE MAG	Aude	Le 20 juin 2019	35 000	5 500 €
TÉLÉRAMA	Entre 2 mers à 2 roues	N° du 29 juin 2019	650 547	20 700 €
BUS ET CAR TOURISME DE GROUPE	Rando à vélo : un tourisme qui roule	N° de juillet 2019	5 000	24 000 €
CYCLOTOURISME MAG	Canal des 2 Mers à vélo	N° de juillet-août 2019	22 000	9 600 €
ROSE MAGAZINE	Pédalez en douce	N° de printemps-été 2019	180 000	8 000 €
FIGARO MAGAZINE	Les Cathares, Splendeurs et Mystères	N° d'août 2019	388 700	187 500 €
FRANCE PATRIMOINE	Cité de Carcassonne, plus de 2500 ans d'Histoire	N° d'Août-septembre 2019	180 000	4 950 €
FEMME ACTUELLE JEUX	Le Petit Mémo Nature : Au fond des gouffres	N° d'août 2019	99 340	2 125 €
HISTOIRE ET PATRIMOINE	Hors-série : Spécial Journées Européennes du Patrimoine	N° d'août 2019	60 000	8 900 €
PEP'S MAGAZINE	Narbonne, un écrin d'histoire pour la magnifique	N° de Septembre- Octobre 2019	111 762	84 000 €
BALADES	Sauvage Presqu'île de la Clape	N° de Septembre- Octobre 2019	25 000	18 800 €
LES CAHIERS DU TOURISME		N° de Novembre 2019	6 000	7 000 €
TELESTAR JEUX	Pays Cathare, les 5 fils de Carcassonne	N° de Décembre 2019	120 000	9 800 €
LE FIGARO	Le tourisme en mode Circuit court	N° de Décembre 2019	246 437	22 800 €





aux jarres de vinification là gauche, au domaine Sarrat

EN FRANCE



L'Aude, berceau du vignoble français

ne aube dans l'Aude. Les rayons du soleil éclairent d'abord les tours de la cité médiévale de Carcassonne d'abord les tours de la cite medievale de Carcassonne avant de rendre leurs couleurs aux vignes qui s'étendent à leurs pieds. Limoux, Minervois, La Clape (trois des huit appellations d'origine protégée que compte le dé-partement): les vins aux noms prestigieux se bousculent dans le vignoble audois. Certains vignerons ouvrent aujour-d'hui grand leurs portes aux touristes désireux d'en savoir plus sur leur métier et de découvrir les secrets des grands crus.

crus. Se promener à VTT au milieu des vignes, en toute autono-mie, c'est une des prestations proposées, entre autres, au domaine Sarrat de Goundy. Le vigneron, Olivier Calix, vous propose ensuite de pique-niquer au cœur du vignoble. « Nous voulons permettre à chacun de vivre une expérience bienveillante et réjouissante autour de notre métier de vi-

gneron.» Comme lui, plusieurs professionnels bénéficient du label national « Vignoble et découverte » qui regroupe une sélec-tion de prestations du même type sélectionnées par les ac-teurs locaux (les agglomérations labellisées de Narbonne, Carcassonne et Limoux).

Nature et histoire

Des découvertes plus surprenantes attendent les vacanciers hors des vignes. Dans le gouffre géant de Cabrespine, sensation de vertige assurée: d'abord par les 250 mètres de profondeur de la cavité naturelle, puis par la dégustation d'un vin vieilli en jarre de terre cuite au sein de la grotte. Une expérience enivrante à plus d'un titre.

Entre Carcassonne la médiévale et Narbonne la romaine, les accanades historiques per manquart pas. En 2020, il sera

escapades historiques ne manquent pas. En 2020, il sera possible de retrouver l'ensemble du patrimoine romain nar-bonnais dans un nouveau musée, Narbo Via. Et de se rappe-ler que c'est la, dans l'antique province narbonnaise, que les Romains auraient planté les premières vignes de France. Texte et photos par Thomas Evrard.

>>> Retrouvez sur notre site www.lavoixdunord.fr une carte présentant d'autres expériences possibles dans l'Aude.

INFOS PRATIQUES

Comment y aller?
En TGV: Lille-Narbonne, à partir de 120 €. Environ sept heures, avec correspondance à Paris ou Montpellier.
En avion: vols low cost au départ de Chederai (cognibilité de Chedrai (cognibilité de Chederai (cognibilité de Chedrai (cognibilité de Chedrai

en avon : vois ou depart de Charleroi (possibilité de prendre une navette au départ de Lille) et à destination de Car-cassonne, avec Ryanair, à partir de 50 €, avec un petit bagage. Durée: 1 h 40.

Où se loger? Les Cabanes dans les bois. Hé-bergement à cinq minutes en voiture de Carcassonne. De 95 à 167 € la nuit pour quatre per-sonnes, selon la saison et le jour de la segmaine. de la semaine. lescabanesdanslesbois.fr

Les vignobles

Les vignobles
Balade à VTT avec pique-nique
de produits locaux et dégustation de vin au domaine Sarrat de
Goundy, Tarifs: 22 €/adulte,
12 €/enfant, minimum
6 personnes, sarratdegoundy, fr Journée complète avec visite de la cave, initiation à la dégustata cave, mination a la degusta-tion, repas accord mets et vins et balade dans les vignes au do-maine du Château Cabezac. Tarif : 85 € par personne. www.chateaucabezac.com

La petite escapade...

Dimanche 27 janvier 2019 ÉVASION





L'Aude, berceau du vignoble français

ne aube dans l'Aude. Les rayons du soleil éclairent d'abord les tours de la cité médiévale de Carcassonne avant de rendre leurs couleurs aux vignes qui s'étendent à leurs pieds. Limoux, Minervois, La Clape (trois des huit appellations d'origine protégée que compte le département): les vins aux noms prestigieux se bousculent dans le vignoble audois. Certains vignerons ouvrent aujour-d'hui grand leurs portes aux touristes désireux d'en savoir plus sur leur métier et de découvrir les secrets des grands

crus.

Se promener à VTT au milieu des vignes, en toute autonomie, d'est une des prestations proposées, entre autres, au domaine Sarrat de Goundy. Le vigneron, Olivier Calix, vous propose ensuite de pique-niquer au cœur du vignoble. « Nous voulons permettre à chacun de vivre une expérience bienveillante et réjouissante autour de notre mêtier de vi-

gneron.» Comme lui, plusieurs professionnels bénéficient du label national « Vignoble et découverte » qui regroupe une sélec-tion de prestations du même type sélectionnées par les ac-teurs locaux (les agglomérations labellisées de Narbonne, Carcassonne et Limoux).

Nature et histoire

Nature et histoire

Des découvertes plus surprenantes attendent les vacanciers hors des vignes. Dans le gouffre géant de Cabrespine, sensation de vertige assurée: d'abord par les 250 mètres de profondeur de la cavité naturelle, puis par la dégustation d'un vin vieilli en jarre de terre cuite au sein de la grotte. Une expérience enivrante à plus d'un titre.

Entre Carcassonne la médiévale et Narbonne la romaine, les escapades historiques ne manquent pas. En 2020, il sera possible de retrouver l'ensemble du patrimoine romain narbonnais dans un nouveau musée, Narbo Via. Et de se rappeler que c'est là, dans l'antique province narbonnaise, que les Romains auraient plante les premières vignes de France.

Texte et photos par Thomas Evrard.

>>> Retrouvez sur notre site www.lavoixdunord.fr une carte présentant d'autres expériences possibles dans l'Aude.

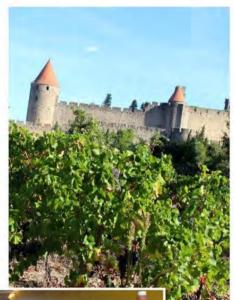
INFOS PRATIQUES

Comment y aller?
En TGV: Lille-Narbonne, à partir de 120 €. Environ sept heures, avec correspondance à Paris ou Montpellier.
En avion : vols low cost au départ de Charlero! (possibilité de prendre une navette au départ de Lille) et à destination de Carcassonne, avec Ryanair, à partir de 50 €, avec un petit bagage.

Où se loger? Les Cabanes dans les bois. Hé-bergement à cinq minutes en voiture de Carcassonne. De 95 à 167 € la nuit pour quatre per-sonnes, selon la saison et le jour de la semaine lescabanesdanslesbois.fr

Les vignobles
Balade à VTT avec pique-nique
de produits locaux et dégusta-tion de vin au domaine Sarrat de
Goundy, Tarifs: 22 é/adulte,
12 é/enfant, minimum
6 personnes, sarratdegoundy, fr

Journée complète avec visite de la cave, initiation à la dégusta-tion, repas accord mets et vins et balade dans les vignes au do-maine du Château Cabezac. Tarif: 85 € par personne. www.chateaucabezac.com







VIGILES DE PIERRE DRESSÉS AU SOMMET DES COLLINES, LES CHÂTEAUX CATHARES SURVEILLENT LES CORBIÈRES, DANS CETTE AUDE AUX CIELS LUMINEUX. POI EVA GURY

Quéribus, SENTINELLE DU VIDE

Campé à 728 m, le plus célèbre des châteaux cathares a belle allure. Tutoyant le ciel sur son rocher pelé, il affiche sa volée d'escaliers, son donjon construit au XI^e siècle. et rappelle qu'il fut l'une des pièces maîtresses du dispositif défensif français mis en place en 1258 pour veiller sur la ligne frontalière. Fier et rebelle, ce château-là fut l'un des derniers bastions à tomber aux mains des Croisés. Sa silhouette est magique, son passé impressionnant. Depuis ses salles cachant un corps de logis, une citerne ou les traces d'une cheminée résonne l'histoire de la Croisade contre les Albigeois. Ouvertes sur un paysage s'étirant jusqu'à la Méditerranée, ses fenêtres donnent à rêver. Droit devant, un rapace plane dans les airs. Au loin, la plaine du Roussillon. En contrebas, le village de Cucugnan, celui-là même qui inspira Alphonse Daudet et dont le curé fut incarné par Fernandel et Fernand Sardou. Un décor d'une puissance évidente et qui justifie à lui seul la demande que ces châteaux soient classés par l'Unesco.

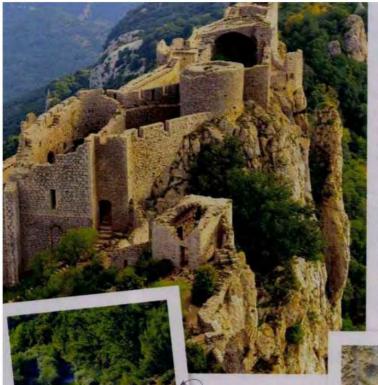


ON DORT OÙ ? À La Tourette, une adorable maison à Cucugnan, à deux pas du moulin. Passionnée de déco, Corinne a imaginé des chambres romantiques, égayées de carreaux de ciment et de murs patinés. À partir de 100 € la ch. double. 4, passage de la Vierge, 11350 Cucugnan. *latourette.eu*

PROTESTANDE, COM, EVA GUICE, ISTOCK ET SPRITT



E

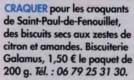


Peyrepertuse. VAISSEAU AMIRAL

Silhouette allongée, Peyrepertuse est comme couché en haut d'une falaise calcaire. Épousant parfaitement les ondulations du relief, ce château a l'allure d'un vaisseau de pierre. Le long des flancs de son piton couleur garrigue, les marches s'enchaînent vers la forteresse médiévale. Comme si elle voulait défier le vide, elle aligne ses 2 km de remparts et ses 3 enceintes. À l'intérieur, une salle aux voûtes gothiques impose le silence. Peyrepertuse... dans le secret de son histoire qui vit passer les garnisons, le château s'agrippe à la falaise comme un roi à sa couronne. À ses pieds, le village de Duilhac se joue des plis calcaires et se noie dans un océan de vignes. Avec ses toits de tuiles ocre et ses ruelles pleines de charme, il distille des parfums médiévaux. Il faut s'y perdre avec délice, découvrir sa « Fontaine des Amours », son ancien moulin à huile, sa porte en plein cintre et les vestiges de ses murailles.



marmites et lacs naturels... on s'offre une balade le long des eaux du Verdouble ponctuée d'amandiers en fleur au printemps.





Châteaux, un gîte pour 9 pers. à Duilhac. Un lieu lumineux, spacieux, contemporain et jouissant d'une vue spectaculaire. À partir de 1130 € la semaine. lesgitescathares.com

ON DORT OÙ ? À La Maison des Deux

100 % NATURELS et

extraits artisanalement, les miels de Soulatgé sentent bon la bruyère blanche, la châtaigne et le romarin. On s'en fait une provision pour l'année. 4,50 € le pot de 250 g. mielsetunefleur.biz



déjeune d'une cuisine aux accents du Sud élaborée à partir de produits locaux. Bucolique à souhait dès les beaux jours, l'Auberge du Moulin s'est installée où, hier, était un moulin à huile. Menu à partir de 24 €. 9, rue de la Fontaine, 11350 Duilhac. Tél. : 04 68 48 95 34.



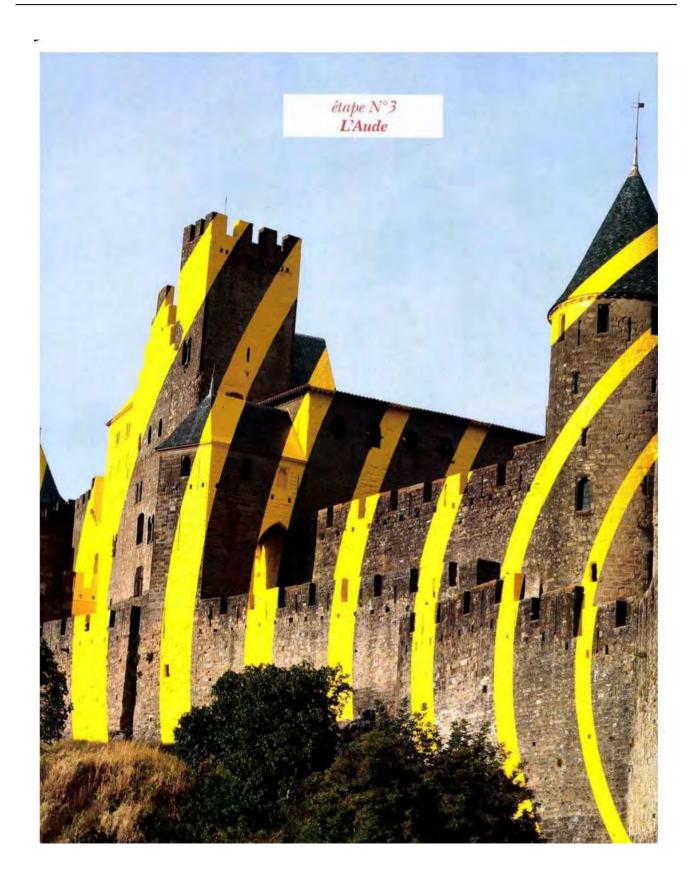




LES BONS PLANS DE LA RÉDAC

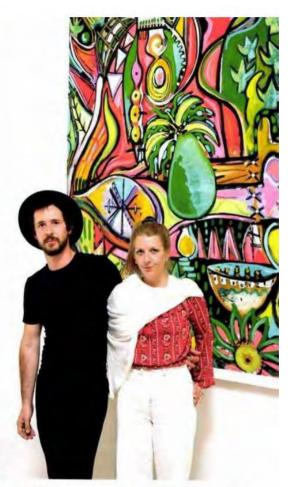
SLOW TOURISME

La route du canal des 2 mers, de Royan à Sète, en vélo? La formule est au point, pour un week-end, quelques jours ou pour réaliser l'itinéraire complet (700 km), Une expérience idéale au printemps. On aime les nombreuses maisons d'éclusiers qui jalonnent le parcours, reconverties en chambres d'hôtes ou en guinguettes. M. G. canaldes2mersavelo.com









PAGE DE GAUCHE 1. À La Coopérative-Collection Cérès Franco, «En quête de Graal » s'articulait l'an dernier autour d'une installation spectaculaire de Jean-Marie Martin. Cette amée, c'est une œuvre intergalactique d'André Robillard qui sera au œur de l'exposition «Les Croqueurs d'étoile». 2. Timothy Archer peint de grands formats puissants et acidulés, comme cet Échange de bons praériés. Il est aussi médiateur pour Cérès Franco, avec Pascaline Payard (à droine). PAGE DE DROITE 3, 4, 5. Chaînes de vélo, sécateurs, boules de pétanque... Escale artistique à l'écluse de l'Aiguille, à Puichèrie. 6. Le concept-store RétroBourique de la décoratrice Marie Barthe. 7, 8. Aurélie Sénié à appris la poterie à l'Archier du Méjanet et ouvert son atelier, L'Empotée, rue de la Gaffe. 9, 11. Cuisine faite maison au Jardin en ville, le restaurant-bourique-galerie de Michèle et Alban Gouzènes. 10. Pépites des années 1970 au très bohème Bloc G.

etape N 3

AUDE À LA JOIE

La lumière change. La brique s'éclipse. Le canal longe des vignes, des cyprès bien rangés. On le quitte pour Montolieu, fief de librairies rares et de Cérès Franco. Née au Brésil, Cérès a étudié l'histoire de l'art à New York avant d'ouvrir sa galerie à Paris, en 1972. Particulièrement intuitive, proche des artistes qu'elle accueille dans son appartement de la rue Quincampoix, elle a réuni au fil des ans une collection remarquable, loin des sentiers battus et de l'art officiel. Dans l'ancienne coopérative viticole de Montolieu, des publics variés viennent admirer les jardins de Grauben do Monte, les vaisseaux volants de Christine Sefolosha, les nus d'Abraham Hadad ou de Guillaume Corneille. L'an dernier, Carcassonne vibrait pour sa part au rythme de cercles concentriques jaune fluo. L'artiste Felice Varini les avait tracés

dans le plus grand secret et matérialisés sur les murs de la cité médiévale par des rubans d'aluminium peint. Une anamorphose éclatante, intrigante et déstructurée jusqu'à la montée de la porte d'Aude, choisie comme point focal de l'œuvre. Heureuse coîncidence, c'est de ce côté des remparts que la ville réunit plusieurs adresses savoureuses, comme le Bloc G, dont le bar à vin et les chambres bohèmes affichent une déco années 1970 chinée avec soin. La décoratrice Marie Barthe regarde elle aussi beaucoup du côté des années 1950-70 pour sa nouvelle RétroBoutique de la rue Trivalle. Aurélie Sénié, son « Empotée » de voisine, a troqué un diplôme d'ingénieur en énergies renouvelables pour fabriquer de la vaisselle en grès simple, belle, utile. Au Jardin en ville, Michèle Gouzènes, une autre aventurière, jongle

entre son agence de communication et ses casseroles: - f'aime le retour qu'on a en cuisine: c'est eash! » Démarré dans une ancienne ferme avec quatre chaises, trois poêles et une cuisinière Ikea, son restaurant de la rue des Framboisiers ne désemplit pas. Et expose, côté galerie, les jeunes talents sélectionnés par son mari, Alban. Plus loin, à Puichéric, c'est l'écluse de l'Aiguille qui est devenue la galerie de Joël Barthès, éclusier-artiste. Sa tribu d'automates de bric et de broc se dandine, tire la langue, roule des yeux à chaque bateau qui passe! Un moment joyeux, poétique, non loin du très touristique hameau du Somail, qu'il faut aller voir. Tout (auberge, écuries, chapelle, glacière) y est resté comme Riquet l'avait imaginé pour la halte nocturne - la «couchée » - de la barque de Poste, qui transportait alors les voyageurs,





CARNET DE ROUTE

S'abonner au canal...

Ce parcours suit le canal des Deux-Mers en Occitanie – soit le canal de Garonne de Moissac à Toulouse, puis le canal du Midi de Toulouse à l'étang de Thau. Il traverse quatre départements: le Tarn-et-Garonne, la Haute-Garonne, l'Aude et l'Hérault. Ouvert à la navigation dès le 17 mars, on peut y piloter sans permis des bateaux très confortables jusqu'à la fin octobre, et profiter des haltes nautiques pour visiter les environs à pied ou à vélo. Autre option : l'itinéraire cyclable, de l'estuaire de la Gironde à la Méditerranée par les anciens chemins de halage.

stape N 3 Aude

S'INSPIRER

COOPÉRATIVE-COLLECTION CÉRÈS FRANCO

Du 20 avril au 3 novembre, l'exposition «Les Croqueurs d'étoiles « fêtera les 50 aus du premier pas sur la Lune, avec les œuvres d'Anselme Boix-Vives, de Gésar, Chomo, Corneille, Jean Dubuffet et d'André Robillard.

CARCASSONNE, RUE TRIVALLE

Au pied de la Cité, mais loin des boutiques à touristes, cette rue regroupe cafés, bistrots et jolies adresses, dont la RétroBoutique où Marie Barthe vend les meubles vintage qu'elle chine et restaure. Dans une rue adjacente, Aurélie Senie produit, dans son atelier L'Empotée, sa belle poterie noire Carbón.

MONTOLIEU, VILLAGE DU LIVRE

Montolieu est un nid de 16 librairies, dont certaines, comme La Manufacture et l'Eclectic Galerie de Sébastien Ducrocq et Sophie Chaveron, recèlent des livres d'art rares, des magazines de photos, d'architecture, de design.

ÉCLUSE DE L'AIGUILLE

Un crocodile, des mariés, une sirêne, des musiciens... L'univers poétique de l'éclusier-artiste Joël Barthès, avec ses sculptures en bois et métal, entre Bob l'éponge et le facteur Cheval.

DEJEUNER/DINER

LE JARDIN EN VILLE

Dans cette ancienne ferme maraîchère, on peut déjeuner (supions, anchois blancs, foie gras maison) et repartir avec le décor: tabourets rêtro d'Alfonz, cartes peintes...

COMPTOIR NATURE

Dans le joli port du Somail, ce café de pays propose des charcuteries de la montagne Noire, des fromages de chèvre de Bize-Minervois et une poivronnade de Roubia, pour un casse-croûte en terrasse au bord du canal. Petits bateaux à loner pour les plus intrépides.

SÉJOURNER

CAMELLAS-LLORE

À deux pas du canal, la maison d'hôtes shabby chie d'Annie Moore, décoratrice new-yorkaise.

LE BLOC G

Le Bloc G propose cinq grandes chambres d'hôtes en ville. Œuvres d'art, mobilier des années 1970 et bar branché avec vins de l'Aude. L'adresse a beau être au pied de la Cité mèdiévale, elle reste agréablement décalée.



VENDREDI 5 ET SAMEDI 6 AVRIL 2019





72. BAIN DE JOUVENCE LA MAISON PAPILLONS

5 chambres, de 100 à 170 € (min. 2 nuits). Hameau de Monteil, 30630 Montclus, Gard (06.20.46.80.05; www.lamaisonpapillons.fr). Imaginez un hameau entouré de vignes, d'oliviers, de chênes verts, de figuiers, de lavande sauvage et, au milieu, une ferme voûtée de 1835 construite en pierres blondes et tuiles romaines. Ajoutez un jardin, une piscine, un terrain de pétanque. Garnissez de meubles et objets en bois, lin, laine, chanvre, de chandelles et de bouquets champêtres. Laissez la lune ou le plein soleil entrer. Le décor est planté! Caroline et Olivier sont venus entre les gorges de l'Ardèche et de la Cèze, guidés par leur bonne étoile. On aimerait garder leur petite galaxie secrète. Panier piquenique (15 €). Repas (35 €).



73. 2 000 ANS D'HISTOIRE CHARTREUSE DE MOUGERES

1 chambre et 4 suites, de 105 à 125 €. 34720 Caux, Hérault (04.67.98.40.01; www.chartreusedemougeres.fr). Depuis l'époque gallo-romaine, le vin est, ici, fruit de la terre et du travail des hommes, des dominicains, puis des chartreux. En 2005, Nicolas se voit confier les cépages, la vinification et les appellations. Avec Gersende, sa femme, il transforme les bâtiments agricoles en chambres d'hôtes de charme. Inspirés par les sœurs de Bethléem, artistes du bois, du fer et des pigments, ils utilisent les mêmes matières. A leur manière, ils réinventent l'espace et l'harmonie. On redécouvre le plaisir du feu crépitant dans une cheminée monumentale, de la lecture dans une bibliothèque, d'une baignade dans une piscine plongeant dans le paysage... Dans un monde de silence, de bienveillance et de partage. Inespéré. Inoubliable

74. DESIGN ET URBAINE L'ANTICHAMBRE

2 chambres et 1 suite, de 125 à 200 €. 11, rue Bigot, 30000 Nîmes, Gard (04.66.64.13.43; www.antichambre-nimes.fr). Amis d'enfance, Marjorie, architecte d'intérieur, et Jean-Luc ont uni leur passion de la décoration et de l'accueil dans un même lieu : une boutique et, à l'arrière, un patio, un salon et des chambres d'hôtes. Difficile de résister à l'achat de lampes, parfums d'ambiance, linge et bijoux de maison, paniers, vaisselle, verrerie : les espaces voulus en noir, blanc et gris les mettent magnifiquement en valeur et procurent instantanément l'apaisement. Les douches à diffuseur d'huiles essentielles. le feu dans la cheminée, les vinyles à disposition, le bruissement du laurier-rose et de l'hibiscus ajoutent au bien-être. Le petit déjeuner réserve de gourmandes surprises. A l'ombre ou presque des arènes de Nîmes.





75. LE CIEL, LE SOLEIL ET LA MER CHAMBRES DE LA FRANQUI 3 chambres, de 100 à 125 €.

20 bis, rue de la Fount-d'Amand, La Franqui plage, 11370 Leucate, Aude (06.79.18.37.30; www.chambreslafranqui.com). Le monde peut bien poursuivre sa course folle, ici, le temps s'arrête. Entre le bleu de la Méditerranée, le sable blond, les ondes de l'étang de Leucate et le frémissement des pins parasols, Nathalie et Patrick Chappert-Gaujal, artiste peintre, ont créé une maisonatelier accrochée à la falaise, ouverte à la lumière et aux quatre vents. A l'intérieur, ils ont installé des œuvres originales en bois flotté, des dessins au fusain, des tableaux à la peinture acrylique, et réduit à trois fois rien les meubles et objets. Laissant les hôtes libres de paresser sur l'immense toitterrasse, de descendre dans l'antre du créateur ou d'aller à la plage.



76. D'ART ET DE COLLECTION

MAS DE LAFEUILLADE

5 chambres, de 150 à 200 €. 281 bis, rue Fra Angelico, 34000 Montpellier, Hérault (06.77.18.29.69; www.mas-de-lafeuillade.com).

En 1802, Jean-Baptiste Lafeuillade, chanteur lyrique, s'approprie un mas viticole pour en faire un spacieux et somptueux hôtel particulier. En 2017, Philippe Bonon, architecte, et son fils Max, le rouvrent garni de meubles, d'objets d'art français, italiens et américains des années 1950-1970 (suspensions Céline Wright, luminaires Mouille, chaises Perriand, études Di Rosa...). Ils laissent les clés à Antoine pour l'accueil et à José de Castro pour la cuisine. Au rez-de-chaussée, il travaille les recettes de grand-mère avec des produits bio, locaux, de saison. Un régal ! Au milieu d'arbres centenaires et du paysage urbain du quartier Port Marianne.



Spécial Chambres d'hôtes SUD-EST



77. SOUVENIRS, SOUVENIRS LA MAISON VINTAGE

5 chambres, de 85 à 150 €. 14, rue Crozals, 11000 Carcassonne, Aude (06.60.13.50.76; www.lamaisonvintage.com).

Au cœur de la Bastide Saint-Louis, dans une petite rue, cette maison passe inapercue. Entre les murs, elle explose de couleurs et explore les années 1970-1980. Nostalgique, Denis a demandé à Marc Curial, lettriste, de créer pour les têtes de lit ou les pans de mur des fresques monumentales et lumineuses sur la musique, le street art, les flippers... Autour, il a disposé des meubles et objets improbables presque introuvables (soucoupes volantes, photos de Prince ou de Serge Gainsbourg, tableaux de Cédric Tanguy, lampes ballons de baudruche...). Le jardin de bambous, palmiers, cyprès et magnolias offre un autre dépaysement. La Table de Norbert (04.68.47.86.60), figure locale du bien-vivre et du bien-manger, est juste à côté.

ET AUSSI...

En Midi-Pyrénées, dans le Tarn-et-Garonne, Au Cœur des Eléments (06.17.45.23.35; www.aucoeurdeselements.com); dans le Tarn, Les Jardins de Mazamet (05.63.61.26.97; www.jardinsdemazamet.fr). En Languedoc-Roussillon, dans l'Hérault, Cosy (06.14.18.13.36; www.cosychambresdhotes.fr); dans l'Aude, Sur le Quai (06.75.24.74.64; www.sur-le-quai.com) et Les Chambres d'Aimé (09.69.80.98.52; www.leschambresdaime.com).

EN RÉGION SUD-OCCITANIE

Occitanie (Monnouvelhorizon.com).

Dans les départements et provinces

Aveyron (Tourisme-aveyron.com). Gers (Tourisme-gers.com). Haute-Garonne (Hautegaronnetourisme.com). Lot (Tourisme-lot.com). Tarn (Tourisme-tarn.com). Tarn-et-Garonne (Tourisme-tarnetgaronne.fr).





78. AUVERGNAT COSY

MAISON 1780

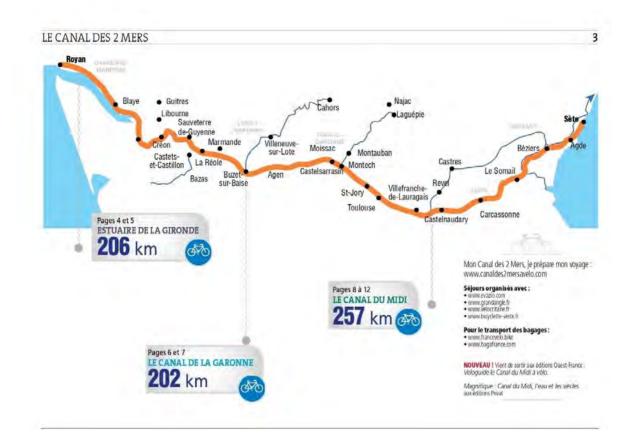
2 chambres et 1 suite, de 65 à 120 €. 7, rue des Gardes, 63800 Cournon-d'Auvergne, Puy-de-Dôme (06.61.68.25.16; www.facebook.comlMaison1780).

Après avoir sillonné la planète dans le milieu de la mode, Alexandre a renoué avec ses racines auvergnates et jeté son dévolu sur cette ancienne ferme vigneronne, située au cœur du village de Cournon. Les pièces ont gardé leur belle rusticité, mais notre hôte y a ajouté sa patte arty avec un goût très sûr. La vieille pierre volcanique et les murs en torchis retrouvent une seconde jeunesse au contact du mobilier design scandinave, d'une chaise longue Le Corbusier, de touches ethniques. Les murs sont enduits de lait de chaux, tapissés façon toile de Jouy, ravivés de peintures moutarde... Deux des chambres partagent la même salle de bains. Côté table d'hôtes (30 €), on se régale.











De Montgiscard à Castelnaudary > 39,75 km

Nous sommes dans le Pays de Cocagne, il peut y faire très chaud au cœur de l'été. A Montesquieu-Lauraguais, on s'arrêtera à la chapelle construite en hommage aux

batellers.

La piste cydable, bordée par les maisons éclusières vous conduira jusqu'au charmant port de Gardouch et ses maisons colorées. On savoure l'atmosphère de Villefranche-de-Lauraguais, la dolce vita. Son église située à proximité de la halle a été construite en 1271. Arrêtez-vous à Port Lauraguais où vous pourrez visitre la Maison de La Haute-Garonne et vous documenter sur l'histoire du Canal du Midi. Besoin de faire une pause ? C'est le moment de louer un bateau pour une sympathique balade au départ de Port-Lauraguais. Du haut d'Avignonet-Lauraguais, on dé-

Du haut d'Avignonet-Lauraguais, on dé-couvre les coteaux du Lauragais ainsi que les remparts construits au 12ème siècle.

Un peu plus loin, à Montferrand, nous sommes sur l'écluse de l'Océan. Rien ne sommes sur recruse de l'Océan. Rien ne semble avoir bougé depuis le 17ème siècle. Et, si on pique-niquait face à la maison éclusière?

ct, si off pique-inquatr tace a la finatori ciclusière?

Nous sommes très proches de Saint-Fé-lix-Lauraguais, la halle couverte est très appréciée des pèlerins de Saint-Jacques de Compostelle. Revel n'est pas très loin, on court au marché de producteurs le samedi matin, sans aucun doute, un des plus attractifs de France. Il a lieu depuis 600 ans. Depuis le beffroi du XIV*, vous aurez droit à une vue magnifique sur la Montagne Noire. Soyons curieux et poussons la porte du musée du bois et de la marqueterie, une exposition permanente retrace l'histoire de l'arbre à l'objet d'art. Le parcours est ludique et sensoriel. Revel est LA ville du bois et des métiers d'art. Elle est connue à ce titre, dans le monde entier. ce titre, dans le monde entier.



Le seuil de Naurouze



Le génie de Riquet prend tout son sens

Le génie de Riquet prend tout son sens au seuil de Naurouze. C'est à cet endroit, à 189 mètres que le canal atteint son point culminant. C'est le partage des eaux entre l'Atlan-tique et la Méditerranée, 30 millions de mètres cubes sont envoyés chaque an-née sur le site par la rigole de la Plaine. Pierre-Paul Riquet est décéde avant la prise en regire du canal. Un chédicule Pierre-Paul Riquet est décédé avant la mise en service du canal. Un obélisque de 20 mètres lui rend hommage au seuil de Naurouze. A la base de la colonne, une statue de femme représentant la Montagne Noire renverse une jarre, les eaux s'échappent vers deux directions: l'Atlantique et la Méditerranée. On aimera aussi se balader dans l'allée de la terre rituée une l'arrein per la colonne de la charte de la Méditerranée.

On aimera aussi se balader dans 'fallée de platanes située sur l'ancien bassin octogonal qui servait à alimenter le canal. A deux pas, se trouve la minoterie de Naurouze, à 400 mètres de la piste cyclable. Ce moulin à farine a été construit en 1670. Classé monument historique. Le bătiment a été entretenu pendant 11 ans et transformé en salle d'exposition et café. Il est aviourd'hui èvendre et café. et café... Il est aujourd'hui à vendre.

On s'échappe vers Saint-Ferréol



Le réservoir du lac de Saint-Ferréol a été pendant deux siècles, le plus grand barrage au monde. Il a été construit pour réguler l'alimentation du canal. L'histoire du Canal du Midi vous est racontée au Musée et Jardins du Canal sur les bords du lac artificiel, c'est

Midi vous est racontée au Musée et Jardins du Canal sur les bords ou lac artificiel, c'est l'ancienne maison de Riquet.
On ira visiter la « voûte des robinets ». Entrons dans le cœur du barrage afin d'atteindre le système de régulation du canal. Les vannes ont été installées en 1829. On poursuivra notre visite par le château de Bonrepos-Riquet. Il est classé Monuments Historiques depuis 2008, labellisé Maison des Illustres. Le concepteur du Canal du Midi y avait fait bâtir les bassins de test d'alimentation du futur ouvrage. On aime prendre le frais dans le manofificant parts d'ut fraits. le magnifique parc du château!



LE CANAL DES 2 MERS - LE CANAL DU MIDI

10



De Montgiscard à Castelnaudary > 39,75 km

Nous sommes dans le Pays de Cocagne, il peut y faire très chaud au cœur de l'été. A Montesquieu-Lauraguais, on s'arrêtera à la chapelle construite en hommage aux bateliers.

La piste cydable, bordée par les maisons éclusières vous conduira jusqu'au charmant port de Gardouch et ses maisons colorées. On savoure l'atmosphère de Ville-franche-de-Lauraguais, la dolce vita. Son église située à proximité de la halle a été construite en 1271. Arrêtez-vous à Port Lauraguais où vous pourrez visiter la Maison de La Haute-Garonne et vous documenter sur l'histoire du Canal du Midi. Besoin de faire une pause ? C'est le moment de louer un bateau pour une sympathique balade au départ de Port-Lauraguais.

Du haut d'Avignonet-Lauraguais, on découvre les coteaux du Lauragais ainsi que les remparts construits au 12ème siècle. Un peu plus loin, à Montferrand, nous sommes sur l'écluse de l'Océan. Rien ne semble avoir bougé depuis le 17ème siècle. Et, si on pique-niquait face à la maison éclusière?

Nous sommes très proches de Saint-Félix-Lauraguais, la halle couverte est très appréciée des pèlerins de Saint-Jacques de Compostelle. Revel n'est pas très loin, on court au marché de producteurs le samedi matin, sans aucun doute, un des plus attractifs de France. Il a lieu depuis 600 ans. Depuis le beffroi du XIV*, vous aurez droit à une vue magnifique sur la Montagne Noire. Soyons curieux et poussons la porte du musée du bois et de la marqueterie, une exposition permanente retrace l'histoire de l'arbre à l'objet d'art. Le parcours est ludique et sensoriel. Revel est LA ville du bois et des métiers d'art. Elle est connue à ce titre. dans le monde entier.



Le seuil de Naurouze



Le génie de Riquet prend tout son sens au seuil de Naurouze. C'est à cet endroit, à 189 mètres que le canal atteint son point culminant.

point culminant. C'est le partage des eaux entre l'Atlantique et la Méditerranée, 30 millions de mètres cubes sont envoyés chaque année sur le site par la rigole de la Plaine. Pierre-Paul Riquet est décédé avant la mise en service du canal. Un obélisque de 20 mètres lui rend hommage au seuil de Naurouze. A la base de la colonne, une statue de femme représentant la Montagne Noire renverse une jarre, les eaux s'échappent vers deux directions : l'Atlantique et la Méditerranée.

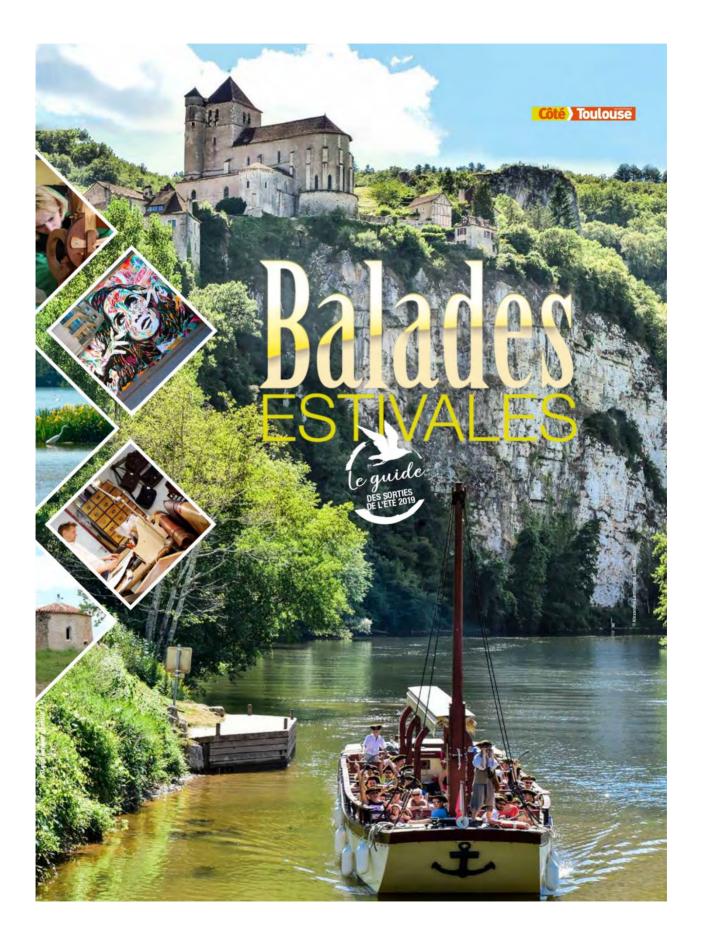
On aimera aussi se balader dans l'allée de platanes située sur l'ancien bassin octogonal qui servait à alimenter le canal. A deux pas, se trouve la minoterie de Naurouze, à 400 mètres de la piste cyclable. Ce moulin à farine a été construit en 1670. Classé monument historique. Le bâtiment a été entrettenu pendant 11 ans et transformé en salle d'exposition et café... Il est aujourd'hui à vendre.

On s'échappe vers Saint-Ferréol



Le réservoir du lac de Saint-Ferréol a été pendant deux siècles, le plus grand barrage au monde. Il a été construit pour réguler l'alimentation du canal. L'histoire du Canal du Midi vous est racontée au Musée et Jardins du Canal sur les bords du lac artificiel, c'est l'ancienne maison de Riquet.

On ira visiter la « voûte des robinets ». Entrons dans le cœur du barrage afin d'atteindre le système de régulation du canal. Les vannes ont été installées en 1829. On poursuivra notre visite par le château de Bonrepos-Riquet. Il est classé Monuments Historiques depuis 2008, labellisé Maison des Illustres. Le concepteur du Canal du Midi y avait fait bâtir les bassins de test d'alimentation du futur ouvrage. On aime prendre le frais dans le magnifique parc du château!





Montolieu, le village du livre

Le temps s'est presque arrêté à Montolieu, entre vieilles pierres et rivières, au bord des gorges de l'Alzeau et de la Dure. Ce petit village de l'Aude a une âme, on prend le temps de vivre ou plutôt de lire !16 librairies sont installées à Montolieu. On vient y déricher des BD, des livres anciens, des mangas, des esquisses... Vous l'avez compris, on trouve de vrais trésors. Au Musée des Arts et Métiers du Livre, on apprend tout sur l'écriture, de l'Antiquité à nos jours. Claire Taoussi, la directice, incarne très bien ce lieu « Les livres nous font rèver et voyager. C'est précieux dans une société d'ultra-consommation. Je tiens à ce que le musée soit accessible à toutes les générations, on fait des liens entre le papier et le numérique, on explique, on manipule. » Des ateliers sont organisés tout l'été autour des enluminures, de la calligra-

Notre escapade culturelle ne serait pas complète sans le détour par la collec-

tion Cérès Franco, une galerie d'art installée dans une ancienne coopérative agricole (magique). Art brut, art populaire sud-américain... La collection de Cérès Franco, cette artiste brésilienne (93 ans) regroupe un ensemble d'œuvres ranes de la seconde motifié du XX siècle.

A voir absolument: l'exposition 2019 « Les croqueurs d'étoiles », ou comment 86 artistes ont illustré les premiers pas de l'homme sur la Lune.

www.montolieu-livre.fr/le-musee www.collectionceresfranco.com

La Clape à vélo avec Hugo

Le massif de la Clape est une fenêtre ouverte sur la Méditerranée. Aucun des sentiers n'échappe à Hugo Blanquier, moniteur de vélo. « Je suis beaucoup plus qu'un moniteur, je suis devenu un guide touristique dans le massif », s'amuse Hugo. VTT, Vélo électrique...il ne vous reste plus qu'à enfourcher votre monture pour partir à l'aventure, en bonne compagnie. Hugo nous ernmène entre mer et garigues, au milieu des vignes. « Le raisin se plait beaucoup au milieu des pierres, l'air iodé est vivifiant. » La balade se poursuit pendant une heur 30. Elle est familiale, ludique, accessible à tous. Si vous souhaitez quelque chose d'un peu plus sportif, Hugo s'adapte et vous entraine sur les sentiers plus étroits de La Clape. Vous passerez très certainement à côté des étangs d'Auzils et de l'Oeil doux. Ce sont des réservoirs de biodiver-

sité, près de 2 espèces d'oiseaux y sont répertoriées.

On suivra notre guide vers Gruissan ou le long du canal de la Robine jusqu'à Port-La-Nouvelle.

www.languedocyttevasion.over-blog.com

Les nectars du Languedoc à La Maison du Rire



Il est vrai, nous avons été attirés par la Maison du Rire, le nom v est sans

doute pour quelque chose!

« Oubliez le reflexe clives et saucissons pour déguster un vin! » s'amuse

Emma Kershaw, créatrice de La Maison du Rire. Britannique, cenologue de formation, elle a choisi la France pour poser ses valises. « J'ai eu un vrai coup de cœur pour les Corbières et pour ses virs. » Elle vous reçoit chez elle, dans un ancien domaine viticole, à Coustouges, pour nous faire découvrir les vins du Languedoc. « C'est la seule région au monde où on trouve une telle diversité. Le climat, les terroirs, les cépages y sont tellement riches. » Emma explique comment associer mets et vins. Certains accords sont surprenants comme le vin blanc du Domaine de Lais et les accras de morue. « On déguste comme un professionnel et on s'amuse beaucoup, » Emma nous raconte Comme an processionne et on a similar beaucoup, y Entima hous aconie. Thistoire d'un vin, ça ressemble à une invitation au voyage. Elle a travaillé dans les meilleurs bars à vins du monde, elle a beaucoup voyagé et c'est au cœur des Corbières qu'elle a choisi de partager sa passion du vin. Emma peut aussi organier des évènements chez vous ou en entreprise Les dégustations durent 3 heures, un vraiment moment de bonheur!

www.lamaisondurire.com



DU 8 AU 31 JUILLET :

Festival de Carcassonne en version IN/OFF

Joan Baez, Soprano, Sting, Hoshi et Angèle, Kendji Girac, Lima Gallagher, Thomas Dutronc, Christine and The Oueen... La Tosca. Gaëtan Roussel Fros Ramazzotti

JUSQU'AU 28 JUILLET : Convivencia 2019

Ça swingue sur le Canal du Midi, de Toulouse à Sète! Une péniche devient une scène flottante au rythme des musiques actuelles, en 16 escales. Concerts gratuits.

DU 2 AU 5 JUILLET : Fontfroide

On découvre l'abbaye autrement grâce à ce parcours nocturne en sons et lumières. www.frontfroide.com

DU 5 JUILLET AU 23 AOÛT :

La Tempora du Grand Narbonne La Tempora du Grand Narbonne, 9º édition de ce festival itinérant, 18 concerts gratuits et Sanseverino invité d'honneur à Bages, le 5 juillet

DU 27 JUILLET AU 31 AOÛT :

Plein feu sur le Canal du Midi Feux d'artifices le long du Canal, de Villesequelande à la Redorte. www.convivencia.eu

28 AOÛT - Saint-Pierre la Mer

Place au 1er festival électro-pop de Saint-Pierre la Mer : le Moonwave festival : Jean Bruce, Thierry Jouan, reflex... Entrée gratuite



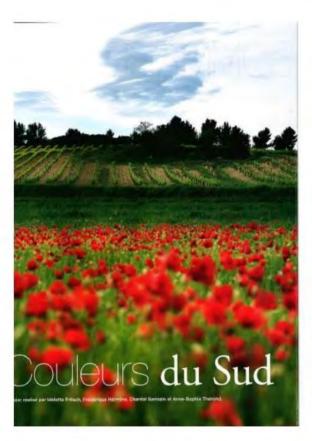
LA BONNE IDÉE : Locaboat ouvre une base à Bram, on ira louer un bateau-sans permis-pour se la couler douce sur le Canal du Midi, à 6 km/h. Bateaux de 2 à 12 personnes, location à l'heure ou à la semaine





NOUVEAU: Une appli pour découvrir le Pays Cathare en réalité augmentée. Architecture, histoire...Et un jeu pour construire son château! On télécharge Pays Cathare le Guide.





Château de Pennautier (Aude)

OF LANDING

GRAND PRIX

APCHITECTURE ET PAVSAGES

LE CHÂTERU DE PENNAUTIER, VERBALLLES SUR VIGNES, MONUMENT HISTORIQUE CLASSÉ, EST UN DES PLUS IMPRESSONNANTS CHÂTEAUX VITICOLES DU SUO DE LA PRANCE. MITEN ET NICOLAS DE LORGERIL L'ONT REMARQUASLEMENT RESTAURÉ IL Y A DIX ANS, ET SON JARDIN VENT D'ÉTRE CLASSÉ « JARDIN REMARQUABLE FIX Anns Sopre Triecro!

quologue klomiterus na cord de l'Impossure Carcanoma, un autre mounteure historique entrete le détaute pour nous mutuant de partireniste, d'himitire et de vin. Le chattem de Pennautre, peopulée de la famille de Largerd doquie 1620, ou vigel Le Nôtere et le Vin. Lorsque Bersaute des che Pennautre, troubete de Elizon de la nageode, ca commenca les construction de se demains, d'acus deja semund de vigere, with a solviere famillable. Nerra-devid de Pennautret, son fils. Bomme paisant et suffiet, dealt, cumme son pôre, subsenie de Figue de angapode, pois recever griefalt de le legie de France, desage exces-

Il s'adresse à Le Vau, l'urchinent de Versalles, pour l'élévation des sites du rhitrou et à Le Nôtre pour le destit des judine à le française. Il fix de son chimen un modèle du opte densique français, mos escaller mesumental un chambre du mi, galeire en adons, aidre de lail un osseppie, ainsi que la chapelle familiale. Tell'enue, supiencies or modèle sone-basiere une collèment le soudine de file. De l'Archimale de la companye de la companye de soudine de file. De l'Archion trouter in such day what is, translated never a limit day officer, and all and \$\frac{1}{2}\text{ certain.} In chainson in restriction are discontinuous, marked has all \$\frac{1}{2}\text{ certain.} In chainson in restriction are discontinuous, and the second of the

Oxidesu de Persaulter - 11010 Persaulter

WW.Clabinshiperrapites (ox) - www.lagesl.nate



Teach | 0

Au nord de **Pennautier**



Saint-Jacques d'Albas en musique

Sur 60 hectares de forêt et de garrigue, autour d'une chapelle du XIe siècle, le château Saint-Jacques d'Albas cultive ses vignes en harmonie avec la nature, en utilisant la méthode Cousinié, pour renforcer les défenses naturelles de la vigne. Graham Nutter et son fils Andrew sont aussi passionnés de musique classique et de jazz. Le domaine organise donc à l'année une belle programmation autour du piano, du violon et du chant. Il accueille, le 16 juin, le festival Musiques en Minervois pour le concert d'un finaliste au concours international de piano Marinaro, prolongé par un récital classique et jazz. Séjourner dans l'un des trois gites du domaine permet d'en profiter en toute sérénité.

Crotena Sant Jacques d'Atais - 11900 Laure Minerson 04 68 78 74 82 - chateautigroques,com

3 À vélo!

Joan Fournil combine deux métiers : vigneron et moniteur de vélo, diplômé du brevet d'État. Son domaine Fontanille Haut s'étend sur une trentaine d'hectares dont 6 en vignes, travaillées en agriculture biologique, et 15 en céréales anciennes pour le couvert végétal. Un environnement naturel idéal pour faire des balades à pied sur le sentier botanique, une chasse au trésor dans les vignes et des balades à vélo (que l'on peut louer sur place). Pour randonner en VTT, Joan Fournil peut organiser un parcours sur mesure à travers toute l'Aude, jusqu'à une semaine.

Domaine Fonteratio Haut - 11800 Laure-Minervola 06.78 74 18 65 - www.domainofor.com/lichitus.com



569

2 Vin et chocolat

Le nouveau domaine bio de Ciry Cattaneo compte 2,7 ha en parcelles d'altitude. Il a été créé en 2015 par David Ciry, œnologue conseil, et Marion Cattaneo, chocolatière. Ensemble, ils inventent des dégustations croisant vins et chocolats, fabriqués artisanalement sur leur domaine. Leurs microcuvées en IGP Oc font découvrir deux cépages originaux : le malbec (Sang Neuf, 15 €) et le tempranillo (Les Petites Choses, 13 €).

Lionaine Cry Cattanno - 11800 (Jaune Minerviis, no. 2028; 35:37 - www.domoloscov.cattaggo.com



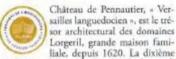


Château d'Argères, pour grandes tribus

Ce grand domaine de 105 hectares entoure une bâtisse du XIIe siècle, la Métairie Grande d'Aragon, fief de la famille Cros-Mayrevieille depuis cinq générations. 11 hectares de vignes, cultivées en bio, produisent des cuvées en minervois, du jus de raisin et de la cartagène. Un grand gîte pour 12 personnes et quatre chambres d'hôtes permettent de réunir des grands groupes, d'organiser fêtes et événements pour plus de 100 personnes, dans une vaste salle avec cuisine professionnelle ou sur la terrasse avec vue sur les vignes.

Château d'Argères - 11800 Laure-Minervois 06 71 59 72 92 - www.chateaudargeres fr

5 Jardin classé



liale, depuis 1620. La dixième génération, Miren et Nicolas de Lorgeril, œuvre depuis 1987 à restaurer ce monument historique et à développer un vignoble qualitatif. Le jardin vient ainsi d'ètre classé Jardin remarquable. Pennautier propose un écotourisme riche et varié : visites guidées, événements, dégustations et restauration... Chacun peut trouver sa clé du château.

Château de Pennautier - 11610 Pornautier 04 68 72 65 29 - www.torgeni.wine





6 Jouclary, un rosé d'exception

Il y a des signes qui ne trompent pas. Dans le lot des dégustations proposées au salon Wine Paris en janvier dernier, nous avions sélectionné le rosé 2018, AOP Cabardès, pour notre prochaine édition estivale (et ce n'est pas la première fois qu'il nous séduit). Au moment où nous mettons en page ce numéro, le domaine décroche trois médailles au Concours général agricole, dont une en or, pour ce rosé bien sûr! Assemblage célébrant le point de rencontre des vignobles du Sud-Ouest et de Méditerranée: grenache noir, cinsault, syrah et cabernet franc. Robe colorée, ni pétale ni claret, mais d'une belle teinte, à reflets framboise. Palette gourmande et croquante offrant un équilibre frais entre fruit et épices douces, une petite touche de poivre vert en finale contribuant à la signature du terroir. L'allant qu'il faut pour passer de l'apéritif à l'entrée autour d'une grande salade d'été. Le prix, n'en parlons pas: 6,50 € au caveau. C'est donc notre incontournable du circuit. Donc pas d'hésitation, le vigneron ouvre son caveau du lundi au samedi de 11 h à 19 h, il faut lui rendre visite, dans cette propriété fief de Guillaume de Jouclary, consul de Carcassonne en 1532, achetée par la famille Gianesini en 1969 et conduite depuis dans un grand respect de l'expression de ce terroir si particulier.

Château Joudary - 11800 Conques-sur-Orbiel - 84 68 77 10 02 - www.chateau-joudlary.com

Carnet pratique



A Incontournables

LES TASTES EN MINERVOIS 2019

Les IASTES EN MINERVOIS 2019
Le premier week-end de septembre, venez découvrir le festival du Minervois qui se déroule cette année au château de Villegly. Cette manifestation épicurienne propose quatre ambiances culinaires différentes, animées par de grands chefs. Présence de vignerons de l'appellation et activités pour petits et grands.

11600 Villegly - 04 68 27 80 00 – www.lemlnevols.com

BALADES VIGNERONNES

DALADES VIGNERONNES

De mai à septembre, sur tout le territoire, un vigneron propose une balade découverte commentée de son domaine et de son terroir. La durée
varie d'une heure trente à trois heures et se termine par une dégustation
des vins, accompagnés d'une assiette de produits du terroir.

www.grand-carcassorne-fourieme.fr

COOPÉRATIVE CÉRÈS FRANCO À Montolieu, village du livre, l'ancienne coopérative viticole du village, restaurée en centre d'art, accueille l'impressionnante collection d'art brut rassemblée par Cérès Franco pendant un demi-siècle. À découvrir à travers l'exposition annuelle, des rencontres et ateliers pédagogiques. 11170 Montoleu – 04 68 76 12 54 - www.collectioncerestranco.com



Bien déguster

MOULIN BÉNAZETH. à Villeneuve-Minervois, est un domaine viticole et un moulin à vent en activité, sauvé en 2001 par Frédèric Bénazeth, jeune entrepreneur, fils du dernier propriétaire. Remonté avec son mécanisme en bois de chêne et de châtaigner, le moulin tourne tous les jours, et le meunier explique les détails de son fonctionnement et du travail de la farine. On peut aussi déguster les vins et acheter des produits régionaux à la boutique.

11160 Vileneuwe-Minervos – 04 é8 26 57 56 – www.moulin-benzeth.fr



Bien dormir

ET AU FIL DE L'EAU!

Embarquez sur le canal du Midi, à bord de la peniche « Mirage », magnifiquement rénovée, où vous serez accueilli comme en chambre d'hôtes. Une expérience apaisante tant le bateau et son environnement offrent dépaysement et calme. On peut aussi naviguer. Nuitée à partir de 135 €

11000 Carcassonne - 06 88 11 94 75 - www.mirage-hotes.fr



24 Voyage LA SYMPHONIE

ENTRE DEUX MERS, **UNE TRAVERSÉE ENCHANTERESSE** DANS L'HISTOIRE DE FRANCE ET SON PATRIMOINE.

PAR THIERRY SUZAN

DU CANAL

es premières lueurs douces de l'aube inondent déjà les toits de fuiles ocre de Castelhaudary. L'arciern pays des moulins s'évelle pasiblement dans la fraitheur du maint. Au lon, la
soine d'écluses de Sant-Roch précipite l'imagraire au-délà du caral bond de plataires centrelaires.

Amarré au bollard, un bateau de croisière descend
lentement dans le busain orale sous le regard aguern de
l'écluses. Su le port avant, le cerfaints s'émervellent'
des bruniblions qu'entraine l'ouverture des lourdes portes d'acte. Souden, dans un brut de moteut, l'embaraction se libère de sa gelle éphémère.
Depuis la construction du caral du Midi dans la seconde
moitré du XVIII s'alcir, de se prévaite de sour de
serve de l'écluser. Su le peudeux en mentante l'emblemantque l'orteresse carbane de Carcassonne.

Derrête les hautes muralles et la ville, résonnets
ur voyageux du monde enter. Ainsi, au rythme des éduses et des renounces, le canal dévoige ser immorbables
trésons. En effet, sous le rèpne de Louis XVI, l'architecte
de gétine Pierre-Paul Riquet réalise un projet exception-

PRATIQUE

PRÉPARATION DU VOYAGE

RENSEIGNEMENTS

OÙ DORMIR

OÙ MANGER

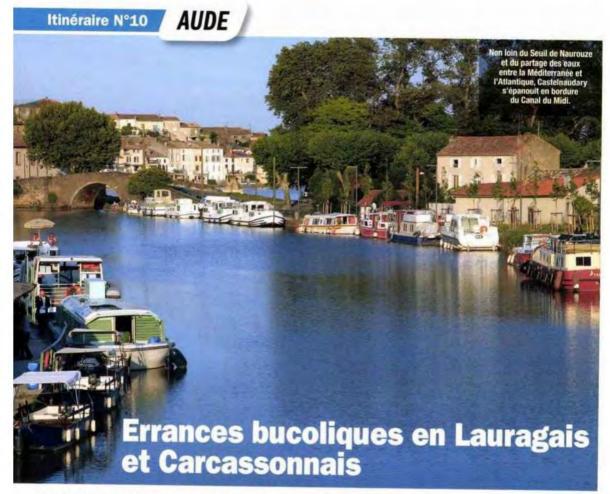
À FAIRE











De Toulouse à Sète, ce long serpent d'eau providentiel fait le bonheur de la plaisance fluviale et des âmes bucoliques qui ricochent de ports oniriques en pittoresques villages pour s'offrir de grands instants entre nature, terroir et ouvrages remarquables.

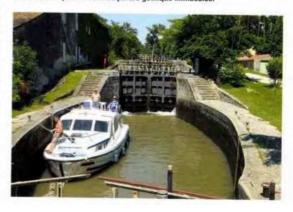
périple le long du Canal du Midi commence dans l'Aude, au niveau de Montferrand, et plus particulièrement au niveau de son passage d'écluse. Quel génie d'architecture! Cet ouvrage fait partie des 348 qui constituent le canal. Filez ensuite sur le site du **Ségala**. Ce port fluvial historique s'offre aujourd'hui comme une halte paisible et une base de départ pour ceux qui désirent louer un bateau. Peu avant le village Labastide d'Anjou - fondé par le Duc d'Anjou et dont la grande rue abrite encore de belles maisons du XVIIIe siècles - rendez-vous au seuil de Naurouze, autrement nommé « partage des eaux ». Vous y trouvez la

fameuse « Rigole de la Plaine », pure œuvre issue du génie de Paul Riquet qui a eu l'idée de capter les eaux de la Montagne Noire pour alimenter le canal dans le Lauragais. Retraversez le canal et prenez la direction de Mas-Saintes-Puelles pour découvrir les Poteries Not, le plus ancien atelier de poterie du sud de la France - 1830. On y produit, entre autres, les cassoles de Castelnaudary, capitale du cassoulet. L'endroit est magique! Rejoignez d'ailleurs la cité pour y déguster le fameux plat sur

> Les haltes aux écluses permettent de découvrir la plaisance fluviale et la vie qui s'organise autour du canal.



Régnant avec majesté sur son éminence, la cathédrale Saint-Nazaire de Béziers resplendit dans sa parure gothique immaculée



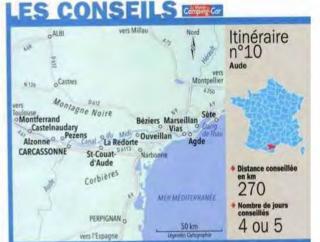


À pied ou à vélo, arpenter les chemins de halage du canal du Midi offre une rare intimité et la possibilité d'en contempler les faramineux ouvrages.

son port fluvial, au coucher du soleil, avant de flåner le long du chemin de halage. Poursuivez sur Lasbordes, village circulaire millénaire qui abrite une bien belle église, avant de ricocher sur Pexiora et Villepinte, puis Bram. Vous y découvrez de superbes points de vue sur le canal, ses embarcations, ses cyclistes, ses écluses et ses alignements légendaires de platanes - plus de 45 000 ont été plantés avec des cyprès. Retraversez à nouveau le canal pour rejoindre Alzonne, belle cité sommeillant sur les rives du Fresquel, et Pezens flanqué d'une charmante église romane remaniée au XIV siècle. Un peu plus loin, visitez le superbe château de Pennautier daté du XVII^e siècle, et offrez-vous une dégustation inoubliable de son vin. À deux pas de là, Carcassonne déploie sa spectaculaire couronne de fortifications au cœur du Carcassès, baigné de vignobles. C'est ici que l'Aude et le Canal se rencontrent pour faire un bout de chemin ensemble. Immergez-vous dans l'exceptionnelle cité médiévale, possession de la vicomté Trencavel au XI° siècle, avant d'être annexée par la royauté. Dans l'enceinte, découvrez la Basilique Saint-Louis, le château, la porte Narbonnaise et celle d'Aude. Depuis le quai Bellevue le panorama sur la cité et le Pont Vieux qui eniambe l'Aube est de toute beauté! N'hésitez pas non plus à vous perdre dans les rues de la Bastide Saint-Louis, la ville-basse, qui regorge d'hôtels particuliers et d'édifices religieux tout autour de la place centrale Carnot, Poursuivez alors sur Trèbes, cité-port fluvial agréable, pour filer sur la D610, délicieusement coincée entre le Canal et l'Aude. Marseillette, ses magnifiques points de vue sur le canal et les coteaux du



Minervois... Puichéric, son château, son église classée aux Monuments Historiques, ses départs en canoë, son site de pêche... La Redorte, sa guinguette... Et puis Homps, cet autre port fluvial pittoresque... Des vallons, des vergers, des ponts, des aqueducs, des vignes... la balade est exceptionnelle. Ici, vous n'êtes pas loin de la belle Minerve, cité cathare régnant en déesse sur un plateau cerné de gorges profondes. Vous ne serez pas contre cet entracte providentiel qui vous invite à prendre un peu d'altitude par la D10. Profitez du panorama sur la plaine! Revenez ensuite sur Olonzac pour un « collé-serré » avec le canal: Argens-Minervois, Paraza, Ventenac-en-Minervois et Le Somail, port historique absolument charmant, avec son auberge, sa chapelle sous le pont en dos d'ane et son ancienne librairie, offrent de sublimes haltes. Continuez jusqu'à Capestang. Initiez-vous encore à la découverte des vins du pays, à l'architecture religieuse de style gothique méridional en visitant la collégiale datée du XIV siècle. Poursuivez alors sur Béziers, capitale des vins de Languedoc arborant fièrement



VOS ÉTAPES
Montferrand: parking du Seuil
de Narouze.

Alzonne: route de Montolieu, camping à la ferme. Eau et vidange.

Castelnaudary: passerelle de la Piboulette, passage des Lavandières. Tous services. Chemin des Fontanilles. Tous services.

Alzonne: domaine la Pujade (viticulteur). Tous services. Pezens: place de la Liberté. Eau. Carcassonne: route de Saint-Hilaire. Eau et vidange.

Eau et vidange.
Saint-Couat d'Ande: La Belle Vue,
lieu-dit les Trois Serres, Tous services.
La Redorte: Port La Fabrique.
Eau et vidange.

Guveillan: rue de la Cave Coopérative, route de Saint-Pons. Eau et vidange. Vias: 2080, chemin de Portiragnes. Tous services.

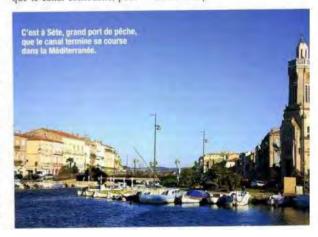
Agde: aire privée des Peupliers, route de la Tamarissière. Tous services. Marseillan Ville: rue des Goélands. Eau et vidange.

PLUS D'INFOS

Agence de développement Touristique de l'Aude Allée Raymond Courrières 11855 Carcassonne Tél.: 04 68 11 66 00 www.audetourisme.com

sa massive cathédrale Saint-Nazaire. Il faut vous rendre sur le site de Fonséranes, sûrement l'ouvrage le plus prodigieux du canal: un escalier de 7 écluses mesurant chacune 6,30 mètres permet de franchir une dénivellation de 21,5 mètres en moins de 280 mètres! Poursuivez alors votre route en direction de Vias, que le canal contourne, pour

rejoindre la belle **Agde**. La cité portuaire du Canal du Midi recèle un charmant centre arborant une magnifique cathédrale toute de basalte. Suivez le canal jusqu'à **Marseillan**. Vous voici longeant l'étang conchylicole de Thau, côté mer, pour échouer dans les bras de **Sète**, port de pécheurs et ville native chère à Brassens et Paul Valéry.



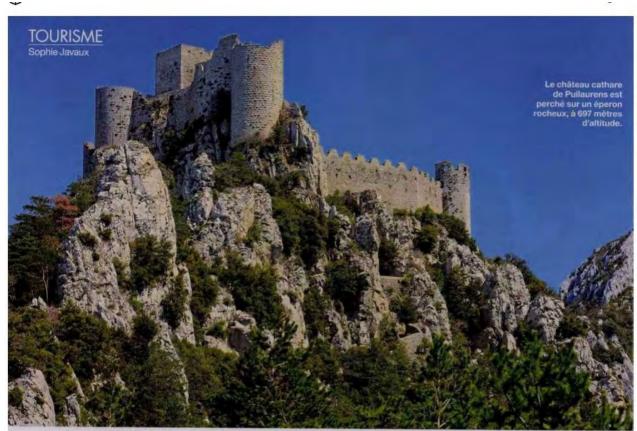












Au cœur du Pays cathare L'Aude dévoile ses richesses

De l'intérieur des terres escarpées au littoral en passant par le canal du Midi, l'Aude offre de quoi varier vos plaisirs.

Pétillez à Limoux

An 1531, un certain Dom Pérignon, moine de son état, de passage à Limoux, fait une pétillante découverte qu'il met immédiatement à exécution. Ainsi, le premier vin effervescent du monde voit le jour: non pas le champagne... mais la blanquette de Limoux! Ce ne sera donc point une hérésie, dans ce pays cathare, de consacrer quelques heures

à la visite des caves et à leur dégustation. Rendez-vous donc à la maison Guinot, vigneron et producteur depuis 1875, de père en fils. Visite spectaculaire avec son et lumière, vidéo (infos sur blanquette.fr).

Bullez sur l'eau

Pour vous relaxer, envisagez une croisière sur le canal du Midi, à bord d'une pénichette qui se dirige sans permis (infos sur location-fluviale.com), au départ de Carcassonne. Le canal du Midi est ponctué d'écluses, d'élégants ponts. Planifiez vous-même vos étapes: pique-nique sur les berges, observation de la nature, visites des villages (location possible de vélos)... Adaptez la balade à votre rythme. Pas envie de naviguer sur plusieurs jours? Laissezvous tenter par une descente en



kayak sur l'Aude pour une heure, une demi-journée ou pour un bivouac (infos sur eaurizon.eu).

Rejouez Les Visiteurs!

Au XIIIº siècle, les seigneurs du Nord mènent leur croisade contre les Albigeois, adeptes du catharisme, une religion chrétienne qui ne reconnaît pas l'Église catholique. C'est aussi une lutte de pouvoir qui se joue entre le Nord





et le Sud, personnifiée par Simon de Montfort, seigneur ambitieux à la tête des troupes levées par le pape et le comte de Toulouse. riche et influent. Les Cathares seront persécutés, tués jusqu'au dernier, leurs forteresses détruites en grande partie... Puilaurens, Peyrepertuse, Quéribus... Visiter les vestiges de ces châteaux dressés sur leurs pitons rocheux, c'est voyager au cœur du Moyen Âge

et plonger dans sa part d'ombre. Même la nature, rude et austère. complète le décor à parcourir en randonnée. Surprise et émotion... Pensez aussi à marquer une halte dans la cité de Carcassonne, si riante, histoire de visiter ses musées de la chevalerie ou des mémoires du Moyen Âge. Avant une pause détente dans les boutiques souvenirs, au restaurant voire un petit tour en calèche.

Une mosaïque d'étangs dessine l'arrière-pays immédiat de Gruissan. Celui du Doul forme un incroyable milieu aquatique peuplé d'échassiers que l'on peut approcher depuis le charmant sentier de bois sur pilotis qui serpente sur l'eau. Les eaux poissonneuses attirent près de 200 espèces d'oiseaux à observer au fil des saisons: hérons cendrés, cigognes, aigrettes, salicornes... Autre lieu, les salins de l'île Saint-Martin, qui n'a d'île que le nom. On y découvre le jeu subtil des canaux et des tables salantes, le travail du soleil et du vent, l'art du saunier, une foule d'oiseaux : sternes, bécasses, avocettes... Mais aussi une alléchante boutique où se procurer du sel aromatisé au fenouil, au gingembre, à l'hibiscus, voire au cacao. Sans oublier le restaurant, la Cambuse du Saunier, où le sel tient une place privilégiée. Pensez aussi à rejoindre une des plages de Gruissan. Et découvrez son quartier de chalets, insolite.

Plus d'idées tourisme sur maximag.fr/ loisirs-vacances

Prêt à partir!

Hôtel la Résidence*** Idéalement située au cœur de ville et à quelques pas des monuments historiques de Narbonne, du canal de la Robine, La Résidence*** et ses 26 chambres sont abritées dans un hôtel particulier du XIXº siècle qui mêle charme et authenticité. À partir de 80 € la chambre double. Infos au 04 68 32 19 41 ou hotellaresidence-narbonne.fr.

Le Clos Fleuri***

À l'entrée de Castelnaudary et à proximité du canal du Midi, Le Clos Fleuri abrite 33 chambres tout confort, joliment décorées, dans un cadre calme et agréable. À partir de 70 € la chambre double. Infos au 04 68 94 01 20 ou sur leclosfleuri fr.

Hötel Port Beach**

Au sein de la station balnéaire de Gruissan, avec vue sur le port et à proximité du vieux village, l'hôtel bénéficie d'un environnement privilégié. 35 chambres dont certaines pourvues d'un balcon ou d'une loggia. À partir de 70 € la chambre double. Infos au 04 68 75 42 51 ou sur port-beach.com.

Audetourisme.com.





La belle ensoleillée, c'est NARBONNE

A mi-chemin entre Perpignan et Montpellier, avec ses plages, son parc naturel et son canal, Narbonne mérite le détour.



CAMILLE

Quintuple champion du monde et d'Europe, le Narbonnais est l'un des nageurs les plus titrés en France, Ses parents l'initient des 5 ans à la natation. Camille Lacourt rejoindra le pôle Espoirs à Font-Romeu, où il est entraîné par Richard Martinez. S'il echoue aux

Jeux olympiques de Londres et de Rio, le specialiste du dos a termine superbement sa carrière en remportant les Mondiaux de Budapest en 2017 sur 50 mètres. Le jeune retraité n'a pas perdu le goût de l'effort et se lance de nouveaux défis comme courir des marathons



● LA BRASUCADE

DE MOULES C'est un des
plats festifs de la région. En occitan, brasucade, c'est la « grillade ». Les moules sont cuites
dans une poêle à paëlla sur des
braises. Elles se dégustent avec
juste un peu d'huile d'olive, de
pastis et des herbes du jardin.

● LA TARTE AUX PIGNONS Typique de l'Aude, ce dessert se compose de crème pâtissière, de meringue, d'amandes et, bien sūr, de pignons, le tout dans une pâte feuilletée.

● LA FIGUETTE Figues confites, poudre d'amande, œufs et miel narbonnais sont à l'honneur dans cette jolie pâtisserie traditionnelle.





SON PATRIMOINE

Le palais des Archevêques

Cet impressionnant édifice est composé de trois tours : le palais Vieux, construit au XIII^e siècle (actuellement en rénovation), le palais Neuf, qui date de la Renaissance, et le donjon Gilles-Aycelin. Ce dernier, haut de 42 mètres, porte le nom de l'archevéque qui en a commandé la construction et offre un beau panorama sur les environs. Pour cela, il faut grimper 162 marches et découvrir en chemin les salles du Trésor et de la Défense, ainsi que la chambre du roi, prévue pour Louis XIII. A visiter également le cloître gothique, relié au palais, et ses quatre galeries voûtées. On va ensuite à la rencontre de la belle cathédrale Saint-Just et Saint-Pasteur avec son grand orgue du XVIII^e siècle. De quoi combler les amoureux d'histoire et d'architecture!

PRINCIPAL DEL SAMPRICA

90 Femme Actuelle Jeu





La maison de Charles Trenet

C'est à Narbonne que le « Fou chantant » est né, le 18 mai 1913. Sa maison natale est aujourd'hui une « vieille baraque pleine de souvenirs et de nostalgie » qui se visite, dans la rue qui porte son nom. Après le divorce de ses parents, Charles Trenet y revient régulièrement pour voir sa mère. Il y aménagera plus tard un appartement au deuxièrne étage. On découvre le piano familial, et sa chambre, où se trouve désormais un karaoké pour fredonner Douce France.



tage romain. Lors de sa fondation, vers 118 avant J.-C., elle est appelée Colonia Narbo-Martius: une colonie placée sous la protection de Mars, dieu de la guerre. La province narbonnaise désigne alors la partie des Gautes sur le littoral de la mer (Narbonensis provincia), citée par Ciceron et Pline l'Ancien dans leurs écrits. C'est une ville importante de l'Empire, jusqu'à sa chute au ve siècle.

coup à son héri-

SON PAYSAGE

Le massif de la Clape

A l'est de Narbonne, tout proche de la Méditerranée, il est le plus vaste site naturel classé de l'ex-région Languedoc-Roussillon, acuelle Occitanie. Cet espace calcaire de 15 000 hectares offre de beaux paysages aux promeneurs, entre plateaux rocheux, vignes et pinédes. Son nom lui vient d'ailleurs de l'occitan clapas, le tas de pierres. Parmi les belles découvertes du massif: son point culminant, Pech § Redon, à 214 mêtres d'altitude, avec un superbe panorama sur la mer. A voir également, le gouffre de l'Œil doux, où se trouve un lac vert émeraude; la chapelle Notre-Dame des Auzils (auzma signifie chêne vert en occitan), dédiée aux disparus en mer, ou encore le charmant village d'Armissan, au cœur du site.

Laura Makary



91 Femme Actuelle Jeux





De Toulouse à Sète, ce long serpent d'eau providentiel fait le bonheur de la plaisance fluviale et des âmes bucoliques qui ricochent de ports oniriques en pittoresques villages pour s'offrir de grands instants entre nature, terroir et ouvrages remarquables.



Le port du Somail avait pour habitude d'accueille la barque de la Poste pour le dîner et le coucher.

e périple le long du Canal du Midi commence dans l'Aude, au niveau de Montferrand, et plus particulièrement au niveau de son passage d'écluse. Quel génie d'architecture! Cet

Quel génie d'architecture! Cet ouvrage fait partie des 348 qui constituent le canal. Filez ensuite sur le site du Ségala. Ce port fluvial historique s'offre aujourd'hui comme une halte paisible et une base de départ pour ceux qui désirent louer un bateau. Peu avant le village Labastide d'Anjou – fondé par le duc d'Anjou et dont la grande rue abrite encore de belles maisons du XVet du XVIIIe siècles— rendez-vous au seuil de Naurouze, autrement nommé « partage des eaux ». Vous y trouvez la fameuse « Rigole de

la Plaine », pure œuvre issue du génie de Paul Riquet qui a eu l'idée de capter les eaux de la Montagne Noire pour alimenter le canal dans le Lauragais. Retraversez le canal et prenez la direction de Mas-Saintes-Puelles pour découvrir les Poteries Not, le plus ancien atelier de poterie du sud de la France - 1830. On y produit, entre autres, les cassoles de Castelnaudary, capitale du cassoulet. L'endroit est magique! Rejoignez d'ailleurs la cité pour y déguster le fameux plat sur son port fluvial, au coucher du soleil, avant de flâner le long du chemin de halage. Poursuivez sur Lasbordes, village circulaire millénaire qui abrite une bien belle église, avant de ricocher sur Pexiora et Villepinte, puis Bram. Vous y découvrez de superbes points de vue sur le canal, ses embarcations, ses cyclistes, ses écluses et ses alignements légendaires de platanes - plus de 45 000 ont été plantés avec des cyprès. Retraversez à nouveau le canal pour rejoindre Alzonne, belle cité sommeillant sur les rives du Fresquel, et Pezens flanqué d'une charmante église romane remaniée au XIV siècle. Un peu plus loin,



visitez le superbe château de Pennautier daté du XVIIe siècle, et offrez-vous une dégustation inoubliable de son vin. À deux pas de là, Carcassonne déploie sa spectaculaire couronne de fortifications au cœur du Carcassès, baigné de vignobles. C'est ici que l'Aude et le Canal se rencontrent pour faire un bout de chemin ensemble. Immergez-vous dans l'exceptionnelle cité médiévale, possession de la vicomté Trencavel au XI siècle, avant d'être annexée par la royauté. Dans l'enceinte, découvrez la Basilique Saint-Louis, le château, la porte Narbonnaise et celle d'Aude, Depuis le quai Bellevue, le panorama sur la cité et le Pont Vieux qui enjambe l'Aube est de toute beauté! N'hésitez pas non plus à vous perdre dans les rues de la Bastide Saint-Louis, la ville-basse, qui regorge d'hôtels particuliers et d'édifices religieux tout autour de la place centrale Carnot. Poursuivez alors sur Trèbes, cité-port fluvial agréable, pour filer sur la D610, délicieusement coincée entre le Canal et l'Aude. Marseillette, ses magnifiques points de vue sur le canal et les coteaux du Minervois... Puichéric, son château, son église classée aux Monuments Historiques, ses départs en canoë, son site de pêche. La Redorte, sa guinguette. Et puis Homps, cet autre port fluvial pittoresque. Des vallons, des vergers, des ponts, des aqueducs, des vignes... la balade est exceptionnelle. Ici, vous n'êtes pas loin de la belle Minerve, cité cathare régnant en déesse sur un plateau cerné de gorges profondes. Vous ne serez pas contre cet entracte providentiel qui vous invite à prendre un peu d'altitude par la D10. Profitez du panorama sur la plaine! Revenez ensuite sur Olonzac pour un « collé-serré » avec le canal : Argens-Minervois, Paraza, Ventenac-en-Minervois et Le Somail, port historique absolument charmant, avec son auberge, sa chapelle sous le pont en dos d'âne et son ancienne librairie, offrent de sublimes haltes. Continuez jusqu'à Capestang. Initiez-vous encore à la découverte des vins du pays, à l'architecture religieuse de style gothique méridional en visitant la collégiale datée du XIV siècle. Poursuivez alors sur Béziers, capitale des vins de Languedoc arborant fièrement sa massive cathédrale Saint-Nazaire. Il faut vous rendre sur le site de Fonséranes, sûrement l'ouvrage le plus prodigieux du canal: un escalier de 7 écluses mesurant chacune 6,30 mètres permet de franchir une dénivellation de 21,5 mètres en moins de 280 mètres! Poursuivez alors votre route en direction de Vias, que le canal contourne, pour rejoindre la belle Agde. La cité portuaire du Canal du Midi recèle un charmant centre arborant une magnifique cathédrale toute de basalte. Suivez le canal jusqu'à Marseillan. Vous voici longeant l'étang conchylicole de Thau, côté mer, pour échouer dans les bras de Sète, port de pêcheurs et ville native chère à Brassens et Paul Valéry.





Régnant avec majesté sur son éminence, la cathédrale Saint-Nazaire de Béziers resplendi dans sa parure gothique immaculée.

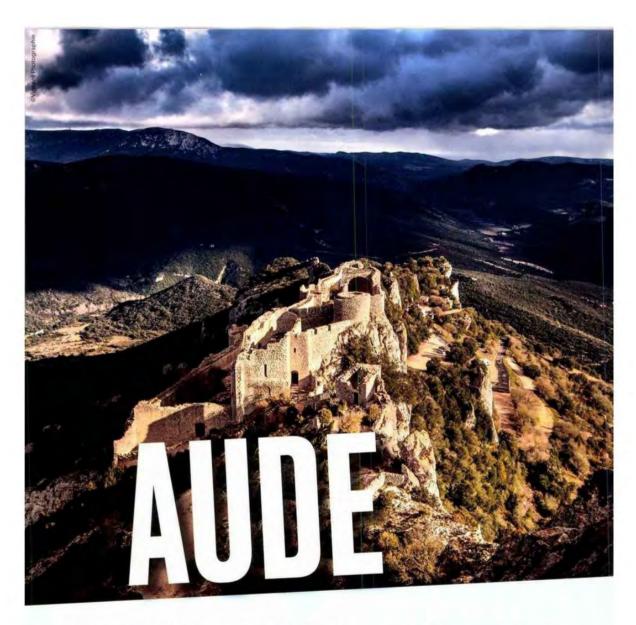




Les haltes aux écluses permettent de découvrir la plaisance fluviale et la vie qui s'organise autour du canal.



C'est à Sète, grand port de pêche, que le canal termine sa course dans la Méditerranée.



e Département de <u>l'Aude</u> cache dans ses montagnes, de magnifiques terrains de jeux pour les traileurs! Des forêts et sous-bois sombres de la Montagne Noire aux massifs caillouteux des Hautes-Corbières en passant par les montagnes de l'Alaric ou les gorges de la Haute-Vallée, l'Aude n'a pas fini de surprendre les traileurs avec sa variété de paysages et de parcours. Sans oublier la façade maritime avec le massif de la Clape qui propose des parcours exceptionnels avec vue sur la mer et sur les lagunes.

Et il en existe pour tous, des plus débutants aux plus techniques. En allant vers Gruissan, les coureurs trouveront des zones de trail avec peu de dénivelé mais qui sont considérées comme du trail de par leur longueur, tandis que les Hautes-Corbières, très caillouteuses et doublées d'un dénivelé important, offriront de beaux défis aux plus expérimentés. L'Aude offre aussi de nombreux sites sur le sentier Cathare, permettant ainsi aux traileurs de découvrir aussi des lieux remplis d'histoire tels que les fameuses Citadelles du Vertige, parmi lesquelles le

château de Peyrepertuse, lieu hors du commun particulièrement apprécié des sportifs audois.

En 2018, près de 15 000 coureurs ont participé aux 84 courses qui ont eu lieu dans l'Aude. En 2019, 95 courses sont au programme avec certaines désormais très réputées comme le Grand Raid des Cathares.

3 Parcours de trail au choix



Trail des seigneurs 32 km / 1900m D+

La course des Seigneurs va vous transporter entre deux bastions cathares : le Château de Quéribus sur la commune de Cucugnan et le Château de Peyrepertuse, imposante citadelle du vestige cathare située au-dessus du magnifique petit village de Duilhac sous Peyrepertuse. Vous exprimerez votre passion de la course nature en passant d'un château à l'autre sur un tracé exigeant et varié : pistes, sentiers, crêtes, passage au-dessus des gorges...

→ Infos: https://tracedetrail.fr/fr/ trace/trace/58680



Trail de Quéribus 21km / 1200 m D+

Ce trail technique et varié vous fera découvrir un parcours surprenant et superbe, une ambiance chaleureuse grâce aux bénévoles de Cucugnan et des villages voisins, via des monotraces et des sentiers qui vous méneront au pied d'une des dernières citadelles du vertige : « Le Château de Quéribus ».

■ Infos: https://tracedetrail.fr/fr/ trace/trace/57136



Trail de Quillan 28 km / 1600m D+

Une belle aventure sur les hauteurs de Quillan : ascension du Pech Tignous (1101m d'alt.), descente technique de la Mousquière. Belvédère du Diable et Gorges de la Pierre Lys, montée des Roches Noires, puis ascension du Pic de Bitrague avec descente ludique des Balcons de Quillan, et final par le Château de Quillan.

• Infos: https://tracedetrail.fr/fr/trace/trace/34929

Les courses à faire

6 juillet 2019 Trail «Courir pour Soum»

Course nature de 12 km / Bram. www.villedebram.fr

14 septembre 2019 Trail de la Collégiale

11km et 30km / Montréal. https://sites.google.com/view/ leslacetsdefaits/

Enfévrier 2020 (date non confirmée), se déroulera le 16° trail de Gruissan avec son label national. www.gse-organisation.com

24-25-26 octobre 2019 Grand Raid des Cathares

4 courses : le Raid des Bogomiles (101 km, 4300 m de dénivelé positif), le Trail des Hérétiques (65 km, 2100 m de dénivelé positif), le Trail des Colombes (40 km, 1300 m de dénivelé positif) et le Trail du Château Comtal (12 km, 350 m de dénivelé positif, en nocturne www.grandraid-eathares.fr fr



Il vous le conseille

« C'est dans l'Aude que j'ai découvert une vraie passion pour le trail. J'ai fait de magnifiques découvertes dans l'Aude grâce à ce sport

qui allie solitude et esprit de groupe. J'apprécie particulièrement les zones de trail autour du château de Quéribus et du château de Peyrepertuse qui regroupent à la fois technicité et paysages extraordinaires »

Benoit Lançon, figure du trail audois, président de l'association de trail Team Papy Coach.

Hors sentiers

L'été dans l'Aude

Expositions, festivals, concerts, fêtes de terroir, l'été dans l'Aude ne se résume pas en deux lignes! Préparez des sorties à votre goût et selon vos envies en consultant le site internet www.audetourisme.com (rubrique « A voir, à faire ») et l'agenda culturel sur www.gps-spectacles.fr

Infos

Infos : Office de tourisme de L'Aude Pays Cathare

www.audetourisme.com





FORCÉMENT LA CITÉ DE CARCASSONNE

Synthèse absolue de 2 600 ans d'architecture défensive, avec sa bastide Saint-Louis en contrebas, elle ne pouvait pas échapper à la tendance des visites théâtralisées, ce que propose l'office



du tourisme pour découvrir la citadelle médiévale la mieux préservée d'Europe. On le doit à la remarquable intervention de l'architecte Viollet Leduc pour réparer, embellir et moderniser au XVIII^e les 52 tours et la double enceinte. Et, le charme absolu des belles pierres persiste, sublimé par le classement au Patrimoine mondial de l'Unesco célébré en 2018. La force d'attraction se prolonge en direction des autres citadelles du vertige, perchées sur les hauteurs pyrénéennes, émergeant d'une nature sauvage. Outre la bastide, le canal du Midi est l'autre richesse de Carcassonne, et le second label Unesco. Narbonne est un trésor touristique méconnu, d'une grande richesse patrimoniale : musée des archevêques, vestiges de via domitia, cathédrale Saint-Just - Saint-Pasteur (gothique rayonnant) en attendant le futur musée de la Romanité. Et la ville est elle-même cernée par des pépites : canal de la Robine, massif de la Clape, abbaye de Fonfroide.



SOMMAIRE

N°692 - JUILLET-AOÛT 2019

06 | Actualités

PAGE 08 > REPORTAGE

08 VTT : Maxi-Verte - Savenay (Loire-Atlantique)

10 VTT Dans nos clubs (Rando des chemins du Mont) Base VTT Revermont

12 | Jeunes : Une piste citoyenne

15 | Label : Ascension à Digne (04)

16 | Voyage : Voyager en Europe

PAGE 18 > DOSSIER

18 Le VAE

PAGE 26 > TOURISME

26 l Canal des 2 mers à <u>vélo</u> De l'Atlantique à la Méditerranée

34 | BPF Sète (Hérault)

36 | RP Le tour du Loiret

PAGE 38 > CULTURE

38 | Flore: La thécla du bouleau

39 | Cyclo-livres

40 | Histoire: La fusion imaginaire

44 | Patrimoine Douceurs culinaires du pays charentais

46 | Crog'Vélo: Le dernier mot

PAGE 48 > CONSEILS PRATIQUES

48 | Nutrition : Fruits et légumes de l'été

52 | Technique : Bienvenue sur la route 3.0 (le E-Scud de Montano)

PAGE 54 > LA FÉDÉ EN MARCHE

54 | Vie fédérale : Vos licences 2020 / Comité directeur de mai

56 | Du côté de chez vous

60 | Tourisme et Handicap : Week-end à Aubusson

PAGE 62 > ... ET AUSSI

62 | Agenda

64 | Carnets, Petites Annonces

65 | Cyclo Jeux

661 Ultimot



DOSSIER • PAGE 18

Quelques watts de plus

NUMÉRO ROUTÉ AVEC LE CATALOGUE DE LA BOUTIQUE FÉDÉRALE

CYCLOTUL ISVE est la revue officielle de la Fédération française de cyclotourisme qui regroupe plus de 3 000 clubs et 120 000 cyclotouristes.

Contact:

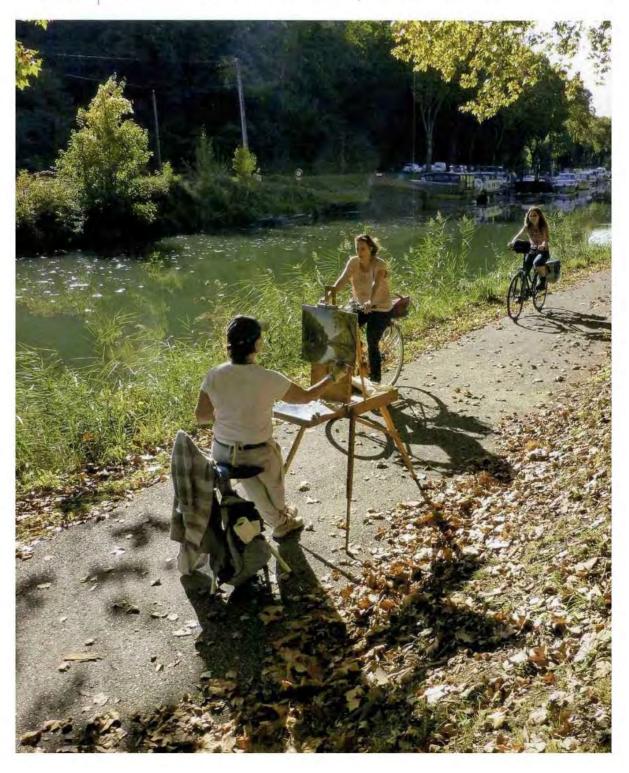
12, rue Louis Bertrand - CS 80045 • 94207 kry-sur-Seine Cedex • Métro Ilgne 7 / Station Pierre et Marie Curie • Tel : 01 56 20 88 88 • Fax : 01 56 20 88 99

Site Internet : www.fivillo.fr • Service abonnement : 01 56 20 88 82 • E-mail : Lblendeau@ffvelo.fr

Retrouvez le bulletin d'abonnement p. 14



TOURISME | Canal des 2 mers à vélo - De l'Atlantique à la Méditerranée





Calme, sécurité, nature en bord de canal de Garonne.

Le canal des 2 mers ? Le canal ? En réalité, ils sont deux. Le canal du Midi et le canal latéral à la Garonne. Un point de jonction : Toulouse. Le premier est ne au XVII^e siècle, l'autre au XIX^e siècle.

Les deux mers ? La mer Méditerranée et l'océan Atlantique. Mais les canaux ne voient pas le grand large. Le canal du Midi* achève sa course dans l'étang de Thau, à la pointe des Onglous dans l'Hérault. Reste encore à naviguer jusqu'à Sète puis la mer. Le canal de Garonne a sa dernière (ou première) écluse à Castets et Castillon, en Gironde, puis ses eaux poursuivent leur chemin dans le lit du fleuve qui se marie à la Dordogne pour former la Gironde dont l'estuaire s'ouvre jusqu'à Royan et l'Atlantique.

Le canal des 2 mers, c'est un voyage de Royan à Sète en passant par deux capitales régionales, Bordeaux et Toulouse. Du climat océanique au climat méditerranéen. Des sites majeurs à chaque tour de roue... ou presque. Un fleuve attachant que ses riverains appellent familièrement « Garonne » : « Me'n vau a Garona », je vais à Garonne. Le Sud, le soleil, la convivialité, la gastronomie en plus

« Oui, mais je vals m'ennuyer, c'est monotone le long d'un canal. » Oui, si tu gardes le nez sur ta roue avant, non si tu te coules dans le paysage, te plonges dans l'histoire, t'intéresses à la vie des gens, ils ont tant

Un itinéraire connecté

Du côté de Royan, le canal des 2 mers à vélo* rejoint l'itinéraire de la Vélodyssée* et le Tour de Gironde à vélo*. Du côté de Sète, l'itinéraire à vélo est prolongé par la route de la Méditerranée à vélo* et la ViaRhōna*.



à raconter que chaque étape proposée mérite qu'on la fasse en plusieurs jours. Le canal des 2 mers, c'est le canal des cinq sens et du cœur. Ouvre tes yeux, ouvre ton cœur et les oreilles.

Découvrons ensemble.

Retrouvez les parcours du canal des 2 mers® sur veloenfrance.fr

* Plus d'informations sur le canal du Midi : revue Cyclotourisme n° 643 février 2015 ; n° 658 juillet-août 2016.

Une variante de choix, le canal de la Robine conduit à Narbonne, antique capitale romaine, puis par une étonnante traversée d'étangs littoraux, à Port-la-Nouvelle où il rejoint la Méditerranée.

PLUS D'INFOS

- Site: www.canaldes2mersavelo.com
- Guides : Le canal des 2 mers
- à vélo Éditions Le Routard ou Ouest-France
- 750 km dont 68 % de voies vertes.
- Randonnez légers : www.bagafrance.com

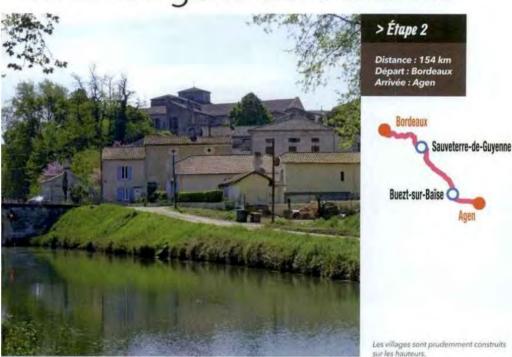


Le Village vacances Cap France-Les-Buissonnets à Saint-Georges-de-Didonne ; le Camping de la Dune (Vias-Plage) ; le Centre de formation Beauséjour (Gironde-sur-Dropt). D'autres adresses à découvrir au fil de ces pages à Agen, Moissac, Toulouse ou Sète et sur veloenfrance.fr



TOURISME | Canal des 2 mers à vélo - De l'Atlantique à la Méditerranée

Chez les gens de Garonne



Après quelques kilomètres en bord de Garonne, le parcours s'évade dans un paysage vallonne avant d'épouser les berges du canal que nous découvrons après 225 km de véloroute. Nous lui serons fidèles, jusqu'à la mer. De Bordeaux à Fontet où le parcours rejoint le canal, l'itinéraire se confond avec celui du Tour de Gironde à vélo® (cf. Cyclotourisme n° 681 de juillet-août 2018). Tantôt en site propre, tantôt en voie partagée, la véloroute va jouer en pente douce dans les vallons. S'attarder à Sauveterre-de-Guyenne. Sauter les coteaux. Retrouver Garonne à La Réole. Filer à son rendez-vous avec le canal au pied du château de Castets-en-Dorthe (en aller et retour depuis Fontet). Trois écluses marquent le point de rencontre entre le canal et le fleuve. Je ne manquerai pas de vous signaler une halte bien sympathique à « l'Écluse 50 » à Bassanne. Les cyclo-campeurs pourront y planter la guitoune et vous pourrez vous y restaurer et bavarder avec Caroline et Christian, intarissables. À partir d'ici, les allergiques aux côtes diront « Enfin du plat ! ». Quoique ! Première ascension atteindre Meilhan-sur-Garonne et l'Auberge meilhannaise dans une maison de maître du XVIII siècle, une belle

découverte. Si les villages de la région sont donc prudemment construits sur les hauteurs pour échapper aux crues, les habitants de Couthures-sur-Garonne ont fait le choix de vivre avec les caprices du fleuve et sont habitués à ce qu'il leur rende visite d'un peu trop près... La Maison Gens de Garonne est animée par des locaux qui souhaitent manifester leur histoire d'amour tortueuse avec Dame Garonne, « grande gueule, mais

donne tout ce qu'elle a ». Une visite intéressante au prix d'un court aller et retour (www.gensdegaronne.com)

A Buzet-sur-Baïse, le canal de Garonne croise le chemin de la Baïse. Si une croisière vous tente, embarquez à bord d'un gabarot. Plus loin, il fallait bien que le canal croise aussi la Garonne. C'est chose faite à Agen par l'un des plus grands pont-canal de France (600 m). Agen, capitale du pruneau au riche passé historique. ■

Ne pas manquer

- Mas d'Agenais: la collégiale abrite un Christ en croix de Rembrandt. Les autres tableaux de la série, sont à la Pinacothèque de Munich.
- Port nautique de Buzet-Vald'Albret: station vélo gratuite, vente petit matériel, petit équipement, sanitaires, douches, machine à laver, sèche-linge, possibilité camping...
- Sérignac-sur-Garonne: un village médiéval avec ses vieilles maisons à colombages et son église à clocher tors.
- Café Vélo à Agen, au pied du pontcanal, aménagé dans l'ancienne usine

des eaux. On y trouve un atelier de location, réparation et entretien des cycles, un gîte d'étape ainsi qu'un restaurant. Une « Bonne adresse » de la Fédération.





Fage 114



Né de manière confidentielle dans les années 1930, furtivement réapparu dans les années 1970, le vélo à assistance électrique (VAE) ne séduit le grand public que depuis les années 2000. Aujourd'hui, aucune rue, aucune route, aucun sentier n'y échappe. En France, en 2017, ses ventes ont augmenté de 90 %. Pourtant, son prix encore élevé, de l'ordre de 2 500 euros en moyenne, le rend accessible surtout aux plus de 35 ans aisés. Mais le marché est en pleine mutation: « Chaque unnée, de nouvelles marques

s'installent et les performances des moteurs, de même que la puissance des batteries ne cessent de s'améliorer », observe Thierry Pedro, vendeur de cycles à Annecy. Des avancées technologiques qui permettent de parcourir, en moyenne, entre 50 et 100 km, suivant l'allure, en totale autonomie. L'occasion d'attirer un nouveau public.

Annick Laurent peut en témoigner. À la tête de l'association Le cœur Vanessa*, elle organise habituellement des sorties féminines à vélo non électrique (une partie 



DE L'ATLANTIQUE À LA MÉDITERRANÉE Le canal des deux mers

e voyage de 800 km commence sur les plages de Royan, à l'embouchure de la Gironde, le plus vaste estuaire d'Europe. De là, les cyclistes traversent des paysages où alternent îles sauvages, ports, citadelles, églises romanes et domaines viticoles jusqu'à Bordeaux. Petit à petit, les vignes évoquant la Toscane laissent place à de jolies villes comme Agen, Moissac, Toulouse la rose. Le canal de Garonne se perd ensuite dans celui du Midi, bordé par endroits de platanes et ponctué d'écluses et de monuments inscrits au patrimoine de l'Unesco. Le parcours s'achève à Sète, au pied du mont Saint-Clair.

NOTRE COUP DE CŒUR: de Royan à Blaye

Petits ports, villages classés, carrelets (cabanes typiques), vignobles et citadelles : l'estuaire de la Gironde déploie ses trésors sur un peu plus de 100 km.

> canaldes2mersavelo.com

PUDOC

PHILIPPE AVALLE

est médecin généraliste, médecin du sport, homéopathe et acupuncteur.

> Quels sont les bienfaits du vélo électrique pour les femmes malades ou ex-malades de cancer?

P.A.: C'est un formidable outil pour profiter du plaisir d'être dehors plusieurs heures durant, sans épuisement ni courbatures à la clé. Exactement ce dont ces femmes ont besoin! En plus, le vélo électrique leur permet aussi de retrouver des sensations physiques perturbées par les traitements et la chimiothérapie.

> N'est-ce pas aussi un moyen de reprendre le sport en douceur?

Si, bien entendu. Les traitements sont difficiles. Le corps a besoin d'être drainé et oxygéné, ce qui passe aussi par l'activité physique et l'alimentation. Par ailleurs, la maladie prend beaucoup d'énergie. Il faut danc remettre son corps en route et le vélo électrique permet une rééducation harmonieuse et indolore. Enfin, contraîrement à la course à pied, les articulations de la hanche, du genou et de la cheville sont ici au repos puisque le corps repose sur la selle. Ce qui n'empêche pas la personne de devoir pédaler pour avancer!

des profits de ces événements est reversée à l'association À chacun son Everest**). L'an dernier, son rallye Annecy-Saint-Tropez a réuni vingt-trois femmes pendant cinq jours, avec des étapes quotidiennes d'une centaine de kilomètres. Mais, pour la première fois, deux participantes en chimiothérapie se sont jointes à l'aventure à vélos électriques. Annick Laurent, 70 ans et elle-même en rémission d'un cancer du sein, faisait également partie du voyage: « Grâce au vélo électrique, nos malades ont

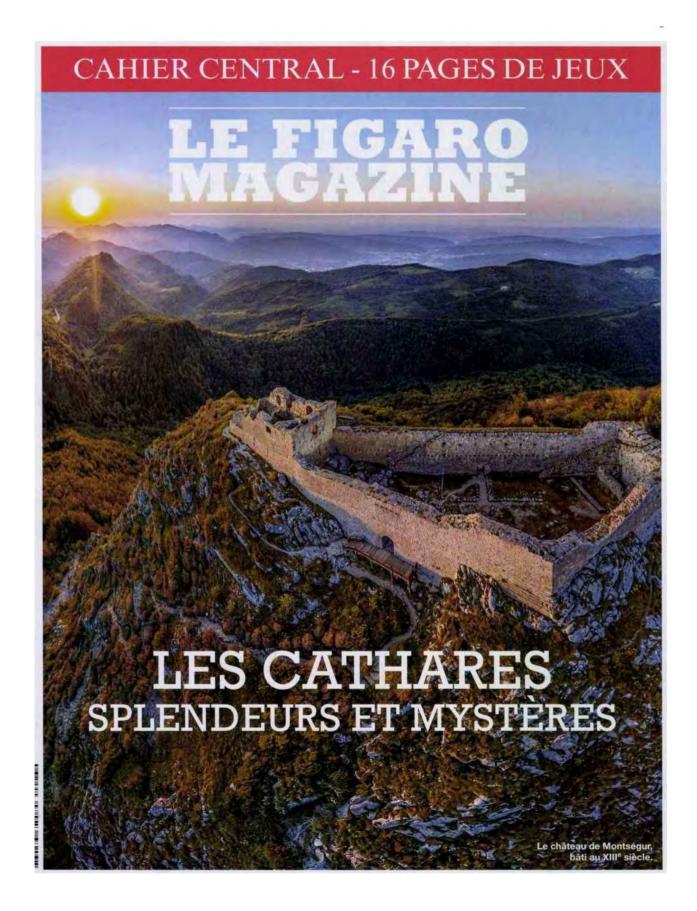
suivi le rythme comme les autres. Même si elles avaient un petit coup de mou, elles continuaient d'avancer. Pour les personnes malades, c'est un super-moyen de reprendre le sport facilement, sans s'abîmer. » Et comme, en plus, l'activité se pratique facilement à plusieurs, elle offre aussi une belle occasion de retrouver une vie sociale après les moments d'isolement dus à la maladie et aux traitements.

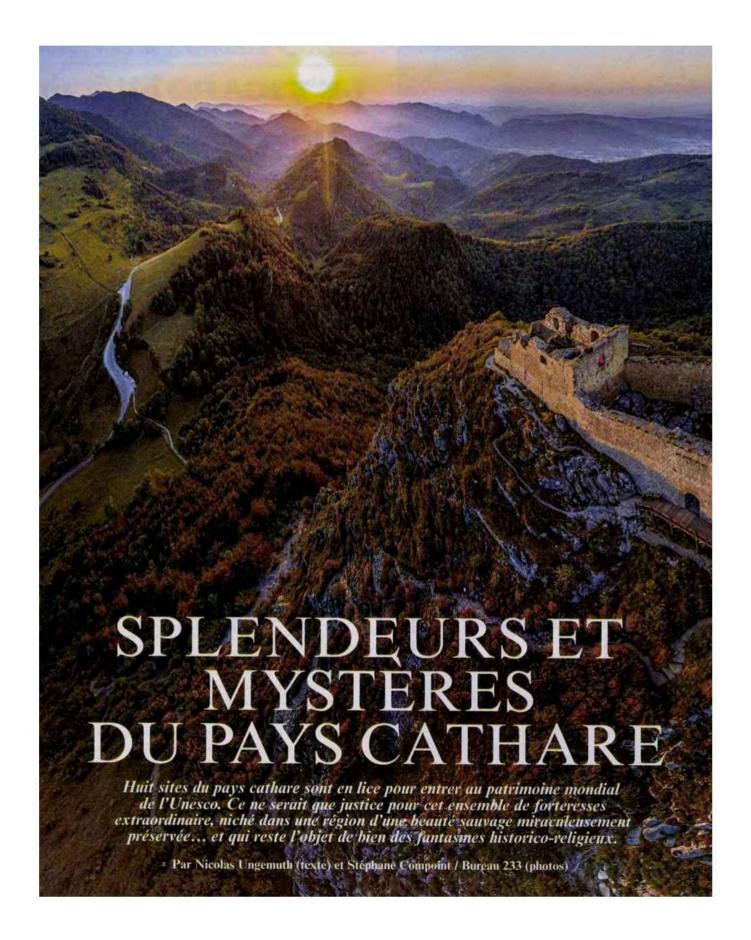
Pour vous aider à remettre le pied à l'étrier, voici quelques idées d'itinéraires plus ou moins longs. Avant de partir, pensez à répertorier les lieux où vous pourrez recharger vos deux-roues en chemin, et à lister les prestataires regroupés sous la marque Accueil vélo qui vous hébergeront. Si vous préférez louer, sachez que de nombreux professionnels mettent des vélos à disposition sur votre lieu de départ et les reprennent à l'arrivée.

^{*} coeur-vanessa.com

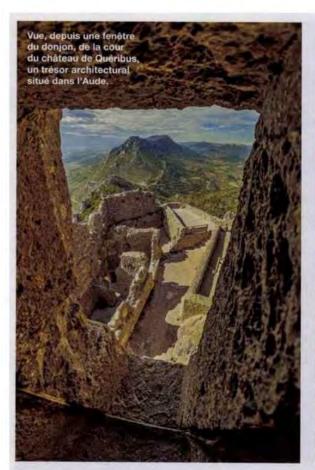
^{**} Qui accueille des femmes en rémission d'un cancer du sein à Chamonix pour leur faire découvrir marche en montagne et escalade en salle, achaeunsoneverest.com







Le château de Montségur, situé en Ariège, au coucher du soleil. La forteresse se dresse à 1 207 m d'altitude.







es cathares... Existe-t-il en France objet de plus de mythifications et de fantasmagories, pour la plupart nées au XIXe siècle via l'engouement pour l'occultisme, quand les « mystères du Moyen Age » prenaient une dimension romantique très prisée? Leur curieuse religion mêlant vaguement christianisme et manichéisme antédiluvien engendra les pires délires, jusqu'à l'invention même de leur nom puisque les « cathares » eux-mêmes ne se sont jamais appelés ainsi : ils se désignaient sous l'appellation de « bons hommes » et de « bonnes femmes » (lire l'article de Jean Sévillia, pages suivantes). A telle enseigne que les nazis eux-mêmes, toujours férus de quincaillerie ésotérique et d'anticatholicisme primaire, se passionnèrent pour les cathares dont ils connaissaient peu de chose, et décidèrent, menés par l'illuminé Otto Rahn, que le graal « aryen » était caché au château de Montségur, où ils s'empressèrent d'aller le chercher. En vain, naturellement.

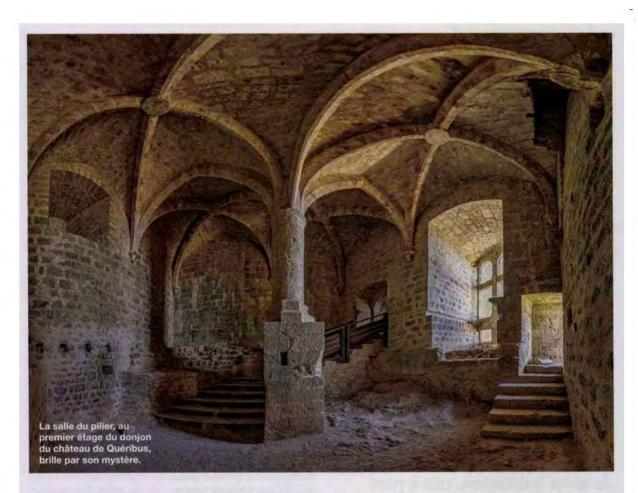
DES SITES PATRIMONIAIUX SANS ÉQUIVALENT

Si le « pays cathare » est réputé pour ses châteaux, quelques précisions s'imposent : les châteaux dits « cathares » étaient en réalité ceux du royaume de France et ne furent érigés ni habités par aucun cathare : ceux-ci y furent parfois accueillis et acceptés, parfois brûlés pour l'exemple. Aujourd'hui, on parle plus justement de « châteaux du pays cathare ». Une merveille de pays... Situé dans le département de l'Aude, dans une région s'étalant grossièrement entre Perpignan et Carcassonne, le

Les amateurs de vieilles pierres, d'histoire et de paysages sauvages s'y rendent chaque année, qu'ils soient anglais, allemands, belges, américains, russes ou chinois.

« pays cathare » est un enchantement qui gagne à être connu, tant pour son paysage d'une beauté unique que pour son ensemble de sites patrimoniaux connaissant peu d'équivalents en France. C'est la raison pour laquelle huit sites du pays (les châteaux d'Aguilar, de Lastours, de Montségur, de Peyrepertuse, de Puilaurens, de Quéribus et de Termes, ainsi que la cité de Carcassonne, dont ils étaient les sentinelles) ont fait l'objet d'une demande d'inscription au patrimoine mondial de l'Unesco. Ce qui serait amplement justifié et permettrait de développer encore plus le tourisme local même si, depuis longtemps déjà, les amateurs de vieilles pierres, d'histoire et de paysages sauvages s'y rendent chaque année, qu'ils soient anglais, allemands, hollandais, belges, américains et même... russes et chinois, de plus en plus nombreux ces dernières années. Le processus d'entrée au patrimoine mondial de l'Unesco est long et complexe, comme l'explique Hervé Baro, maire de Termes et vice-président du département de l'Aude : « Nous devons

remplir un cahier des charges très strict, qui passe par le comité

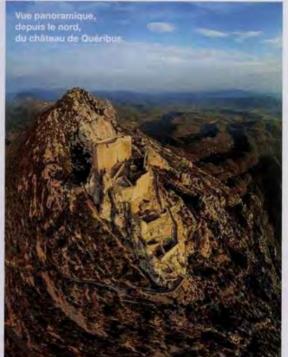


scientifique de la candidature, en France : authenticité du bien, intégrité du bien, ainsi que l'ensemble des protections, pour que la candidature soit recevable. Tout cela se fait en accord avec le ministère de la Culture et celui de l'Environnement. Pour ce faire, nous devons mobiliser les populations comme les élus, par ailleurs très fiers de ce patrimoine exceptionnel, qui sont donc unanimement actifs et mobilisés. Nous attendons raisonnablement une décision de l'Unesco d'ici deux à quatre ans. »

DES FORTERESSES AUX FONCTIONS DÉFENSIVES

Les sites se trouvent au cœur d'une nature sauvage, brute, préservée de toute construction hideuse. A perte de vue, les Corbières proposent un paysage qui semble inchangé depuis des siècles, mêlant vignes et végétation très luxuriante : dans ces vallées s'enchevêtrent oliviers, chênes, pins parasols, massifs entiers de genêts dont le jaune éclatant claque sur le vert environnant, puis, en altitude, les conifères qui évoquent déjà les Pyrénées. Ici, on compte plus de 300 espèces d'orchidées sauvages se réveillant au printemps - pour les botanistes amateurs, il existe même un « sentier des orchidées ». A la faveur d'un col, on passe d'un paysage évoquant le maquis provençal à des forêts touffues et dodues couleur émeraude. Où que l'on regarde, les environs semblent vierges de toutes les laideurs devenues habituelles presque partout dans l'Hexagone. C'est une région dont la pureté évoque celle du Périgord noir. Ces paysages somptueux, on les apprécie plus encore depuis les fameux châteaux, généralement perchés sur les crêtes. Leur visite se mérite durement : il faut en moyenne vingt bonnes minutes de grimpette très raide pour y accéder via des escaliers escarpés nommés « chicanes », conçus comme des nasses destinées à piéger et épuiser l'assaillant. Car ces châteaux étaient évidemment des forteresses. Situés à la frontière du royaume de France et du royaume d'Aragon (la Catalogne actuelle), ils assuraient une fonction défensive. Pour les ennemis, il s'agissait d'abord les repérer : vues d'en bas, les forteresses se fondent dans les crêtes rocheuses. Souvent construites avec la pierre directement extraite au sommet via la fameuse technique du « coin », ces forteresses sont quasiment impossibles à distinguer des montagnes sur lesquelles elles sont juchées tant elles se fondent dans le paysage en un étonnant camouflage naturel. C'est ce qui frappe immédiatement l'œil du touriste contemporain découvrant avec émerveillement leur présence après avoir attentivement observé les hauteurs. Certaines d'entre elles ressemblent à des pitons rocheux (Quéribus), d'autres évoquent une légère élévation de la crête (Puilaurens, Peyrepertuse, Termes), toutes se fondent dans le blanc de la roche sous laquelle rampe une végétation d'une densité inouïe. Tout était réuni pour que les châteaux du pays cathare soient réellement imprenables. Ces sites « frontières » servaient donc de base de défense contre les Espagnols, mais aussi de point de départ pour la croisade contre les albigeois. Au XVIIe, lorsque le royaume de France s'accrut pour englober la région et que les « bons hommes » s'étaient évaporés à tel point que plus personne ne se souvenait de leur existence uniquement consignée dans les registres de l'Inquisition—, la





Le visiteur peut se rassurer : en pays cathare, les environs sont aussi beaux que vides de toute habitation, mis à part quelques bourgades.

LES 12 CHÂTEAUX DU PAYS CATHARE



- 1 : Peyrepertuse.
- 2 : Quéribus.
- 4: Termes.
- 5 : Villerouge-Termenès.
- 6: Puivert. 7: Aguilar.
- 3: Puilaurens.
- 8: Arques.
- 9 : Montségur.
- 10: Roquefixade.
- 11 : Lastours.
- 12 : cité et château de Carcassonne.

fonction défensive des forteresses disparut, et dans le même temps, leur raison d'être : c'est pourquoi laquelle elles ne furent ni entretenues ni habitées par la suite, et qu'il n'en reste aujourd'hui que des vestiges. Des murs d'enceinte, parfois une ou deux tours, quelques pièces, quelques escaliers, des meur-trières d'une étroitesse insensée... Il faut, certes, faire un effort d'imagination pour réaliser qu'une population vivait ici au XIIIe siècle (certains de ces sites furent construits sur des restes de châteaux remontant eux-mêmes au Xe siècle!), mais l'émotion est intense face à ces pierres millénaires offrant des points de vue à couper le souffle sur les vallées environnantes.

DES VISIONS SOUVENT VERTIGINEUSES

Là, d'en haut, par exemple depuis Puilaurens qui domine un à-pic impressionnant, à 800 mêtres d'altitude, la vision est vertigineuse au sens propre comme au figuré... Les environs sont aussi beaux que vides de toute habitation, mis à part quelques bourgades. Il faut prendre sa voiture et s'arrêter dans les charmants villages de Cucugnan (où l'on recommande de goûter les affolantes spécialités catalanes de l'« Auberge » locale), de Termes, ou de Lagrasse, bijou de ville médiévale où trône l'une des plus belles abbayes du pays. Il faut emprunter les départe-mentales et ne pas négliger l'adorable petit château de Villerouge-Termenès, le seul intégralement conservé, le seul également à se trouver au niveau du sol, au centre d'un village dont les ruelles sont jonchées de fleurs d'un bout à l'autre. Ici, en pays cathare, le visiteur peut se rassurer : la France n'a pas été intégralement souillée. Nicolas Ungemuth

A télécharger : Pays cathare, le guide, une application pour smartphone richement illustrée qui propose une visite guidée du pays cathare réalisée par des experts, scientifiques, historiens, archéologues, géologues et naturalistes. Les textes ont été écrits par Cécile Coulon.

Idéal pour préparer son voyage et mieux comprendre l'histoire du pays.



Château de Vicomtal/Cité de Carcassonne

Plus de 2500 ans d'histoire

Par rédactions LafontPresse/DR

Les amoureux d'histoire et du Patrimoine seront comblés à Carcassonne dont les traces humaines les plus anciennes remontent au VIème siècle avant J.C.



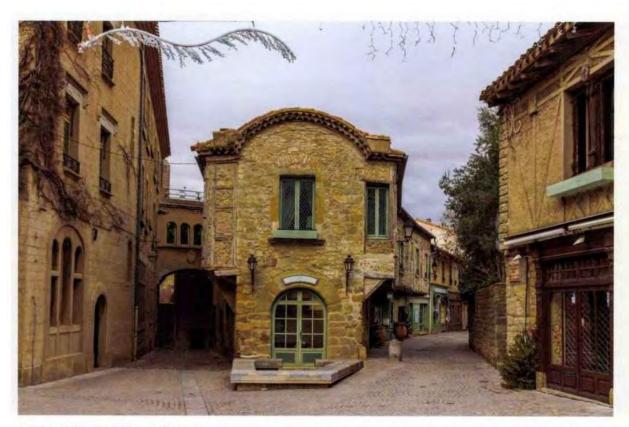
n 122 avant J.C, les Romains occupent la Provence et le Languedoc et fortifient l'oppidum qui prend le nom de Carcaso. Les remparts verront passer Wisigoths, Sarrasins, Francs... Après la mort de Charlemagne, c'est avec la dynastie des Trencavels que la ville va accéder à un rayonnement exceptionnel. Pendant cette période faste, le Catharisme se développe rapidement. Raymond Roger Trencavel, vicomte de Carcassonne (1194- 1209) tolère et protège l'hérésie sur ses terres. Il subira le premier choc de la croisade prêchée par le pape Innocent III et le 15 août 1209, après quinze jours de siège, tout est fini. La

Cité et les terres de Trencavel sont attribuées au chef militaire de la croisade, Simon de Montfort, puis en 1224 elles seront cédées au Roi de France.

Avec son entrée dans le domaine Royal, le destin de la Cité va être bouleversé. Sous les règnes successifs de Louis IX, Philippe Le Hardi et Philippe Le Bel, elle prend sa physionomie actuelle. Un nouveau bourg naît en 1260 sur la rive gauche : La Bastide Saint-Louis. Incendiée en 1355 par le Prince Noir, elle est immédiatement reconstruite. Pendant que cette nouvelle ville déborde d'activités, la Cité s'affirme dans son rôle de forteresse royale.

Située sur la rive droite de l'Aude, la Cité, village médiéval encore habité, compte 52 tours et 2 enceintes concentriques qui totalisent 3km de remparts.

L'utilisation des nouvelles techniques de guerre (poudre, canon) et surtout le recul de la frontière Franco-espagnole en 1659



avec le Traité des Pyrénées, entraînent peu à peu son abandon. Au XVIIIe siècle, elle n'est plus qu'un quartier misérable et excentré de la ville enrichie par le commerce des vins et la fabrication des draps. Ce n'est que grâce à l'action conjuguée de Jean-Pierre Cros-Mayrevieille, érudit Carcassonnais, de Prosper Mérimée et du célèbre architecte Eugène Viollet-le-Duc qu'elle sera sauvée de la démolition et qu'aujourd'hui des millions de visiteurs peuvent encore admirer la ville fortifiée la plus accomplie d'Europe.

Le Château Comtal

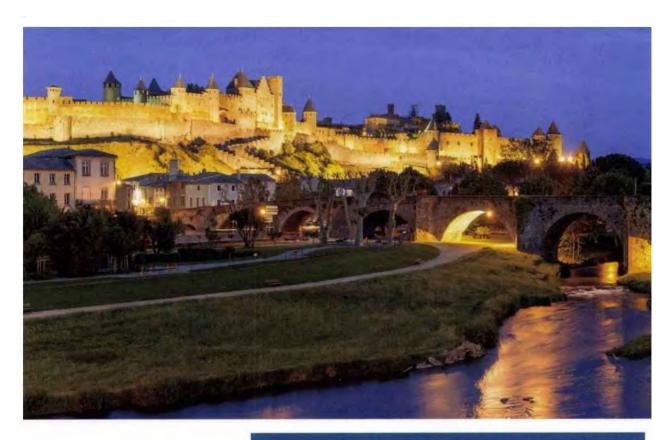
Ultime défense, il fut construit au XIIs siècle par les Trencavels, Vicomtes de Carcassonne. Sans cesse modifié au cours des siècles suivants, il incarne encore aujourd'hui le lieu de vie de ces puissants seigneurs. Au XIIIeme siècle la construction de l'enceinte est entreprise pour le fortifier. Cette ceinture est constituée d'une courtine, de tours rondes, du châtelet d'entrée, de la barbacane ainsi que du fossé.

Le Château Comtal de Carcassonne est bâti en grande partie au XIII^e siècle, sans doute après le traité de Paris de 1229. Courtines et tours sont venus encadrer littéralement La fresque de la salle d'apparat des Vicomtes avec sa voute céleste peinte avec du lapiz lazuli et les imprenables points de vues.

l'ancien palais des Vicomtes de Carcassonne ainsi que la chapelle Sainte-Marie. Le Palais des Trencavel qui donnait que la place de l'Orme, devient alors une fortification royale au cœur de la Cité.

Le château, de forme rectangulaire, est séparé de la ville par un profond fossé et défendu par deux barbacanes, la barbacane est tournée vers la ville tandis que la Barbacane ouest descend jusqu'aux abords de l'Aude.





Les six tours sont percées de meurtrières à étrier; les courtines et le haut des tours peuvent recevoir des hourds. Aujourd'hui, la chemise fortifiée du château supporte une reconstitution de hourds entre la porte et la tour du Major.

Le flanc occidental du Château, contre lequel est édifié le palais, est défendu par une tour de guet, la Tour Pinte.

Les lices

Cet espace, entre les deux remparts, d'un peu plus d'1 km de circonférence fut aplani au XIIIe siècle, au moment où on élevait la 2e muraille. Au XVIIIeme siècle, les Carcassonnais les plus pauvres y construisent leurs habitations avant qu'elles ne soient détruites lors de la restauration de la Cité médiévale par Viollet le Duc, au XIXeme siècle. Aujourd'hui, les lices permettent de découvrir les différents caractères de l'architecture militaire et offrent de beaux points de vue sur la Bastide Saint Louis, les Pyrénées et la Montagne Noire. Chaque été s'y déroule des tournois de chevalerie.

La Porte Narbonnaise

La porte Narbonnaise, située à l'est, est construite vers 1280 durant le règne de Philippe III le Hardi et est composée de deux énormes tours en éperon. Elle doit son nom à son orientation vers Narbonne. Au XIXe siècle Viollet-le-Duc reconstitue le crénelage et le toit en ardoise et la dote d'un pseudo pont-levis qui n'existait pas à l'origine.

La porte d'Aude

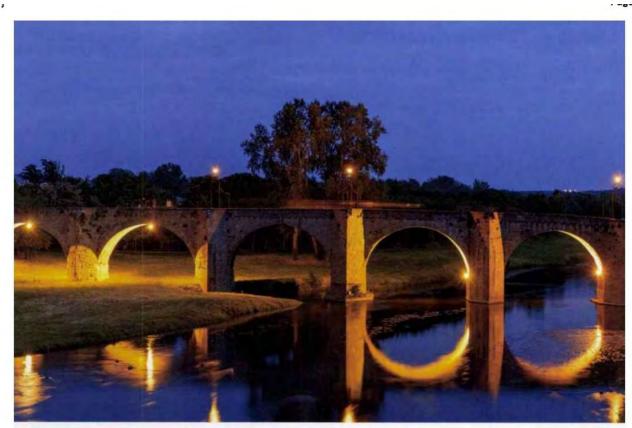
À l'ouest, la porte d'Aude fait face au fleuve du même nom. Elle est située près du château comtal. Cette porte se prolonge par la barbacane de l'Aude détruite en partie en 1816 pour construire l'église Saint-Gimer. Seule la rampe entourée de murs crénelés subsiste. Cette porte, à l'aspect typiquement médiéval, a servi de décor pour de nombreux tournages de films comme Les Visiteurs, Robin des Bois : Prince des voleurs ou Le Corniaud.

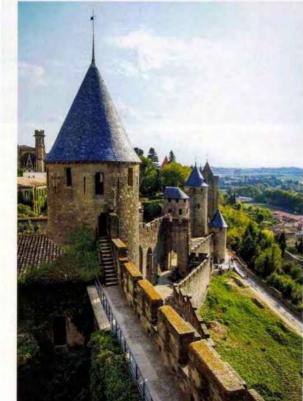
Légendes et mystères Carcassonne c'est aussi une histoire de femmes....
Qui ne connaît pas Dame Carcas ?

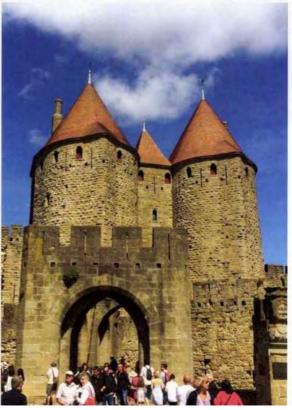
Personnage incontournable de Carcassonne, l'imposante statue à l'entrée de la ville, constitue un stop incontournable avant la visite.

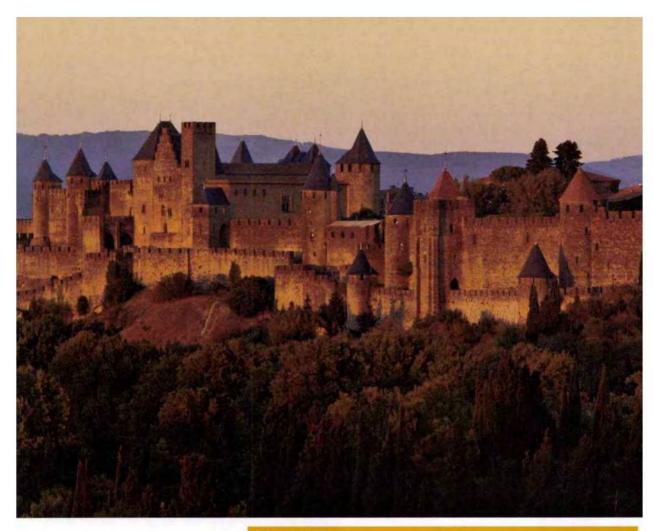
Sous son regard impassible, des guides, des visiteurs caméra à la main, des instagrameuses, des enfants, des artistes, des calèches, des chevaliers et gentes dames et même un petit train s'agitent les 365 jours de l'année. On raconte que l'armée de Charlemagne était aux portes de la Cité Médiévale occupée par les Sarrasins. Une princesse, Dame Carcas, était à la tête des chevaliers de la Cité après la mort de son époux, le prince Balak. Le siège de la Cité par Charlemagne dura cinq ans. Au début de la sixième année, la nourriture et l'eau se firent de plus en plus rares. Dame Carcas ordonna de faire l'inventaire de toutes les réserves qu'il restait. Les villageois lui amenèrent un cochon et un sac

de blé. Elle eut alors l'idée de nourrir le cochon avec l'unique sac de blé puis de le précipiter depuis la plus haute tour de la Cité au pied de Charlemagne. Celui-ci, croyant que la Cité débordait encore de vivres au point de gaspiller un porc nourri au blé, leva le siège. Voyant l'armée de Charlemagne quitter la plaine devant la Cité, Dame Carcas remplie de joie par la victoire de son stratagème décida de faire sonner toutes les cloches de la ville. Un des hommes de Charlemagne s'écria alors "Sir, Carcas... sonne!", d'où le nom de la ville.









Les remparts

La Cité médiévale possède 52 tours réparties sur une double enceinte mesurant 3 km de long. La muraille intérieure comprend des parties de remparts gallo-romains (III-IVeme siècle) caractérisés par leur petit appareillage surmonté de cordons de briques. Durant le XIIIe siècle, les rois de France ordonnèrent la construction d'une seconde enceinte extérieure autour de la Cité, complétée par un fossé sec. Le rempart intérieur est reconstruit pour une grande partie dans le dernier quart du XIIIème siècle, début XIVème.

L'Essentiel

Le château et les remparts sont ouverts tous les jours de 9 heures 30 à 17 heures et de 10 heures à 18 heures 30 entre avril et septembre. Fermé le 1er janvier, le 1er mai, le 1er et 11 novembre ainsi que le 25 décembre.

ADRESSE Cité Médiévale Carcassonne 28 rue de Verdun 11890 Carcassonne 04 68 11 70 77

L'accès aux remparts et au chateaux: 8,50€ par adulte 6,50€ pour les tarifs réduits

Gratuit pour les moins de 18 ans, les Européens de moins de 25 ans, les chômeurs et les personnes handicapées.

Renseignements

http://monumentsdefrance.com/carcassonne





Au fond des gouffres

PADIRAC diabolique

année à Padirac (du latin *Palerius*), dans la vallée de la Dordogne, pour admirer le premier site du patrimoine naturel souterrain de France. Le voyage au centre de la Terre débute par un escalier métallique de 207 marches. Puis on emprunte une barque pour une promenade sur la rivière plane. Le parcours se poursuit à pied dans le Grand Dôme pour s'achever avec la Grande Colonne, une stalactite de 75 m de long. Rien de tout cela n'aurait pu être possible sans Edouard-Alfred Martel. Le 9 juillet 1889, ce passionné est le premier à explorer, suspendu à un long câble, ce que l'on surnomme localement le « trou du Diable ». Il s'attachera ensuite à faire partager sa découverte.

CABRESPINE grandiose

EN 1968, DEUX SPÉLÉOLOGUES explorent des salles souterraines de la montagne Noire, dans l'Aude. Situé près du village de Cabrespine (de *Caput spina*, tête d'épine, en latin), le site est connu. En creusant, ils découvrent un véritable trésor: 25 km de grottes mais surtout une immense salle de 250 m de profondeur sur 80 m de large, forgée par une rivière souterraine. De quoi abriter l'Arc de triomphe! La présence d'oxyde de fer est à l'origine des superbes dégradés de rouge qui colorent disques, draperies et colonnes de la « salle rouge ». Depuis 2015, les visiteurs peuvent s'amuser à se faire peur en empruntant la passerelle de verre qui s'élance à 200 m au-dessus du vide.

PROUMEYSSAC légendaire

ce site était connu depuis Longtemps, mais personne n'avait osé s'y aventurer. En 1907, bravant les sinistres légendes attachées au lieu, le puisatier Gabriel Galou devient le premier homme à fouler le fond de l'abîme. Fasciné par cette « cathédrale de cristal », il convainc ses contemporains de l'intérêt majeur du « trou de Promeissat », comme on appelait alors ce site du Périgord noir. Les premiers visiteurs descendaient dans le gouffre par groupes de trois ou quatre. A bord d'une nacelle cylindrique actionnée par un cheval, ils effectuaient un impressionnant plongeon de 50 m, offrant une immersion à 360° au cœur des concrétions. Aujourd'hui, la mise en lumière rend la visite encore plus magique.



Pour aller plus loin

UNE EXPOSITION. Pour célébrer les 130 ans de la découverte du gouffre de Padirac, une expo sur Robert Doisneau a été mise en place avec une cinquantaine de clichés posés sur le Grand Escalier de style Eiffel. Le photographe connaissait bien la Vallée de la Dordogne et avait exploré le site en 1954. Ses photos immortalisent sa visite mais aussi ses employés, ses visiteurs et des scènes de la région.

Robert Doisneau au gouffre de Padirac, jusqu'au 3 novembre, Padirac (46). gouffre-de-padirac.com



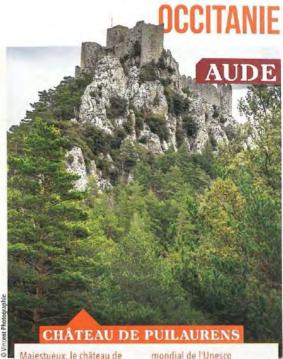


ARBAYE ET IARDINS DE VILLELONGUE



Au nord de Carcassonne sur le piémont de la Montagne Noire, il est un lieu magique où dominent la poésie et la fantaisie. Loin de la sobriété des édifices religieux du Moyen Âge, l'abbaye de Villelongue est un site atypique. Ici fraîcheur et romantisme règnent en maîtres. L'esprit cistercien est partout, dans les détails, depuis les chapiteaux jusqu'aux étranges visages de femmes sculptés dans l'église. Dès les premières lueurs du printemps, le cloître se couvre de sa glycine pourpre. Il faut se rendre dans le jardin attenant au monument pour toucher le summum de la poésie. Dans ce paradis perdu, plessis d'osier, volière d'oiseaux, plantes multicolores, jardins de courges se livrent à une chorégraphie qui invite au calme, à l'oisiveté et à la contemplation.

www.abbaye-de-villelongue.com



Majestueux, le château de Puilaurens se dresse en haut du « Mont Ardu » à près de 700 mètres d'altitude. La « Citadelle du vertige » a tout du château fort médiéval : créneaux, tours d'angle, tours ouvertes à la gorge, chicanes... Le site reflète à lui seul la prouesse architecturale qui a été déployée au XIV^e siècle par les maîtres architectes du roi, au lendemain de la croisade contre les Cathares, et qui justifie aujourd'hui une candidature au patrimoine

mondial de l'Unesco (Carcassonne et ses châteaux sentinelles de montagne). Tout autour, une nature sauvage et remarquablement préservée : la forêt des Fanges. En bas, le village de Lapradelle-Puilaurens s'ouvre à la vue du visiteur. D'ici, il est possible de monter à bord du Train Rouge du Pays Cathare et du Fenouilledes pour s'enfoncer au cœur de ces paysages chargés d'histoire.

⇒ www.chateaupuilaurens.com

CHAPELLE DE NOTRE-DAME DES AUZILS ET CIMETIÈRE MARIN

Blottie dans la garrigue, sur les hauteurs du massif de la Clape près de Narbonne, la chapelle de Notre-Dame des Auzils (XVIIe siècle) offre une vue époustouflante sur la Grande Bleue. En son sein, le modeste monument révèle bien des trésors, des tableaux qui, suite aux nombreux pillages des ex-voto, ont été peints à même les murs selon la technique du trompe-l'œil! Son accès s'effectue par un petit chemin sinuant au milieu des pins, au bord duquel ont été érigés au

XIXº siècle, des « cénotaphes » (tombes sans corps). Vous voilà dans l'un des cimetières marins les plus pittoresques du littoral. Le site reste encore aujourd'hui un important lieu de mémoire. Les marins-pêcheurs en firent leur lieu de pèlerinage du lundi de Pentecôte. Trois pèlerinages par an y sont encore organisés aujourd'hui. À ne pas manquer lors de votre visite : le jardin de l'ermite.

⇒ www.gruissanmediterranee.com





DES FOURMIS DANS LES JAMBES





Narbonne Un écrin d'histoire pour la magnifique Une strate de romanité, une solide couche

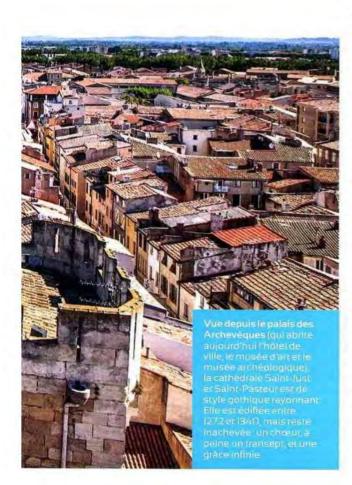
Une strate de romanité, une solide couche médiévale, un quartier d'archevêques, des immeubles de pinardiers, une halle fédératrice, un canal de plaisance, un "fou chantant", la tramontane et l'accent du Midi... Mélangez le tout, vous obtenez Narbonne, première ville de l'Aude par la population, à la croisée géographique du Languedoc et du Roussillon. En voie d'embellissement, la cité à la notoriété mineure s'élève tout doucement à la hauteur de son patrimoine étonnant.

Texte de Philippe Bourget - Photographies Philippe Roy

alles de Narbonne, un dimanche vers II heures. Les soiffards du petit matin sont là, aux comptoirs, le Midi Libre à portée. À cette heure apéritive, pas de risque qu'ils s'en aillent, sauf qu'ils sont désormais noyés dans la masse, celle des chalands qui se bousculent bruyamment aux étals – dans le sud, on joint toujours la parole aux gestes... Primeurs, poissonniers, bouchers, charcutiers, fleuristes..., l'activité est à son paroxysme. Pas de doute, la grand-messe dominicale de Narbonne se tient ici, sous ce pavillon style Baltard plus que centenaire. Débordant sur le boulevard Ferroul et le cours Mirabeau, le marché est le symbole populaire d'une ville en mutation, partie reconquérir, à deux pas, sa promenade des Barques, au bord du canal de la Robine.

Horreum, étonnant entrepôt souterrain...

Curieuse ville, Narbonne. À sa géographie urbaine simple – un canal séparant les quartiers de Cité, "bourgeois", de celui de Bourg, "populaire", le tout enveloppé de boulevards haussmanniens –, elle superpose une histoire intriquée. La ville fut romaine mais il n'en reste rien, ou presque. Capitale de la Gaule narbonnaise, province qui s'étendait, c'est dire, des Alpes à l'Espagne, elle est alors un port prospère connecté à la Méditerranée via son fleuve, l'Aude.







LA CATHÉDRALE MESURE 55 MÈTRES DE LONG, ET SA HAUTEUR SOUS VOÛTE ATTEINT 41 MÈTRES : TROISIÈME PLACE DERRIÈRE BEAUVAIS ET AMIENS...

do romain), elle aurait pu laisser à la postérité des vestiges importants. On devine seulement sa puissance révolue à l'étendue de son Horreum, ex-entrepôt souterrain, peut-être la base de l'ancien Forum. Et à l'impressionnante collection lapidaire entassée dans l'église-musée de Lamourguier. Quand vient le Moyen Âge, Narbonne reste au zénith commercial. L'eau apporte la ressource pour alimenter une féconde industrie drapière, dès le xie siècle. En témoigne la maison des Inquants (rue Hector-Berlioz), l'ancienne Bourse aux draps. Trois pouvoirs se partagent alors la ville : consuls, vicomtes de Narbonne et archevêgues. Ambitieux, les prélats marquent leur empreinte définitive en édifiant, du xile au xive siècle, le palais Vieux, le palais Neuf et la cathédrale. Avec leurs cours intérieures, tours et bâtiments, les palais réunis forment le second ensemble archiépiscopal de France. Il faut l'observer de face pour trouver à ce qui est désormais l'hôtel

Étape de la Via Domitia (aujourd'hui la rue Droite, l'ex-Car-

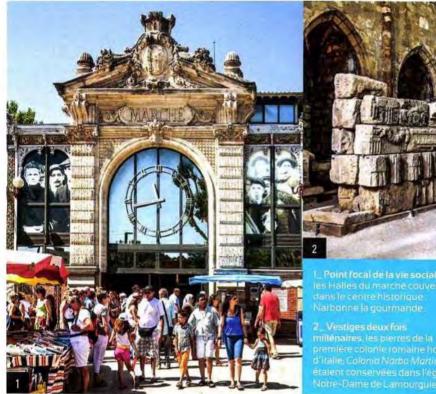
- L_E canal de la Robine, qui rejoint le canal du Midi, comprend six écluses le long de ses 32 billomètres. Il traverse Narbonne qui lui offie un pont couvert, une rareté en France, le pont des Marchands, à l'arrière-plan, les Halles de Narbonne.
- 2_Aériennes et massives à la fots, les tours à base carrée de la cathedrale sont perces de bales au sonner. Une muralle d'escaller est juintive
- d_Le donjon Cilles-Aycelin, (éyéque de Narbanne sous

- le régne de Philippe (e Bel). De sa terrasse à 4) mètres de hauteur on domine la ville. La vue à 360° porte vers la mer, les Pyrénées, les Corbieres.
- 4. Pour visiter le palais Vieux et le palais Neuf, vous arpenterez le passage de l'Ancre, il se trouve entre les tours Saint Martial et de la Madeleine.
- 5_Surle bas-côté sud de la cathédrale, le cloitre gothique a conservé ses quatre galeries.

de ville, même remanié (par Viollet-le-Duc, au xixe), des faux airs de Palais des papes d'Avignon. Quant à la cathédrale gothique Saint-Just et Saint-Pasteur, on imagine l'immense vaisseau qu'elle aurait pu être si elle avait été achevée. Faute de place dans un tissu urbain limité par d'anciens remparts, seul le chœur a pu être construit. Il mesure tout de même 55 mètres de long, et sa hauteur sous voûte atteint 41 mêtres, le plaçant à la troisième place derrière ceux des cathédrales de Beauvais et d'Amiens... Emblème de la ville, elle s'élève au-dessus des tuiles, visible depuis l'autoroute A9.







millénaires, les pierres de la première colonie romaine hors

BÉBELLE, À LA TABLE DU RUGBY



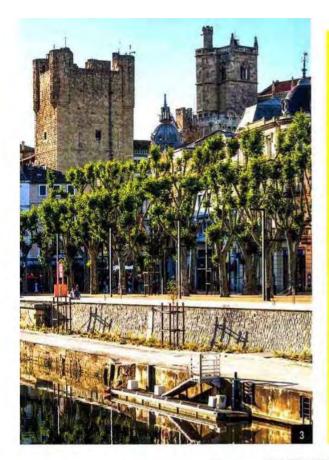
 Tout le monde l'appelle Bébelle et c'est vrai que le visage tanné de l'ex-rugbyman et sa carrure d'athlète évoquent notre Belmondo national. La convivialité, la

solidarité du ballon ovale, «un sport où l'intelligent a besoin de l'imbécile, le petit du gros», il en a fait un second métier. Celui de restaurateur, aux Halles. Chez Bébelle (de son vrai nom Gilles Belzons) est l'épicentre du marché. Il y a inventé le lancer de viande... En clair, vous commandez un steak, Bébelle prend un mégaphone et interpelle le boucher Mestre, ou le chevalin David, installés sur deux étals voisins. S'ensuit une passe sautée d'entrecôte pardessus les travées, réceptionnée en vol par l'ancien flanker et aussitôt mise à cuire. Ce lancer est devenu sa marque de fabrique. «Même si je gagnais à l'Euro Millions, je ne suis pas sûr que je changerais de métier! », assure le géant.

→ Chez Bébelle, Halle de Narbonne. 0685400901. Ouvert tous les jours sauflundi, de 7 heures à 14 heures.

Un pont habité

L'aisance narbonnaise d'hier transparaît aussi sur le pont des Marchands, posé au-dessus du canal. Ce rare pont habité d'Europe, inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco, disposait naguère de six ou sept arches. Il n'en reste qu'une aujourd'hui, Car, au xive siècle, l'Aude antique se détourne de son lit principal pour divaguer plus au nord, en même temps que le port s'assèche. Narbonne perd de sa superbe, reprenant seulement des couleurs quand le canal de la Robine, percé dans l'ancien lit, au xvie siècle, la relie à nouveau à l'Aude, puis au canal du Midi. Le xixe siècle sonne l'heure du grand réveil, avec l'essor de la viticulture. La balade en ville entre les quartiers de Bourg et de Cité est ainsi scandée de références à ces périodes : maison des Trois-Nourrices à façade Renaissance, anciens hôtels particuliers de Frégose et de Niquet (xvIIIe-xvIIIIe siècle), maisons bourgeoises de pinardiers sur le quai de Lorraine. On aperçoit distinctement ces dernières lors de la balade en bateau sur le canal. Nourrie par cette histoire, socialement mixée par sa situation de ville-carrefour, Narbonne s'imagine un autre destin touristique. Il passe par la réappropriation urbaine, en marche depuis que les berges de la Robine ont trouvé une nouvelle jeunesse, devenu canal de plaisance et de déambulation. Prochaine étape: l'affirmation du passé romain, avec le projet MuRéNA (Musée régional de la Narbonnaise antique), confié à l'architecte Norman Foster. Rendez-vous en 2016.





TRENET, NÉ À NARBONNE

C'est avec curiosité que l'on découvre sa maison familiale, coincée dans un vilain virage face à la voie ferrée. Trenet disait «mes autres maisons m'appartiennent, mais j'appartiens à celle de Narbonne », marquant là son attachement à une ville et à des émotions qui forgèrent sa personnalité. Trenet ne s'était jamais vraiment remis du divorce de ses parents, ni du séjour qu'il fit en pension, au petit séminaire, à Béziers. L'impression d'une enfance volée. « Quand je serai grand, j'aurais toute ma vie pour vivre mon enfance », se dît-il alors. Parole tenue. D'où cette «philosophie du bonheur», un peu forcée, peut-être....
Sa maison est intacte et émouvante.

Maison natale de Charles Trenet, 13, avenue Charles-Trenet. 0468903066. Ouverte tous les jours, sauf le mardi. Du l'er novembre au 14 juillet : de 10 h à 12 h et de 14 h à 17 h et du 15 juillet au 31 octobre : de 10 h à 13 h et de 14 h 30 à 18 h.

GUIDE PRATIQUE

SE RENSEIGNER

Office de tourisme de Narbonne, 31, rue Jean-Jaurès, 11100 Narbonne. 0468651560 et narbonne-tourisme.com.

SE LOGER, SE RESTAURER

Appart'City Narbonne, 18, bd Général-de-Gaulle. 0457383711 et appartcity.com. Un appart'hôtel récent, proche du centre. Studios et appartementskitchenettes confortables et contemporains. À partir de 61 € la nuit.

Le Petit comptoir 4, bd du Maréchal-Joffre 11000 Narbonne 04 68 42 30 35 www.petitcomptoir.com Dans un décor de bistrot années 1930, une cuisine du marché franche et généreuse à des prix doux (de 15 à 40 euros). Très riches caves de vins du Languedoc.

Le Comptoir des Halles, Halles Centrales, Étal 8. 0468323743. Un restaurant plancha, au cœur de l'agitation marchande, à côté des piliers... de comptoirs. Plats à partir de 13 €.

VISITER

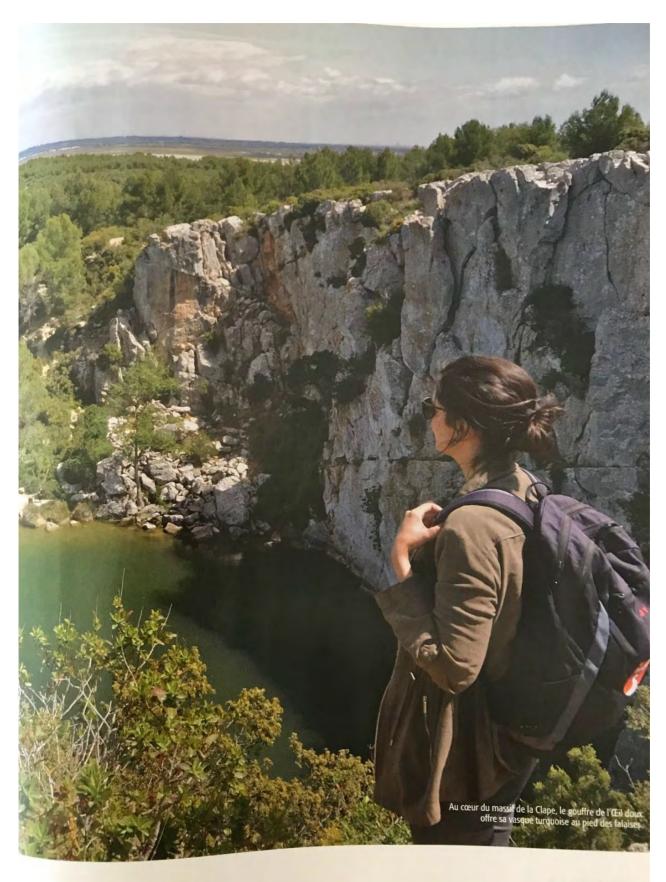
Horreum romain,
7, rue Rouget-de-l'Isle.
0468324530.
Musée d'Art et d'Histoire,
Hôtel de Ville /Palais des
Archevêques.
0468903055. Dans les
anciens appartements
des archevêques, avec
des pièces à plafonds
peints. Voir la belle
collection de peintures
orientalistes.

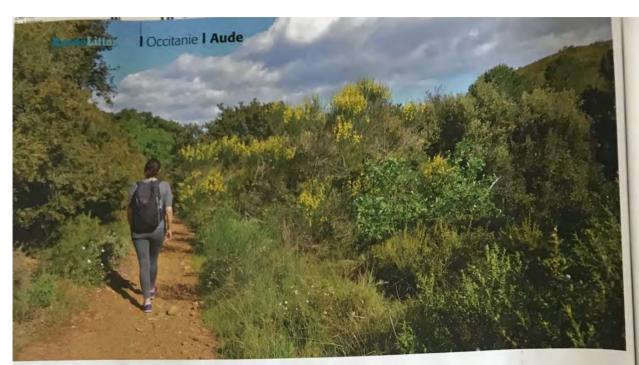












Au départ de Vinassan, on sillonne la garrigue avec ses genêts d'or, ses soucis sauvages et ses figuiers

Il fut un temps où elle s'appelait

Insula Leci ou Ile du Lac. Plus tard, l'île de la préhistoire fut rattachée au continent avec les alluvionnements de l'Aude. Ainsi naquit le massif de la Clape ou « tas de cailloux » en occitan, monumental rocher calcaire lumineux de 16 kilomètres de long pour 5 à 8 kilomètres de large s'avançant entre lagunes, golfes et falaises rocheuses.

Des horizons sauvages modelés par les vents

aménagea des salines là où l'eau était peu profonde et on assécha les marécages en créant le canal de la Robine. Dans les années 60, la région possédait le littoral balnéaire le

moins urbanisé de France. Aujourd'hui, s'y déploient des horizons encore sauvages où les vents ont modelé les paysages. Les oiseaux longent la côte en suivant le vent marin, tandis qu'au printemps, les poissons font étape dans les étangs littoraux, plus chauds que la mer. Entre pierres et vignes, on arpente un relief étonnant fait de gorges, falaises et chaos de pierre blanche. Ici et là, le végétal prend le pas sur le minéral. Des essences méditerranéennes bien sûr, pins d'Alep et parasols, chênes verts et kermès, azéroliers et amandiers, genévriers

et pistachiers, cistes variés, genêts, romarin, fenouil et salsifis sauvage. Mais aussi une faune et une flore à part entière, par exemple la centaurée de la Clape, une centaurée acaule unique au monde, et trois espèces de criquets qu'on ne trouve pas ailleurs. Au mois de mai fleurissent les orchidées et les tulipes sauvages.

Au gré de la combe du Loup

Des essences

méditerranéennes

surgissent d'un chaos

de pierres blanches

Cette balade qui s'inscrit parmi les circuits du Patrimoine du PNR de la Narbonnaise, commence à Vinassan et son église Saint-Dans ces espaces mouvants et instables, on Martin d'origine romane. Rythmée d'arca-

tures lombardes, elle fut reconstruite au XVI° siècle et complétée par un clocher néo-roman au XIXº siècle. Un peu plus loin, la pompe du Curé rappelle les nombreuses fontaines

qui jalonnaient le village. Un abreuvoir permet aux brebis de se désaltérer avant de monter sur la Clape. À flanc de colline, une ancienne glacière recouverte d'une épaisse couche de terre permettait de stocker plus de 100 m³ de

Dès qu'on laisse derrière nous les demières maisons, on emprunte de jolis sentiers chèvre. Ici et là, des figuiers épars et au bord des chemins, des genêts d'or qui scintillent al soleil, des coquelicots, des soucis sauvages o de la folle avoine. Ayez l'œil, vous crossere

La Maison de la Clape

Partiellement propriété du Conservatoire du Littoral, le massif de la Clape a été classé en 1973 et protégé de l'urbanisation à outrance. En 1991, a été fondée la Maison de la Clape à Vinassan pour valoriser ce territoire. On plonge dans l'histoire du massif et de ses habitants, viticulteurs, sauniers, pêcheurs et chasseurs de gibiers d'eau. Une exposition interactive raconte les différents milieux du massif, dont 16 minutes de projection sur une carte en relief pour un voyage dans le temps depuis la

Pratique: L'application gratuite « La Clape insolite » permet de découvrir le massif en 21 haltes, à travers photos, vidéos et anecdotes. La bonne idée est de partir de la Maison de la Clape.



Aux abords du domaine du Grand Castelou, le canal de la Robine permet la mise en eau douce des parcelles en hiver et au printemps.

neul-être la pantigue, une grande sauterelle aux longues pattes arrières et aux ailes atrophiées. In faucon crécerellette qui se plaît dans les parages, nous accompagne de loin en loin. On peut aussi apercevoir de loin en loin l'aigle de Bonnelli qui depuis quelque temps aime à nidifier dans les falaises de la Clape. Souvent, des murets de pierres sèches gréseuses épousent le relief, résultant de l'épierrement pour y cultiver la vigne. Ainsi, il y a 200 ans, on exploitait le vignoble sur les terrasses et les céréales dans la plaine. Entre deux, on trouvait des plantations d'oliviers et des moutons en pâturage. De nos jours, les vignes de la plaine sont encore immergées durant 40 jours, pour permettre au sel de redescendre dans le sol. Plus tard, au milieu du XIXe siècle, la vigne descendra dans la plaine, remplaçant peu à peu les champs de blé. Au fil du temps, les lerrasses sont abandonnées tandis que les ncendies rognent sur la forêt, faisant place ux chênes kermès, cistes et bruyères arboscentes. Chemin faisant, on atteint un point e vue d'où l'on domine la plaine tandis que regard court jusqu'au sud du Massif central, de Nore et massif du Caroux inclus.

Grand Castelou

cœur de la basse-plaine narbonnaise, on l'ancien domaine viticole du Grand lou ou « petit château » en occitan. Salant jusqu'au début du XIX^e siècle, fut l'objet de travaux de drainage

dans les années 1900. Il s'agissait d'y implanter un vignoble submersible résistant au phylloxera. Aujourd'hui, les vignes ont disparu, tout comme les rizières des années 1950, et le site est devenu espace naturel protégé. C'est le canal de la Robine qui permet la mise en eau douce des parcelles en hiver et au printemps, l'inondation des prairies de pâturage et des roselières luttant contre la remontée du sel présent dans le sol. Un héron garde-bœuf sur la croupe d'un cheval, des troupeaux de chevaux à la silhouette gracile, ici encore il flotte comme un air de Camargue.

Jusqu'à Saint-Louis, on suit le Canélou par lequel les eaux de la Robine s'échappent vers l'étang de Bages. Le sentier se glisse entre des haies de roseaux. Obione, salicorne, sansouire, autant de noms évoquant les marais. Les tamaris sculptés par le vent de Cers offrent leurs

A cheval dans la Clape

C'est l'occasion ou jamais de s'offrir une balade à cheval. La manade Margé à Fleury d'Aude, est tenue par une famille de gardians qui gère un cheptel de 600 têtes de bétail, taureaux backangus et espagnols, ainsi que 70 chevaux. On part trotter dans la pampa, salicorne à perte de vue, mais aussi frênes, figuiers, tamaris, enganes, saladelle, acacias, frênes, oliviers de Bohême. Les oiseaux sont ici comme chez eux, faucons crécerelle, éperviers, chasseurs d'Afrique, hérons cendrés,

pies grièche, ibis noirs, tadornes, foulques, cols verts, flamants roses, grands ducs. Parfois, on progresse dans de grands miroirs d'eau et forcément on pense à la Camargue.





L'une des plus belles de la région, l'abbaye de Fontfroide s'inscrit au creux de son cirque jalonné de cyprès.

Le Sentier des 2 Tours verra bientôt le jour, soit 6 km pour découvrir le patrimoine naturel et historique



formes torturées. Ces zones humides en frange littorale accueillent des dizaines d'espèces d'oiseaux qui trouvent refuge ici, de même que des espèces migratrices au printemps et à l'automne. Chemin faisant, on observe grandes aigrettes et aigrettes gazettes, canards, grèbes et foulques. Au mois de mars, le héron pourpré vient nicher dans la roselière. En bordure

des lagunes, on croise avocettes, chevaliers et bécasseaux sondant les étendues boueuses de leur long bec. Au printemps, sternes et gravelots revenus des pays chauds viennent nicher sur des

îlots. Dans les roselières, rousserolles, bruant des roseaux, milans, faucons et hirondelles. Sur l'horizon, le train passe et repasse, ligne vers Perpignan et Barcelone, sillonnant les étangs

sur des kilomètres. Puis on longe l'étang de Bages, ses flamants roses et ses vastes espaces, avant de revenir vers le Grand Castelou qui surgit derrière son rideau de roseaux.

Fontfroide, la magnifique

Des vignes, des

en pâturage et des

oiseaux par milliers

Dans son environnement sauvage, l'abbaye de Fontfroide est l'une des plus belles

de la région. Plusieurs sentiers permettent d'aroliviers, des moutons penter ce vaste domaine de 860 hectares dans un décor définitivement méditerranéen, chênes verts et kermès, arbousiers, cèdres et oliviers

sauvages, pistachier lentisque, laurier tin, ciste cotonneux, genêts scorpions, ajoncs, thym. romarin, et coronille. Du haut du Piton de la Croix, le regard embrasse les Pyrénées à main gauche, la montagne d'Alaric, le pic de Nore et les Cévennes.

A nos pieds, l'abbaye au creux de son cirque jalonné de cyprès. On y visite l'ancien réfectoire et sa superbe voûte, sa cour Louis XIV le cloître du XIIe siècle jalonné d'élégantes colonnettes géminées associant le grès et le marbre de Caunes, la salle capitulaire sobre et majestueuse, et au 1er étage, le dortoir au murs ocres, orangés, roses. Avec ses pierres d'une belle couleur chaude, l'abbatiale co

Somptueux vins de la Clape



En 118 avant J-C, Jules César offrit des terres sur la Clape à ses meilleurs légionnaires, et c'est ainsi que naquit le vignoble de la Clape avec ses crus puissants et racés. Depuis 2015, les vins de la Clape disposent de l'Appellation d'Origine Contrôlée. Des vins rouges surtout (20% de blancs), à base de grenache, mourvèdre et syrah principalement, issus de parcelles gorgées de soleil et baignées par l'air marin.



Avec ses vastes espaces entre terre et mer, Gruissan est une des multiples facettes de la Clape.

de proportions parfaites. Haussant à 20 m si voûte en berceau brisé, c'est l'un des plus hauts vaisseaux cisterciens de France. On remarque la chapelle Saint-Bernard avec ses vitraux contemporains du Père Kim en Joong. Mais la Clape, ce sont aussi de jolis villages comme Saint-Pierre-sur-Mer, qui s'étage à flanc de coteau au-dessus de la mer, Fleury-d'Aude et sa coquette église romane, ou encore les Cabanes de Fleury, pittoresque hameau de

pêcheurs-viticulteurs. Sans oublier Gruissan et ses vieilles maisons couleur de terre brûlée, cernées par les eaux miroitantes. On s'échappe du côté de l'île-Saint-Martin et ses anciennes salines, et l'on s'offre un voyage à part entière aux limites du monde terrestre. Puis on file du côté des chalets, ambiance 37,2 le matin, moins sauvage qu'on l'aurait imaginé, mais décidément cette enfilade de maisonnettes sur pilotis n'a rien perdu de son charme...

La Clape - Pratique



LE GRAND CASTELOU Distance : 4 km Durée : 1h

Balisage : rouge-jaune Départ : parking du Grand Castelou

AU GRÉ DE LA COMBE DU LOUP Distance : 6,2 km Du ée : 2h30 Balisage : jaune Départ : maison de la Clape

Cartographie : Ces deux fiches sont distribuées gratuitement à la Maison de la Clape de Vinassan

Idées Rando

LA CLAPE AUTOUR
DE L'ŒIL DOUX
Distance : 4,6 km

Durée : 2h
Balisage : jaune
Départ : Base de loisirs de
St-Pierre-la-Mer
Cousteau n'y est jamais venu,
et le gouffre n'a jamais entraîné
personne par le fond...

Au-delà de ses légendes, cette

grande vasque émeraude nichée au cœur des falaises vaut vraiment le détour.

NOTRE-DAME DES AUZILS

Durée : 2h30 Balisage : jaune Départ : Parking du cimetière

Distance: 7,3 km

marin, Gruissan
Un cimetière marin, une allée
de cyprès jalonnée de
cénotaphes qui nous mène vers
une chapelle dédiée aux marins
disparus en mer, cette balade
nous offre en outre de beaux
points de vue sur la Clape. À
retrouver sur la plaquette :

6 sentiers pédestres. Gruissan Tourisme 04 68 49 09 00 AUTOUR DE FONTFROIDE

4 circuits de randonnée vous emmènent autour de l'abbaye. Pour se repérer, une plaquette « Promenades et randonnées » diffusée à l'abbaye, et une appli gratuite « Fontfroide insolite ». Abbaye de Fontfroide, RD 113 11000 Narbonne 04 68 45 11 08 Bonnes adresses

Déjeuner à l'Ardoise
On se régale à l'Ardoise où tout est fait maison. Audrey et Katia se mettent en 4 pour vous faire découvrir la production locale. 50 Avenue de Fleury 11110 Salles-d'Aude 07 69 72 69 93

Dormir au château
 On se fait plaisir en dormant au château de Pech-Céleyran, tenu par Brigitte et Philibert, descendants de Saint-Exupéry et viticulteurs. L'accueil est agréable et on se sent bien dans cette belle maison

 Maison de la Clape-Parc naturel régional, 24 rue Jean Jaurès, 11110 Vinassan 04 68 45 25 47, info@pnrnm.fr

familiale décorée avec goût.

• Manade Margé La Bâtisse-Basse, 11560 Fleury 04 68 33 77 01 **S'informer**

ADT Aude Pays Cathare : 04 68 11 66 00 www.audetourisme.com



DCCITANIE / AUUE

LE SENTIER DES GOULES



Distance : 4,5 km - Durée : 1h30 Distance : 4,5 km - Burse : 0 m / Maxi : 31 m - Balisage : faun

CETTE BALADE ENTRE TERRE ET ÉTANGS OFFRE DES VUES EXCEPTIONNELLES SUR LES PYRÉNÉES, LA MÉDITERRANÉE ET LE MASSIF DE LA CLAPE. DE NOMBREUSES ESPÈCES D'OISEAUX (FLAMANTS ROSES, CANARDS, FOULQUES, COURLIS, PLUVIERS, AIGRETTES, HÉRONS...) SONT VISIBLES SUR L'ETANG DE CAMPIGNOL. N'OUBLIEZ PAS VOS JUMELLES.



Itinéraire

1. Du panneau de départ (parking), reprendre la piste d'accès vers l'est, en direction de Gruissan sur 200 m.

2. Prendre le chemin caillouteux à droite. Il entre dans les espaces lagunaires et conduit en bordure de l'étang. Virer à

droite et longer le rivage sur 900 m en laissant à droite le sentier qui mène vers le Domaine de Bel-Evêque.

3. Gravir le raidillon à droite. Il se hisse sur la colline de Vide-Gouge. Traverser le plateau de l'Evêque par le petit sentier caillouteux puis longer la crête et dévaler le raidillon rocailleux à droite. Il mène à un carrefour de sentiers en terre.

4. Grimper à gauche par le raidillon qui monte sur le plateau. Poursuivre sur 500 m le long de la crête qui domine les Goules (de l'occitan « Gola », la gueule ou

voyage sensoriel autour d'une chasse aux trésors!

ouverture désignant des petites criques). puis dévaler le sentier à droite jusqu'à un nouveau carrefour de sentiers.

5. Monter à gauche par le chemin caillouteux, puis redescendre et continuer par la piste qui longe l'étang de Campignol. Au bout, prendre le chemin de terre à droite. Il mène dans la combe de l'Abeille. Poursuivre tout droit entre vignes et garrigue pour rejoindre le point de



Le salin de Gruissan

Sur le Salin de l'Île Saint Martin, situé près du vieux village, culture du sel et élevage des huîtres cohabitent pour le plaisir de vos papilles. Déployant une palette de couleurs en camaïeu de rouges dont les nuances changent en fonction du temps et des saisons, le salin de Gruissan est un site unique en Europe. LE SALIN DE GRUISSAN - Route de l'Ayrolle, 11430 GRUISSAN lat. 43° 5′ 50» - long. 3° 5′ 5»

Tél. +33 4 82 53 10 61 - Fax +33 4 84 25 18 95

contact@lesalindegruissan.fr - http://www.lesalindegruissan.fr

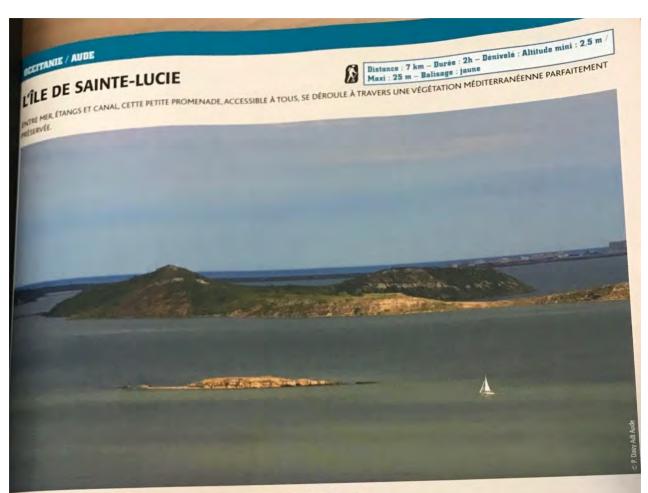
Pratique

Accès : Parking à 100m de l'entrée du Château Bel-Evêque (à Gruissan, suivre la direction

Le Château Le Bouïs Témoin de 300 ans d'histoire vigneronne, le Château Le Bouïs est l'une des plus grandes propriétés de la région. Les vins élaborés par Frédérique Olivié, vigneronne, ont la générosité du terroir, la fraîcheur ainsi que la minéralité qu'offrent la Méditerranée. Voyagez dans le temps avec la Légende du Bouïs ! Ce parcours unique vous raconte l'Histoire de 7 femmes vigneronnes à travers un

Se renseigner : Office de tourisme de Gruissan – 80 boulevard du Pech Maynaud 11430 Gruissan – 04 68 49 09 00 – https://gruissan-mediterranee.com Idée pour l'après-rando : Château Le Bouis Route bleue, 11430 GRUISSAN lat. 43° 7′ 29» - long. 3° 6′ 21» - +33 4 68 75 25 25 - contact@chateaulebouis.com http://www.chateaulebouis.com

www.randosbalades.fr Balades 151 Septembre - Octobre 2019





Le Canal de la Robine

It siècle, une crue exceptionnelle détourne vers le nord le cours de l'Aude. que depuis l'Antiquité, les galères romaines venaient mouiller aux portes de onne, port majeur de la Méditerranée occidentale, celui-ci se retrouve isolé et eurt. On entreprend alors la construction du canal de la Robine reliant onne au littoral.

e canal de Jonction, le canal de la Robine constitue une branche latérale du du Midi, l'embranchement de La Nouvelle qui met en communication le du Midi avec Narbonne et Port-la-Nouvelle sur la Méditerranée. Comme le du Midi, le canal de la Robine est inscrit sur la liste du patrimoine mondial NESCO. A Narbonne, une balade de 2 heures de part et d'autre de la , permet de découvrir les plus beaux coins de la ville, à commencer par nble Palais des Archevêques, cloître et cathédrale Saint-Just-et-Saintr, en passant par la basilique Saint-Paul-saint-Serge, les Halles, l'Horreum et e du Forum, sans oublier la maison de Charles Trenet et autres musées.

Itinéraire

1. Traverser l'écluse Sainte-Lucie. Suivre le large chemin vers le roc Saint-Antoine, prendre à droite la direction « La Cantine, voie Ornières, roc Saint-Antoine ». Continuer sur la piste pour passer près d'une maison abandonnée : la Cantine. Suivre le chemin principal à travers les pins en ignorant les départs latéraux. 2. Quitter la piste, et en prendre une autre

à droite sur 100 m environ. Au carrefour, poursuivre à gauche en légère montée (en bout de crête, panorama sur les étangs et le canal de la Robine). Retrouver le chemin principal au carrefour de « voie Ornières ». 3. Prendre à droite le long de la crête, en direction de la Bergerie. À la Bergerie, laisser à droite le chemin qui rejoint le

domaine de Sainte-Lucie, pour prendre, à gauche en légère montée, la direction du roc Saint-Antoine. La piste, longeant toujours la crête, oblique à gauche.

4. Après le roc Saint-Antoine (belvédère), amorcer le retour en direction de la Vigie. Suivre le chemin principal et revenir au carrefour de « voie Ornières ».

5. Prendre légèrement à droite une piste qui passe devant les anciennes Carrières, e revenir à l'écluse Sainte-Lucie.



Pratique

Accès : Port-la-nouvelle à 28 km de Narbonne. Parking le long du canal Transport : Gare de Port-la nouvelle accessible par le chemin de halage et la passerelle sur le grau

Se renseigner : Office de tourisme 1 place Paul Valéry - 04 68 481 481 http://visit-lanarbonnaise.com/fr/port-la nouvelle Idée pour l'Après rando : Cercle nauti

des Corbières





1/ L'application "Pays cathare, le guide" propose une découverte des 20 sites majeurs du Pays cathare (10 châteaux, 7 abbayes, 2 cités médiévales et un musée) à travers des balades en réalité augmentée, une carte interactive, des contenus thématisés pour comprendre l'histoire, la culture et la nature audoise. 2/ Le jeu Castrum propose de révivre l'épopée des cathares au temps des croisades. Le joueur incarne un seigneur occitan rebelle qui doit développer son castrum pour faire face aux assauts des Croisés. L'application permet également de jouer lors de sa visite sur l'un des 20 sites de l'application via 100 mini-jeux géolocalisés.

A la découverte du Pays cathare

Riche d'une série de fortifications médiévales uniques, le Département de <u>l'Aude</u> lance un dispositif numérique innovant pour moderniser l'offre de visite des sites et attirer davantage de visiteurs sur l'ensemble du réseau. En favorisant l'itinérance touristique sur le territoire, le Département souhaite également prolonger la durée de séjour des touristes sur place.

estiges de 800 ans d'une histoire médiévale partagée, les 22 sites d'exception qui composent le Pays cathare (châteaux, abbayes, cités médiévales...) attirent chaque année près de 3 millions de visiteurs. Parmi les sites les plus fréquentés, se trouve bien sûr la Cité de Carcassonne, mais aussi les châteaux de Peyrepertuse, Aguilar, Termes, Puilaurens ou encore Quéribus, Sur les 20 sites, 19 sont aujourd'hui gérés par les communes, deux par des prestataires privés (abbaye de Fontfroide et l'abbaye de Villelongue) et un (l'abbaye de lagrasse) par le Département de l'Aude. Ce dernier reste toutefois le principal animateur et maître d'ouvrage du réseau des sites du Pays cathare. "Le Département joue un rôle moteur puisqu'il accompagne les communes dans leur projet de rénovation ou de mise en tourisme de ces sites, et apporte les financements nécessaires. A ce jour, il y a d'ailleurs plusieurs projets de création de lieux d'accueil touristique en cours notamment sur les châteaux d'Aguilar et de Montségur' assure Hervé Baro, premier vice-président du Département de l'Aude.

Moderniser l'offre touristique

Afin de renouveler et moderniser l'affre touristique de ces sites, le Département mise aujourd'hui sur de nouveaux outils de médiation culturels à travers le lancement de deux applications numériques. "L'objectif est de proposer des outils plus innovants qui répandent mieux aux besoins et attentes des touristes. Ces applications vont ainsi permettre de proposer une visite plus ludique grâce notamment à la réalité augmentée, tout en apportant une mine d'informations aux visiteurs. Ces derniers vont ainsi pouvoir vivre une expérience immersive au cœur du Pays cathare et découvrir autrement le département" renchérit Hervé Baro,

Un travail partenarial

Concues avec l'appui des propriétaires des sites, les élus locaux et de nombreux experts, les deux applications "Pays cathare, le guide" et "Castrum, le jeu" invitent ainsi les joueurs dans la découverte du département à travers une histoire romanesque qui les plonge au 13° siècle et les incitent à venir visiter les sites. Le projet est avant tout collaboratif puisqu'il a mobilisé plus de 300 personnes d'horizons très variés telles que des historiens, archéologues, architectes, conservateurs, géologues, écrivains... Toutes ont travaillé autour de deux piliers du projet : le game designer Eric Viennot, qui a été chargé du développement des applications ; et Pierre Cattan, le fondateur du Studio Small Bang, chargé de leur création. Le coût total des deux applications s'est élevé à 1,5 M € financés à 80 % par l'Europe, l'Etat et la Région Occitanie.

Deux approches différentes

Si les deux applications favorisent une découverte immersive et sont accessibles en 5 langues (français, anglais, espagnol, allemand et catalan), elles ont toutefois chacune leur spécificité. La





3/ Le château de Peyrepertuse fait partie des 22 sites cathares du réseau. Epousant sa falaise calcaire, cette forteresse s'étend sur 300 mètres environ et culmine à 800 mètres d'altitude, au dessus du village de Duilhac. 4/ Joyau du 12° siècle, l'abbaye de Saint-Hilaire raconte plus de 1 000 ans d'histoire. Chaque année, près de 3 millions de touristes visitent les sites d'exception du Pays cathare.

première, "Pays cathare, le guide", propose une découverte des 20 sites majeurs du Pays cathare (10 châteaux, 7 abbayes, 2 cités médiévales et un musée) via une multitude de contenus thématisés. Par exemple, chacun des 20 sites propose une balade en réalité augmentée, découpée en 11 stations audio correspondant à 11 points d'intérêt sur chaque site.

En parallèle, 10 fresques interactives et thématiques permettent aux visiteurs de mieux comprendre les enjeux historiques, culturels et naturels de l'Aude d'hier et d'aujourd'hui.

Quant à la seconde application, "Castrum, le Jeu", elle invite à entrer, sous un angle ludique, dans une fantastique épopée au temps des croisades au 13° siècle. Le joueur incarne un seigneur occitan rebelle qui doit développer son castrum pour faire face aux assauts des Croisés. Le "mode monument" de l'application permet de jouer uniquement lors de sa visite sur l'un des 20 sites de l'application via des mini-jeux géolocalisés.

Développer l'itinérance touristique

Deux mois après leur lancement, les deux applications ont déjà été téléchargées plus de 23 000 fois, ce qui est un très bon début. Le Département réfléchit d'ailleurs à enrichir ou renouveler les visites virtuelles de l'application dans les années à venir. "L'atout de ces applications est qu'elles mettent en valeur l'ensemble du réseau et permettent ainsi aux visiteurs de découvrir, virtuellement dans un premier temps, les autres sites de la destination. Avec ce nouveau dispositif numérique, nous souhaitons ainsi favoriser l'itinérance touristique entre tous les sites du Pays cathare et augmenter ainsi leur fréquentation touristique. Car il faut savoir que la Cité de Carcassonne centralise aujourd'hui les 2/3 des touristes du département de l'Aude | Si elle reste la principale porte d'entrée sur le territoire, les autres sites médiévaux ont aussi un fort potentiel de développement. D'ici quelques années, nous souhaitons ainsi doubler la durée de séjour des touristes sur place en Pays cathare afin d'atteindre une moyenne de 4 nuitées contre deux actuellement" explique Hervé Baro. Pour attirer et fidéliser les visiteurs, d'autres projets sont en cours comme la numérisation du Passeport des sites Pays Cathare (Pass offrant des réductions sur les prix des entrées). Ou encore la rénovation de plusieurs boutiques au sein des sites afin de développer la partie commerciale. Le

ZOON

"Les citadelles du vertige" en lice pour l'Unesco

C'est au titre de "bien en série" que la Cité de Carcassonne et les châteaux sentinelles de montagne d'Aguilar, Lastours, Montségur, Peyrepertuse, Puilaurens, Quéribus et Termes ont posé leur candidature pour être inscrits sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco. Objectif : prouver que cet ensemble territorial fortifié, qui fut l'une des premières constructions en série inspirées du modèle de fortification promu par Philippe Auguste, est unique au monde. Pour l'heure, les sites ont été inscrits sur la liste indicative des biens français candidats à l'Unesco.

Aujourd'hui, le Département, ses partenaires et tous les acteurs du territoire travaillent sur l'élaboration d'un plan de gestion qui doit établir une stratégie globale pour préserver et valoriser les citadelles du vertige et les territoires alentour. Cette feuille de route fixe, en lait, les objectifs comme la conservation des monuments, l'entretien des paysages, la construction de structures d'accueil respectueuses de l'environnement. En janvier prochain, ce plan de gestion sera soumis à l'Etat pour une validation ou non. "Inscrire les citadelles du vertige sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco aurait une plus-value énorme pour notre territoire. Ce serait un facteur de développement économique mais surtout une source de vitalité sans précédent" assure Hervé Baro.

A noter qu'un appel a été lancé par le Département de l'Aude pour soutenir la candidature en signant un formulaire en ligne sur www.citadellesduvertige.aude.fr

que pour développer l'attractivité touristique des sites du Pays cathare, le Département compte beaucoup sur une éventuelle inscription sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco. Une démarche de candidature a d'ailleurs été lancée (voir zoom), Une inscription apporterait une visibilité supplémentaire à la destination sur le plan national, et surtout international. A noter que deux sites du département de l'Aude sont déjà inscrits au patrimoine mondial de l'Unesco : le Canal du Midi depuis 1996 et la Cité de Carcassonne depuis 1997.





Baptisées un peu vite châteaux cathares, les citadelles de Puilaurens, Termes, Aguilar, Peyretuse et Quéribus racontent des siècles d'histoire. Visite guidée.

JEAN-PHILIPPE NOÊL

e sentier grimpe dur pour celui qui veut se hisser le long des flancs du mont Ardu. Il a été tracé dans l'une des failles de la falaise qui domine la vallée de la Boulzane, à près de 700 mètres d'altitude. Et alors que l'on croit atteindre son but, neuf murs, dont certains autrefois fermés de portes massives, jouent les chicanes, obligeant l'assaillant à d'incessants zigzags. Une fois que vous êtes parvenu au sommet, une barbacane et un assommoir défendent encore l'entrée de la forteresse. Bienvenue au château de Puilaurens! Avec ceux de Termes, d'Aguilar, de Peyrepertuse et de Quéribus, ils forment une belle fratrie, celle des cinq fils de Carcassonne tous «châteaux cathares»! «Pas du tout, interrompt immédiatement Nathalie Garsaball, guide au château. L'appellation "châteaux cathares" est une erreur! Les visiteurs s'imaginent qu'ils ont été construits par les Cathares, or îls ne leur ont servi que de refuge et encore, pas tous. » Des châteaux cathares qui, donc, ne le sont pas. Un petit rappel historique s'impose.

Refuge des bons chrétiens

Au tournant du millénaire, le catharisme est une dissidence chrétienne qui touche une bonne partie de l'Europe. Face à une papauté jugée trop dispendieuse, les cathares prônent une vie ascétique. En France, le mouvement se déploie principalement dans le Midi languedocien. Intolérable pour la papauté, qui enjoint le roi de France à lutter contre ces hérétiques. Ce sera la Croisade des Albigeois, nom générique domé au moyen-âge aux cathares du sud de la France. L'aristocratie locale, généralement favorable au catharisme – quand elle ne l'est

pas elle-même – accueille dans ses châteaux tous ceux qui fuient l'inquisition. Ainsi en 1240 une communauté de «bons chrétiens» est réfugiée à Puilaurent. Mais le château est alors bien différent. «Il n'en reste plus rien, précise Nathalie Garsaball. Les murailles, le donjon, les chicanes que nous admirons furent élevés ultérieurement, entre les xure et xvire siècles. » La lutte contre les cathares et leurs protecteurs locaux fut une formidable occasion pour les rois de France, Louis VIII et surtout Louis IX (futur Saint Louis) de mettre définitivement la main sur ces terres méridionales alors sous influence du voisin aragonais.

Ils surveillent l'Espagne voisine

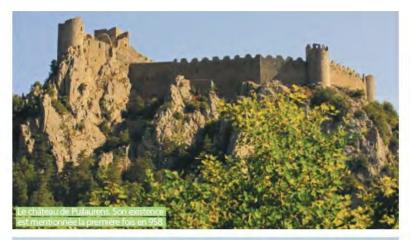
Après la reddition des derniers cathares, Louis IX entreprend de fortifier les cinq châteaux qui longent la frontière espagnole tracée au sud des Corbières. Il conçoit Peyrepertuse comme un véritable château royal. Surnommé La Carcassonne céleste, il se déploie sur 300 mètres de long; ses hautes murailles épousent parfaitement les contours d'un à-pic vertigineux qui se termine telle la proue d'un navire et ses tours culminent à 800 mètres d'altitude. « Il s'agit pour lui d'afficher clairement la puissance de la France. Pensée comme une véritable arme de dissuasion, la citadelle est dotée de bâtiments

Atteindre les châteaux

www.audetourisme.com/fr/

Avant de partir n'oubliez pas de télécharger les deux applis gratuites Pays cathare, le guide et Castrum le jeu. Elles vous accompagneront dans les châteaux, cités médiévales, abbayes et musée de l'Aud afin de vous en dévoiler tous les secrets. • www.payscathare.org/les-applis







modernes, souligne Christelle Rouchon, guide. Ce fut l'un des chantiers les plus considérables de son temps, d'autant que le roi hâta sans cesse son achèvement. »

Comme pour les autres fils, entre vingt et trente militaires y vivent en permanence; ils sont régulièrement approvisionnés par Carcassonne qui a le titre de sénéchaussée. Dans un texte médiéval, il est écrit: «Sur la frontière d'Aragon, est la dite Cité de Carcassonne qui est la mère et a cinq fils, (qui) sont à gages du Roi. » Le dernier des châteaux à entrer dans cette fratrie est Quéribus, en 1255. Perché sur son nid d'aigle à plus de 700 mètres d'altitude, il est frère du cers, ce vent glacial l'hiver, brûlant l'été. Mais pour le roi, il est avant tout le premier poste avancé sur la frontière aragonaise. Le petit château sommital est transformé en une puissante place forte. « C'est un véritable château fort accroché sur une crête, il fait à peine 80 mètres de long sur 20 de large, précise la guide Karine Fertille, et pourtant on y compte pas moins de trois enceintes successives!» De par sa position géographique, Quéribus a connu de nombreuses batailles et n'a cessé d'évoluer, mêlant les éléments moyenâgeux à ceux de la Renaissance, telles ces immenses fenêtres si incongrues dans un château fort.

«Le donjon était bien plus haut au temps de

Louis IX, les travaux des xve et xve siècles l'ont rabaissé afin qu'il soit moins vulnérable aux boulets de canons. » En effet, pour faire face au développement des armes à feu, les fils de Carcassonne connaissent de nouveaux aménagements, comme l'ouverture de meurtrières qui remplacent les archères devenues inutiles.

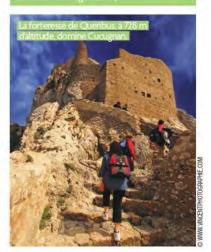
Le traité des Pyrénées les rend inutiles

Forteresse royale au temps de Louis IX, mais trop éloigné de la frontière francoaragonaise, le château de Termes n'eut pas droit à ces modernisations. Pire encore, craignant qu'il ne devienne le repère de quelque châtelain en bisbille contre le roi, en 1654, Louis XIV ordonnea son démantèlement... Situé au-dessus des gorges du Termenet et de Coynepont, le château avait été l'un des plus puissants du Languedoc. Assiégé par les troupes royales en 1210, il avait résisté quatre mois, ne rendant les armes qu'à cause de la dysenterie qui affaiblissait ses soldats les uns après les autres. Aujourd'hui bien plus ruiné que ses frères, les vestiges de la chapelle, du logis seigneurial ou de la tour maîtresse témoignent encore de la grandeur perdue des seigneurs de Termes.

Malgré les perfectionnements apportés, les citadelles ne furent pas aussi imprenables.

À la conquête de l'Unesco!

La Cité de Carcassonne, ses cinq fils et les châteaux de Lastours et de Montségur sont, ensemble, candidats au Patrimonéeur mondial de l'Unesco. «Nous avons franchi les premières étapes, explique Sébastien Pla, maire de Duilhac, et nous sommes maintenant dans la liste indicative des biens français au patrimoine mondial, c'est dans cette liste que l'État choisira les candidats qu'il défendra auprès de l'Unesco. « Si vous souhaites soutenir la candidature des citadelles du vertige:



Perché sur son mamelon rocheux, le château d'Aguilar changea bien souvent de main. Après avoir été forteresse royale au XIII°, il était, un siècle plus tard, l'antre de routiers qui rançonnaient les marchands catalans, puis il fut conquis par les Espagnols avant d'accueillir une garnison française, puis allemande à la solde de l'ennemi aragonais... Aujourd'hui, posé au milieu des vignes, la tranquillité d'Aquilar n'est plus troublée que par le temps des vendanges...

En 1659, la France et l'Espagne signent le Traité des Pyrénées qui trace leur nouvelle frontière à la cime des montagnes éponymes, bien loin désormais des citadelles du vertige. Devenues de belles inutiles, elles tombent dans l'oubli, sortent de l'histoire, mais restent accrochées au cœur des villageois de Puylaurent, de Cucugnan, de Tuchan, de Duilhac et de Lapradelle et de tous les gamines et gamins qui venaient y jouer, y vivre l'aventure et mener leurs conquêtes comme les chevaliers d'autrefois...

Le tourisme en mode « circuit court »

Zoom sur quatre offres touristiques créatives qui valorisent les produits et savoirfaire locaux.

Pédaler du Midi toulousain à la Méditerranée

De Montech à Sète, 320 kilomètres de voie verte sécurisée ont été aménagés. Sillonner en deux-roues une portion du Canal des Deux Mers offre aux visiteurs l'opportunité unique de découvrir un patrimoine naturel vivant et riche : chemins de halage, maisons éclusières, ports fluviaux... Une invitation à prendre le temps d'aller à la rencontre des locaux, de partager leurs traditions séculaires et de comprendre leur mode de vie. Une aventure de cinq jours à travers les territoires du Tarn-et-Garonne, de la Haute-Garonne, de l'Aude et 🗒 de l'Hérault.

Admirer les étoiles au cœur de la campagne gersoise

Pour tous les amateurs de vacances eco-responsables, le label Terra Gers met en avant un tourisme éthique et écologique. Exemple avec la Ferme



MARCHES ETRANGERS

Pays	Support	Titre	Parution	Tirage en nbre d'ex.	CVP en €
ALLEMAGNE	ACE LENKRAD	Frankreichs Mittelmeerküste : Windige Ecke	N° d'avril 2019	600 000	11 750
	ARCD AUTO & REISE	Hoch Zu Ross zum Winzer	N° de Mai 2019	130 000	2 350
	TREKKING MAGAZINE	Naturererlebnisse im department Aude	N° d'Août 2019	55 000	1 650
	MAGAZIN EFFILEE	Die verkundigung des Lebendigen Brotes	N° de Novembre-Décembre 2019	25 000	35 600
BELGIQUE	LA MEUSE SUD PRESSE	Une perle au cœur de l'Aude, à 1h30 de la Belgique	N° de Mai 2019	100 000	24 090
	KAMPEER TOERIST	Ode Aan de Aude	N° d'Août 2019	10 000	4 560
CANADA	VIRAGE MAGAZINE	Vertigineuses Randonnées : d'un Château Fort à l'Autre	N° de Février 2019	420 000	11 000
	LE DEVOIR	Sur les Pas des Cathares	N° de Juin 2019	52 000	11 700
	GEO PLEIN AIR	A la Conquête des Citadelles du Vertige	N° de Juillet 2019	20 000	7 600
ITALIE	STARBENE	Les plus beaux itinéraires cyclables	N° du 18 Juin 2019	73 000	3250
JAPON	AGORA	Spécial Sud de France; la Troisième Mi temps	N° de Janvier 2019	850 000	50 000
PAYS-BAS	MAGAZINE MEDITERRANEE	3 verrassende steden in Zuid-Frankrijk	N° de Juillet 2019	27 500	15 000
	AD MAGAZINE	Het Land Achter het Strand	N° d'Août 2019	385 000	20 000
SUISSE	ANIMAN	L'Aude Côté Nature, balades paisibles entre mer et châteaux	N° d'Avril 2019	20 000	63 000
	BUCKETLIST MAGAZIN	Trüffelparadies Frankreich	N° d'Octobre 2019	37 500	31 156
TOTAL			1		292 706 €







Außerdem bieten sich von den beiden Unterkünften des Reiterhofes – ein Ferienhaus für bis zu acht Personen und Gästezimmer mit Platz für vier Gäste – Stern-Reitwanderungen an. www.audetourisme.com







N°d'avril 2019





Naturerlebnisse im Département Aude

Im südfranzösischen Département Aude, zwischen Pyrenäen und Mittelmeer gelegen, erstreckt sich von den Höhenzügen der Corbières bis zu den Lagunenseen auf rund 80.000 ha der »Parc Naturel Régional de la Narbonnaise en Méditerranée«. Aufgrund des Artenreichtums und der Ausdehnung ist dieser Naturpark eines der größten Schutzgebiete am Mittelmeer. Rund 200 km gekennzeichnete Wanderwege, die auch hübsche Dörfer streifen, erlauben, die hier heimische außergewöhnliche Flora und Fauna, kennen zu lernen, Über das Kalkolateau bei Leucate, wo seltene mediterrane Vogelarten brüten. führen vier Rundwanderwege. Von den Steilfelsen bietet sich eine herrliche Aussicht auf das Meer und die Strände. Lagunen- und Feuchtgebiete wie La Palme, Bages, Doul oder Ayrolle, zeugen vom ewigen Kampf zwischen Wasser und Land. Sie sind mit dem Naturreservat der Insel Sainte Lucie das Refugium einer ausgesprochen vielfältigen Fauna.

Infos: www.audetourisme.com/de









ERZÄHLTES LEBEN

Die Verkündigung des lebendigen Brotes

TEXT: SANDY NEUMANN FOTOS: SANDY & STEFFEN NEUMANN, ROLAND FEUILLAS

Roland Feuillas hat eine Bekehrung hinter sich In Frankreich gilt er inzwischen als Prophet einer neuen Brotkunst ...

on Maury über die D19 kommend erklimmen wir den Col de l'Auzine, lassen das schwindelerregend hohe Château de Quéribus zu unserer Rechten liegen, sehen links bereits das Château de Peyrepertuse auf einem Felsenkamm und nehmen den Weg ins Tal. Auf dem gegenüberliegenden Hügel ist Cucugnan zu sehen, dominiert von der alten Windmühle Moulin d'Omer, die das Dorf zu bewachen scheint. Hier, wo die Pyrenäen zum Mittelmeer hin abfallen, liegt das Pays Cathare, das Land der Katharer, wild, ungeschliffen. Tiefgläubig, aber auf Distanz zum Vatikan, waren die Menschen, die hier im Mittelalter ihre Trutzburgen erbauten, nicht wegen der Schönheit der Gegend, sondern die Katharer fanden auf den schroffen Felsspitzen Schutz vor den Inquisitoren.

Cucugnan war bis vor ein paar Jahren ein verschlafener kleiner Ort in der Hautes Corbières. Das war, bevor Roland Feuillas kam und begann, sein Brot zu backen, mit dem er die Menschen auf vielschichtige Weise nähren will. Nun kom-

men sie in Scharen zu den Les Maîtres de Mon Moulin (Die Herren meiner Mühle) und warten geduldig in der Schlange auf das Brot, das Feuillas aus dem Mehl uralter Getreidesorten backt. Lebendiges Brot sagt er dazu.

Feuillas, selbst imposant wie ein Berg der Corbières, kam 2004 hierher. Das Land habe ihn magnetisiert, sagt er, die alte, herrschaftliche Mühle. »Ich wusste, es ist hier.« Feuillas steckt damals in einer Lebenskrise, ein IT-Unternehmer, der in Arbeit ertrinkt, Körper und Seele verweigern die Gefolgschaft. Nach einem Besuch in Cucugnan gibt er sein florierendes Business auf, zieht aus der Stadt hoch in die Berge, restauriert die alte Windmühle aus dem 17. Jahrhundert und bildet sich zum Müller und Bäcker aus. 2006 eröffnet er Les Maîtres de Mon Moulin. Der Titel ist angelehnt an ein Buch von Alphonse Daudet, einen Klassiker der französischen Literatur: Lettres de mon moulin - Briefe aus meiner Mühle.

Feuillas spricht von *conversion*, einer Umwandlung und Bekehrung, und von *reconversion*, der Umstellung und Umorientierung, die damals für ihn begann. *Ich spürte eine Ablehnung gegenüber dem, was ich war und was ich hatte. Ich fand unsere Gesellschaft tödlich, gänzlich auf Profit aus.* Wie ein Buchfink im Aquarium habe er sich gefühlt. Und dann alles gestoppt, um wieder Sinn zu finden, das zu suchen, was am authentischsten in ihm sei, was ihn großzügig und gütig mache. Er orientierte sich um, zum Alten, um wieder lebendig zu werden

Wir haben uns unter einen alten Baum gesetzt und der Bäcker erzählt. Seine Sprache ist geprägt von einem poetisch-philosophischen Narrativ, verwoben und vielsinnig, an mancher Stelle schwer, es als Nicht-Muttersprachlerin sofort zu fassen.

Mit conversion meint er nicht nur einen Paradigmenwechsel im eigenen Leben, er bezieht sich auch auf das Brot, im Zusammenhang mit Kultur, Gesellschaft und Wirtschaft. Conversion – in einer Gegend, die so geprägt ist von mittelalter-







ERZÄHLTES LEBEN



Das Brot in seiner Gänze verstehen Nicht mehr und nicht weniger will der Bäcker ...

lichen Religionskriegen hat dieses Wort einen eigen Klang.

»Das Brot ist tot, es hat seine Identität verloren. Es starb, als es die drei Schauspieler - Bauer, Müller, Bäcker - gesehen hat, die es einst zum Leben erweckten und die es nun ignorieren. Das Brot starb am unstillbaren Hunger der Agrarindustrie«, sagt Feuillas. Es sind Sätze wie diese, die ihm in Frankreich die Bezeichnung als Prophet eingetragen haben. Aber er wolle einfach nur aufrütteln und für ein Spannungsfeld der Diskussion sorgen, in dem eine Neuorientierung im Klimaschutz und der Artenvielfalt gelebt wird, sagt er. Und im Sinn der Katharer: »Wenn das die Grundlage eines neuen Glaubens ist, dann möchte ich den intensiv leben.«

Roland Feuillas will das Brot in seiner Gänze verstehen. Er sieht sich als ein Ermöglicher, der den Raum schafft für die Suche nach lebendigem Brot, eine Suche, die noch nicht abgeschlossen ist.

Es brauchte zehn Jahre, um den gesamten Entstehungsprozess in Cucugnan neu zu organisieren. Er musste Bauern finden, die alte Urweizensorten anbauen, und andere Gleichgesinnte zusammenbringen, Bäcker, Müller und Saatgutexperten, damit hundert Prozent nature herrscht vom Zeitpunkt, wenn das Korn in den Boden gesät wird, bis zu dem Moment, wenn Feuillas das Brot aus dem Ofen holt.

Heute mahlt er sein Mehl aus Barbu du Roussillon, einem alten Bartweizen, Khorasan, einer Kamut-Art, oder Einkorn. Das Getreide wächst inmitten von Wiesen und Feldern, die in ihrer Diversität unbeschreiblich schön sind; sie sind sich selbst überlassen und das Korn darf sich selbst aussäen. Das ist natürlich bio, wobei wir den Eindruck haben, bio müsse hier neu definiert werden. »Bio ist nicht politisch, es ist das Leben selbst«, sagt Feuillas.

Feuillas mahlt das Mehl auf alten Granitsteinen aus dem Sidobre. Die Vorratswirtschaft bleibt überschaubar, das Mehl wird nicht lange gelagert. Das Wasser für den Teig kommt aus einer Quelle im Berg, all das ist wichtig für das, was Feuillas lebendiges Brot nennt. Er setzt auf lange Gärung mit natürlichem Sauerteig und wenig Salz.

Das Brot riecht pur und intensiv. Eine Kruste, die im Ohr nachklingt, großporige Krume, frisch, zart und fest zugleich, ein zart-säuerlicher Geruch, flüchtig nur. Es schmeckt schlicht nach Brot. Der Sternekoch Éric Frechon vom Bristol in Paris war 2017 davon so beeindruckt, dass er sich mit Feuillas' Beratung eine Mühle und einen Backofen in die Katakomben seines Restaurants bauen ließ, um auch mit frisch gemahlenem Mehl backen zu können.

»Wir müssen die reine Existenz wieder als ein Wunder der Natur begreifen«, sagt Feuillas. Der Großteil des heutigen Brots







Alte Granitsteine Die Mühle hat der Bäcker als Erstes restauriert. Hier mahlt er das Mehl aus fast vergessenen Getreidesorten ...

sei ein gezüchtetes Brot, aus gentechnisch verändertem Hochleistungsweizen, vitalstoffarm und voll mit Backtriebmitteln, die die Darmflora erheblich stören.

Drei Dimensionen sieht Feuillas in der Beschäftigung mit dem Brot. Es ist seit mehr als zehntausend Jahren ein Symbol der Zivilisation und Bestandteil der Gesellschaft. Brot habe sozialen Wert, es nährte den Großteil unserer Vorfahren und nahm eine verbindende und stärkende Rolle in Familien und Gemeinschaften ein. Nicht zu vernachlässigen sei außerdem die spirituelle Dimension, Brot habe einen Nährwert, der über die reine Aufnahme von Nahrung weit hinausgeht.

Feuillas' Thesen sind klar und direkt. Es sind die Worte von einem, der sich selbst und seine Aufgabe erkannt hat und der seine Verantwortung annimmt. *Das Brot ruft uns. Weil wir an seiner Umwandlung beteiligt sind, verändert es uns.* Er ist mit unzähligen Forschern in Kontakt, mit Unterstützung der L'Inra, des nationalen Instituts für Agronomieforschung, mit Autodidakten und Bäckern versucht er,

ein Verzeichnis alter Weizensorten zu erstellen und ihre Geschichte zu erforschen. Und jährlich kommen um die einhundertsechzig Interessierte, häufig aus den großen Küchen der Welt, an seine L'école du pain. Kein ordinärer Brotbackkurs ist das, was hier stattfindet. Es gibt Getreidekunde, Unterricht, was beim Mahlen zu beachten ist, erst danach geht es um das Kneten und Backen. Die Schüler sollen sich mit auf die Suche nach dem pain vivant begeben, um am Ende nicht nur ein Brot zu backen, sondern um eine conversion zu erleben.

»Donne-nous à connaître ce que tu connais et à aimer ce que tu aimes« — Lass uns wissen, was du weißt, und lieben, was du liebst. Die Worte eines Katharer-Geistlichen stehen auf einem alten Balken in der Backstube. Sie sind ein Bekenntnis aller, die hier ein und aus gehen.

LES MAÎTRES DE MON MOULIN

3, rue du Moulin 11350 Cucugnan Frankreich farinesdemeule com



BROTSALAT

FÜR 4 PERSONEN ALS VORSPEISE

- 6 Feigen
- 3 EL Honig
- 150 ml Vin doux naturel, rot,
- z.B. aus Maury
- einige Zweige Rosmarin
- 6 Scheiben altbackenes Brot
- 2 Knoblauchzehen, geschält Olivenöl
- 8 Scheiben geräucherter Schinken
- 1/2 rote Zwiebel Fleur de Sel schwarzer Pfeffer
- 1. Die Feigen halbieren und in einer feuerfesten Form mit

- dem Honig und dem Vin doux naturel vermischen, 3 Zweige Rosmarin klein zupfen und dazugeben. Bei 180 Grad 20 Minuten backen. Dann abkühlen lassen.
- Das Brot rösten, dann mit den Knoblauchzehen einreiben. Mit Olivenöl beträufeln.
- 3. Den Schinken in einer Pfanne knusprig ausbacken. Auf einem Stück Küchenpapier trocknen lassen.
- 4. Die geschälte Zwiebel in feine Scheiben schneiden.
- 5. Auf einer Platte alles anrichten. Den Saft der Feigen und etwas Olivenöl darübergeben. Mit wenig Fleur de Sel und Pfeffer bestreuen. Einige Zweige Rosmarin arrangieren.







Découverte à Carcassonne

Une perle au cœur de l'Aude, à 1h30 de la Belgique

e département de l'Aude n'est pas assez connu des touristes en général, des Belges notamment. Cette région, incluse dans ce qu'on appelait anciennement le Languedoc, a pourtant tout pour séduire mais on dirait que les acteurs du tourisme euxmêmes commencent seulement à s'en rendre compte. L'Aude dispose pourtant d'arguments de poids: des prix raisonnables pour le sud de la France en matière de tourisme, d'excellents vins qui gagnent à être connus et un patrimoine historique avec le pays Cathare et, cerise sur le gâteau, l'incontournable cité médiévale fortifiée de Carcassonne, bordée de vignes. Nous avons eu la chance de visiter la région avant les inondations qui



Atout essentiel pour attirer les touristes belges dans cette région: depuis Charleroi. Ryanair propose un vol direct pour Carcassonne. Vous y serez en un peu plus d'une heure trente.

VINS ET DÉCOUVERTES

Les vignes constituent les féléments essentiels de paysages de l'Aude. Depui 2009, la région dispose d'ail leurs du label «Vignobles & Découvertes». Il s'agi d'un label national qui dis tingue de nombreuses pres tations oenotouristiques de qualité proposées dans la région. Car le (très bon) vir on connaît, entre Corbière et Minervois. Et, de plus er plus, les vignerons ont com pris qu'il faut proposer da vantage aux touristes que la simple dégustation de leur vins. Les exploitations son

donc souvent couplées avec de très nombreuses animations voire même le gîte et le couvert. C'est ce qu'on appelle l'oenotourisme.

LA MER ET LA MONTAGNE

Vu sa situation géographique l'Aude permet une foule d'activités. Car ce département est l'un des rares en France où, en roulant quelques dizaines de kilomètres seulement vous pouvez profiter des joies de la mer et de la montagne, la région étant bordée par la Mer-Méditerranne (toute proche de Narbonne par exemple) et les Pyrénées.

Les vignerons, aidés de nombreux acteurs touris tiques qui commencen enfin à se coordonner et travailler tous ensemble ont compris qu'il fallait ex ploiter cette belle région et plus pointues des excellents vins, couplées à des visites culturelles ou encore des activités sportives comme la marche, le vélo, le cheval, le kayak, etc. Tout est possible en alliant sport, nature et culture. Et même du logement, l'offre en gîtes tenus par des vignerons ou des mégociants en vin est importante. Et si vous prêfèrez un logement insolite -idéal avec des enfants- vous pouvez vous rabattre par exemple sur les très sympathiques cabanes dans les bois de Villalier (www.lescabanes-dansles bois de

CARCASSONNE, INCONTOURNABLE

La perle sur le plan culturel est évidemment la Cité Médiévales fortifiées de Carcassonse, située sur une colline, à deux pas du celèbre Canal du Médi. Un conseil: venex visiter la Cité tot le mains strabelle et, surfout, avant 10h, la Cité-du des endroits les plus visités de France-n'est pas encore envalue par les hordes de toutestes. Vois pouvez alons vous balader tranquillement dans con fiéses rues de cette ville con fiéses rues de cette ville con fiéses rues de cette ville.

Vous y découvrirez ses nombreuses tours de guet, sa double enceinre mais aussi évidemment ses nombreux petits magasins et ses restaurants (dont un étoilé). Les premiers murs de cette cité ont été construits à l'époque gallo-romaine, tandis que les principaux ajouts ont été apportés aux XIII et XIV-sècles. L'ensemble architettural a été restauré par Viollet-le-Duc au XIX' siècle et est inscrit au patrimou mondial de l'UNESCO depuis

Dans la région vous pourrez découvrir aussi les nombreux Châteaux du Pays Cathare, la ville de Narbonne avec un par une maison en Europe et sa cathédrale inachevée ou encore Lagrasse qui fait partie des plus Beaux Villages de France, La région compte aussi plusieurs abbases.

Celle de Lagrasse mais aussi l'abbaye de Saint-Hilaire dans le Limoux, Elles valent le détour. Cette belle région vous réserve bien des surprises. Encore un exemple:



es fameux salins de Sain Martin (Gruissan) et ses pa

Marc Durant

Seul bémol: dans la région, les voies de communication ne sont pas des plus directes et il faut accepter d'y aller doucement, del on ne compte pas en kilomètres mais en heures de voiture pour les distances. Les nombreuses perfes de la région, elles se gagnent en temps b explique une cuide touristieux.

MARC DURAN

Les premières bulles de France?

Dans cette belle région vous aurez l'occasion de découvrir de très bons vins. Les AOP ne manquent pas (Appellation d'origine contrôlés, Certains domaines sont relativement modestes. D'autre im-

Nous avons par exemple visité le do maine du Château Cabasca, un domaini de 75 hectares classés en AOP Miner vols, Comme la plupart des vigneron rencontrès, la responsable nous a décri son vin avec passion, Nous vous recom mandons, en rouge, le « Carinu» vendu au prix de 138. Il a fait l'unanimité parmi les journalistes présents. Dan la région, vous trouverce aussi des cru exceptionnels comme les vins du Do maine Baronarques à Saint Polycarpa papartenant à la famille Rothschild Des vignes à perte de vue. Là on tourna plutôt autour de bouteilles facturée entre 30 et 238€. Parmi les attractions, ce vin, encore un peu plus cher mais exceptionnel, élevé en amphores, au sein du Gouffre Géant de Cabrepine, un lieu classé parmi les plus beaux sites naturels Français, à deux pas de la Montague noire. Le vin est élevé en amphore durant prés d'un an. Il yen at rie peu, 600 boutelles cette année, sans doute 1200 fan prochain. Comptez 42 el a boutelle.

À 126 LA BOUTEULE

La région de Limoux se targe aussi d'avoir les plus vieilles s'bulless de France, entendez le premier vin e effervescent » avant le champagne... Un document historique attesterait que la méthode pour créer les bulles est datée de 1544. Ces vins mousseux sont excellents. Comptze environ 12cla bouteille pour une «Blanquette de Limoux». La fegende dit que c'est Dom Perignon qui aurait importé de Limoux cette méthode qui allait devenir... la méthode chamelor de la la devenir...







TOERISME

Ode aan de Aude tekst & FOTO'S: Chris Vercruyss



De Aude staat vooral bekend als de streek van de burchten en kastelen waar de katharen zich lang geleden in verschansten, maar de bovenvallei van de gelijknamige rivier heeft ook tal van andere troeven. In het zuiden van het Franse departement vertoef je in authentieke dorpen, proef je de oudste schuimwijn ter wereld en wandel je door een prehistorisch feeënbos en het thuisland van dino's. Rustgevende abdijen en het mysterieuze Rennes-le-Château maken het plaatje compleet.



Berg, dal en brug

Reis je naar de Haute Vallée de l'Aude over Clermont-Ferrand, dan tref je twee kunstwerken op je weg. De spoorwegbrug van Garabit, een metalen bouwwerk van Gustave Eiffel, en het viaduct van Millau dat zowat honderd kilometer verder de vallei van de Tarnes over spant, zijn twee mijlpalen in de geschiedenis van de bruggenbouw. Sla de info- en exporuimtes zeker niet over. De bestemming van deze reis is echter geen brug maar een vallei, in het zuiden begrensd door de Pyrénees Audoises en in het noorden door de Montagne Noir. Daartussen meandert de Aude, die ontspringt in de Pyreneeën en overigens geregeld overstroomt in de vallei. Een charmante eerste uitvalsbasis aan de oever van de rivier is het kleine maar historische Alet-les-Bains, aan de uitlopers van de Pyreneeën, enkele kilometers onder Limoux. Wij komen er bij valavond aan op een kleine camping aan de rand van het dorp, waar we ons onmiddellijk thuis voelen.

Gepromoveerd tot kathedraal

De volgende ochtend gaan we in het middeleeuwse stadje op pad. Vrijwel naast de camping treffen we de volledig gerestaureerde kerk Saint-André met 14de-eeuwse fresco's. Vooral het vergulde beeld van Saint-Benoît uit de 17de eeuw doet onze ogen glinsteren. Een stuk indrukwekkender nog blijkt de wat verder gelegen abdijsite. De benedictijnerabdij stamt uit de 9de eeuw. In 1318 promoveerde Johannes XXII, paus in Avignon, de romaanse abdijkerk tot kathedraal met bisschopszetel. Omheen het romaanse koor kwam een gotisch koor met vijf kapellen. De paus bracht hiermee de oprukkende ketterse katharen een slag toe, maar twee eeuwen later vernietigden de hugenoten de kerkschatten en wierpen ze de altaren omver. De abdij werd volledig verlaten in 1600 en het puin werd gebruikt voor de versterkingen van Alet. Tot op vandaag is de ruïne echter prachtig. Het kerkhof biedt een schitterend zicht op het romaanse portaal van de abdijkerk en in de kapittelzaal vind je een mooi staaltje van gotische bouwkunst. In de 17de eeuw werd voor de bisschop een paleis gebouwd naast de abdij, maar nog binnen de stadsmuren, middenin een groot park langs de Aude.

Ook daar geniet je nu nog volop van.



In die Évêché huist nu namelijk een hostellerie waar je in een historisch kader de regionale keuken proeft. Wij laten ons er verleiden door een cassoulet, de meest typische schotel van de Aude. Het eenpansgerecht is een ragout van eenden-, varkens- en schapenvlees met witte bonen.

Naast het bisschoppelijk paleis, aan een 17de-eeuwse brug over de Aude, tref je vervolgens de thermen, met warmwaterbronnen die de Romeinen al kenden. Op de heuvelflank prijkt een Romeins columbarium. En ook de straten van Alet katapulteren je terug in de tijd, onder meer met de vele vakwerkhuizen. Meer dan twintig gebouwen uit de 14de, 15de en 16de eeuw hebben het label Historisch Monument. Hun stijl varieert van romaans tot renaissancistisch. Centrale plaats was en is nog steeds





de Place de la République. De uitspringende rand aan de eerste verdieping wijst erop dat de bebouwde grondoppervlakte de te betalen belasting bepaalde. Alet maakt over het algemeen een erg authentieke indruk.

Schuimwijn en mysterie

Er moeten nauwe banden geweest zijn tussen de benedictijnerabdij van Alet en die van Saint-Hilaire, 25 km ervandaan en te bereiken via de groene D104, een kronkelende weg met en kele haarspeldbochten doorheen een bergachtig landschap. Deze kleine abdij ligt in het hart van een middeleeuws fort en heerst over de vallei van de Lauquet. Een serene gotische kloostergang leidt naar een romaanse kerk.

Het klooster raakte bekend om twee redenen. De eerste is de sarcofaag van Saint-Sernin, de eerste bisschop van Toulouse. De tweede, meer profane reden is dat een monnik hier in 1531 voor het eerst – toevallig – een schuimwijn zou hebben geproduceerd. De sprankelende wijn heet, in het Occitaans, Blanquette de Limoux omdat hij nu in Limoux wordt geproduceerd. We komen er verder op terug, maar rijden eerst weer naar Alet en vervolgens verder naar het zuiden.

Een mooie bergkloof leidt langs de Aude naar Couiza, van waar een bochtige weg

vol afwisseling je naar het afgelegen bergdorp Rennes-le-Château brengt. Met een (zwerf)wagen kom je het dorp niet binnen. Een kleine kilometer voor het dorp is er een eerste, gratis parking. Een tweede, betalend parkeerterrein ligt bij de ingang van het dorp maar is niet toegankelijk voor kampeerwagens. Bij de ingang van het dorp tref je ook het eenvoudige restaurant La Reine du Château, waar je vanop het terras een heerlijk zicht hebt op de vallei tot aan de Pyreneeën. Het kasteel waar de naam van het dorp en het restaurant naar verwijzen is privé en niet te bezoeken, maar de Sainte-Madeleinekerk maakt dat ruimschoots goed. In het Office de



TOERISME









Tourisme ernaast betaal je ofwel toegang tot de site, om in het klein museum in de oude pastorie zelf alle informatie te verwerken, ofwel boek je een gidsbeurt. Dat laatste is aan te raden, want hier valt een ongelofelijk bizar verhaal vol symbolen te ontdekken. Het boerendorp Rennes-le-Château zou allicht niet meer bestaan als er in 1885 niet een zekere Bérenger Saunière

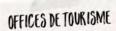
zou allicht niet meer bestaan als er in 1885 niet een zekere Bérenger Saunière tot pastoor was benoemd in de Sainte-Madeleineparochie. Vrij vlug na zijn aankomst kocht de man een stuk grond rond de kerk. Hij bouwde en verbouwde en liet in de grootste discretie opgravingen uitvoeren en onderaardse gangen aanleggen. Het resultaat is een op het eerste zicht eerder kitscherige kerk, die echter allerlei symbolen blijkt te verbergen. Iedereen in het dorp en zelfs de bisschop vroegen zich af waar Saunière het geld voor dat alles vandaan haalde. Na zijn dood ging het gerucht dat een goudschat aan de basis van het fortuin zou liggen. Perkamenten uit de 9de eeuw, gevonden in een pilaar van het hoofdaltaar, wijzen in die richting. Vast staat dat hier van de 5de tot de 8ste eeuw een versterkte plaats van de Visigoten was. Vele mysteries blijven echter opgelost.

Tussen zout en glas

Voor Rennes-le-Château keren we terug naar Couiza om van daaruit de smalle maar mooie bergweg D14 naar Rennes-les-Bains te nemen. Het Office de Tourisme wijst de weg naar de intrigerende wandeling 'Entre Sel et Verre'. Vanuit het nabijgelegen dorp Sougraigne leidt een puttenrijke grindweg - niet aan te raden voor zwerfwagens – naar een open plek in het bos. Voorzie stevig schoeisel voor de schitterende bewegwijzerde natuurwandeling, eerst naar de bron van de Salz. Haar naam geeft al weg dat het een zouthoudende rivier is, die in Couiza in de Aude vloeit. Het zoute water borrelt aan de voet van de Roc du Balésou op uit de grond. Wie twijfelt, kan proeven. Dicht bij de bron werd tot diep in de 18de

eeuw zout gewonnen. Het water kon tot 60 g/l natriumchloride of keukenzout bevatten.

Na drie kwartier stijgen in het bos zie je twee glasovens uit de 16de eeuw opduiken. De ovens waren tot voor kort helemaal door groen overwoekerd, maar werden vrij recent toevallig ontdekt door jagers en blootgelegd door archeologen. Ze waren in gebruik van 1650 tot 1770 en worden als de best bewaarde glasovens van Frankrijk beschouwd. Andere vondsten in de regio zijn vele miljoenen jaren ouder. Vanuit Couiza volgen wij de D118 enkele km naar het zuiden om even halt te houden in Espéraza. Het Musée des Dinosaures is het eerste museum in Frankrijk dat volledig aan de



Pyrénées Audoises Square André Tricoire F-11500 Quillan T+33 468 2007 78 www.pyreneesaudoises.com

Rennes-les-Bains Grand Rue des Thermes F-11190 Rennes-les-Bains T+33468698294 ww.tourisme-limoux-in-aude.fr





dinosaurus en zijn tijdgenoten is gewijd. In de streek zijn nog altijd opgravingen aan de gang. Het museum brengt je 3,5 miljard jaren terug in de tijd, tot de eerste sporen van leven op aarde, aan de hand van een unieke collectie fossilaire vondsten. In een 800 m² grote zaal staan vijf skeletten van dinosaurussen opgesteld, van 8 tot 22 meter groot. Dé vedette is er ongetwijfeld Eva, het eerste volledige skelet van een grote dinosaurus gevonden in Frankrijk, in deze Haute Vallée van de Aude.

Van een totaal andere aard en dus een leuke afwisseling is het naburige Musée de la Chapellerie. Een kleurrijke tentoonstelling laat alle werktuigen, machines en de 25 bewerkingen zien die nodig zijn om een kwaliteitshoed of -pet af te leveren. Met 14 fabrieken en meer dan 3.000 vaklui was Espéraza de tweede grootste hoedenfabrikant van de wereld. Wie hier buitenwandelt weet: 't Is de hoed die het doet!

Blanquette

Drie kilometer onder Espéraza prikkelt de Cave Salazar in Campagne-sur-Aude onze nieuwsgierigheid en smaakpapillen. De receptionist draagt de vertrouwd klinkende naam Van den Bussche en je leert er alles over de Blanquette. In Quillan, acht kilometer verder, zoeken we de D117 op. De prachtige weg voert over de Col du Portel naar Nébias, met onderweg mooie zichten

op de Cirque de Quillan. Vanaf het kerkplein van Nébias beginnen we met gids Stéphanie aan een schitterende natuurwandeling. Het wordt een combinatie van de Sentier Nature en de Sentier du Labyrinthe Vert in het woud van Nébias, goed voor drie uur genieten in een ongemeen gevarieerde natuur. Na aankomst in wat het labyrint wordt genoemd, wordt duidelijk dat een gids hier geen overbodige luxe is. We moeten een pad zoeken doorheen grote rotsblokken uit het neolithicum die wijzen op een vroege menselijke aanwezigheid. Een menhir verspert de weg. Offertafels vertonen goten waarlangs het bloed van geofferde dieren werd afgevoerd. Dit moet ooit een cultusplaats geweest zijn.



KAMPEER TOERIST #10 2019

TOERISME



Elfenbankjes brengen ons in sprookjesachtige sferen, we betasten een 250 jaar oude eik en kijken verbaasd naar een omgevallen spar waarvan de takken een natuurlijke reuzenharp vormen.

Troubadoursmuziek

We steken door naar Puivert in de Quercorb, verder naar het westen, en vinden een heerlijke picknickplek aan het meer met zicht op het kasteel waar in de middeleeuwen troubadours in hun minneliederen de hoofse liefde kwamen bezingen. In Puivert bevindt zich het Museum van de Quercorb. Het geeft een concreet beeld van hoe men vroeger leefde en werkte in de omliggende streek. In de zaal l'Instrumentarium zijn negen verschillende instrumenten te bewonderen, getrouw met de hand nagemaakt zoals ze in de 14de eeuw werden bespeeld door de minnezangers. Het is volop genieten van middeleeuwse muziek en zang.

In de hoofdstraat prijkt vlakbij het museum het opschrift Brasserie du

Quercorb. De uitbaters zijn een Brits koppel, dat het tien jaar geleden voor bekeken hield in eigen land. Ze trokken op zoek naar een leukere plek in Frankrijk. In Puivert troffen ze een garage, leegstaand en vervallen maar met een fantastisch natuurlijk decor voor de deur. In enkele jaren knapten ze het boeltje op en bouwden er een brouwerij uit. Nu gaan er 23 verschillende bieren over de toonbank, met een alcoholgehalte van 3,8 tot 8,2% alcohol. De bieren worden verdeeld over verschillende grote steden in Frankrijk en twee ervan hebben een gouden medaille op hun naam.

Terug in Quillan wacht ons een toevalstreffer. De dag van ons bezoek is het niet enkel marktdag maar vindt ook het Championnat de France Pétanque er plaats. Er is een massa mensen op de been en er heerst een sfeer van jewelste. En ja, pétanque is iets ingewikkelder dan we ons voorstelden.

Wie daarentegen uit is op een rustige verwendag komt in Quillan in het Domaine de l'Espinet, naast het Parc Saint-Bertrand, aan zijn trekken. In het wellnesscentrum geniet je van massages, sauna, hammam, jacuzzi, binnen- en buitenzwembad. Ook families met kinderen zijn er welkom. Je wordt er in het Nederlands ontvangen en kan er ook genieten van een hapje en een drankje in het unieke decor van de Cirque de Quillan.

Train Rouge

Voor treinliefhebbers is er 'Le petit train rouge' die de Haute Vallée de l'Aude doorkruist van Rivesaltes over Caudiès en Axat tot Saint-Martin-Lys, en terug. Je kan in verschillende dorpen op- en afstappen. Je tuft doorheen tunnels, over viaducten, langs de Aude, door bergkloven, met zicht op het kasteel van Puilaurens op een hoogte van 700 m







INTERESSANTE WEBSITES

www.saint-hilaire-aude.fr www.legendes-doc.com www.dinosauria.org www.museedelachapellerie.fr www.aletlesbains.com www.payscathare.org www.museequercorb.com www.rando-pyreneesaudoises.com labyrinthe-vert

> DIT OUDE BADHUIS HERBERGT HET OFFICE DE TOURISME IN QUILLAN.









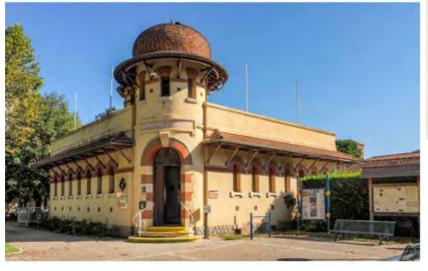
en dat van Quéribus, waar de laatste weerstand van de katharen gebroken werd. De treinrit is een gedroomde samenvatting van het unieke, gevarieerde landschap dat de bovenvallei van de Aude te bieden heeft. Δ



CAMPING LA SAPINETTE IN QUILLAN.







KAMPEREN



Camping Val d'Aleth ★★

chemin de la Paoulette F-11580 Alet-Les-Bains T+33 4 68 69 90 40 www.valdaleth.com gps: N 42°59'41", O 2°15'19" open: het hele jaar door Een kleine gezellige camping met 36 ruime plaatsen en veel schaduw. Ligt in het dorp naast de abdijsite, aan de Aude. Eenvoudig maar mooi gelegen. Keurig sanitair, klein speelterrein voor kinderen, behulpzame ontvangst, wifi gratis over heel het terrein, 's avonds mogelijkheid pizza's te bestellen, ter plaatse gemaakt. Korting met ACSI-kaart.

Camping La Bernède ★★★

19, chemin de la Bernède F-11190 Rennes-Les-Bains T+33 4 68 20 07 30 www.camping-renneslesbains.com gps: N 42°54'48", O 2°19'7" open: het hele jaar door Camping met 56 plaatsen, waarvan 21 speciaal voor kampeerwagens. Veel schaduw, percelen afgebakend met hoge hagen. Groot zwembad, minigolf, restaurant, gratis wifi bij de receptie en speelterrein.

Camping Municipal La Sapinette ★★★

21, rue René Delpech F-11500 Quillan T+33 4 68 20 13 52 www.camping-quillan.fr/Francais/Pages/ Le-Camping gps: N 42°52'25", O 2°10'33" open: van begin april tot eind oktober De camping ligt in een mooie omgeving aan de voet van de Pyreneeën, op 15 min stappen van het centrum met vele restauratie-mogelijkheden. 72 staanplaatsen, zwembad en kinderbad, speelruimte voor kinderen, sportpleinen en wifi.

MOTORHOMEPLAATS

Parking de la Gare

place de la Gare F-11500 Quillan gps: N 42°52'58,12", O 2°10'56,36" 28 plaatsen, max. 48 u verblijf, watervoorzieningen en lozen vuil water.

1 Even tot rust komen in de gotische kapittelzaal van de benedictijnerabdij van Alet. 2 Op weg naar Saint-Hilaire krijgen we al de smaak in de mond van de Blanquette de Limoux. **3** Vanuit le petit train rouge zicht op het katharenkasteel van Puilaurens op een hoogte van 700 m. 4 De 'Sentier du Labyrinthe Vert' in het grillige woud van Nébias, volg je best in het spoor van een gids.



TOURISME

Vertigineuses randonnées D'UN CHÂTEAU FORT À L'AUTRE

DANS LE SUD DE LA FRANCE SE DRESSE UNE SÉRIE DE FORTERESSES MÉDIÉVALES QUI SONT ÉRIGÉES SUR DES PITONS ROCHEUX DES PYRÉNÉES. CE SONT LES CITADELLES DU VERTIGE, QUE LES AUTORITÉS LOCALES VEULENT INSCRIRE AU PATRIMOINE MONDIAL DE L'UNESCO. LE SENTIER CATHARE, LONG DE 244 KM, MÈNE À LEUR DÉCOUVERTE.

Par Simon Diotte

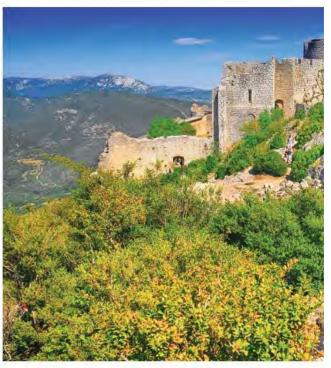
Une marche d'une demi-heure, sur un sentier très escarpé, nous transporte, à 1200 m d'altitude, à la forteresse de Montségur, dont il ne reste que le squelette. En pénétrant dans ce château fort, nous avons le souffle coupé. Non par l'ascension ardue de ce *pog*, nom occitan signifiant « sommet », mais par l'histoire tragique des lieux qui résonne encore dans les vieilles pierres.

Au début du XIII^c siècle, une improbable cité, comptant près de 500 habitants, est construite sur ce piton rocheux. Montségur sert de refuge aux cathares, des dissidents chrétiens, contre la croisade entreprise contre eux depuis 1208 par le pape Innocent III. Une guerre qui ne fait pas dans la dentelle: le pape veut éliminer les cathares jusqu'au dernier.

Le point d'orgue de ce conflit se déroulera ici même à Montségur. Pendant 11 mois, les croisés assiégeront cette « synagogue de Satan». Plus de 200 cathares refuseront de renier leur foi et perdront la vie dans un immense bûcher, au nom de leur idéal religieux. Huit siècles plus tard, leur résistance face à l'intransigeance de l'Église catholique suscite encore l'admiration. Comme un appel à la liberté de conscience.

DE LA MER AUX MONTAGNES

Pour découvrir ce pan méconnu de l'histoire de France, on met le cap sur le massif pyrénéen pour marcher sur le sentier cathare, un itinéraire de longue randonnée de 244 km. Créé en 1989 et reconnu récemment comme





GR367 – le label de qualité de la Fédération française de la randonnée pédestre –, le sentier cathare en jette. Impossible d'y revenir sans séquelles.

Ce chemin pédestre court de la mer Méditerranée, en partance de Port-La-Nouvelle, arpente les montagnes des Corbières et poursuit sa route jusque dans les montagnes de l'Ariège, terminant sa course à Foix, à une centaine de kilomètres au sud de Toulouse.

En route, le randonneur fait son chemin à travers une ribambelle de châteaux médiévaux, aussi nombreux que les églises en notre contrée. Ces citadelles du vertige pointent sur les sommets des montagnes, les rendant



TOURISME



imprenables. Ces constructions spectaculaires étaient aussi le symbole du pouvoir des seigneurs locaux.

Cette zone de la région administrative de l'Occitanie fascine, envoûte, séduit. Sa richesse dépasse l'épopée cathare. Guerres entre les comtes, inquisition, conflits incessants entre la France et l'Espagne, chaque pierre a été témoin d'intrigues et de guerres sanglantes dignes du *Trône de fer...* ou plutôt le contraire! Le tout planté dans un décor saisissant et remarquablement diversifié, de la lagune aux hauts sommets enneigés, en passant par les champs de vigne et d'abricotiers.

L'EXPÉRIENCE CATHARE

Le GR367 ne s'aventure jamais en haute montagne, ce qui le rend accessible au plus grand nombre. Il n'est pas nécessaire de le cheminer dans son entièreté pour tomber sous le charme. Nous l'avons marché pendant cinq jours, jouant à saute-mouton à certaines étapes (vive les taxis!), couvrant ainsi un plus vaste territoire.



Nous avons passé les deux premiers jours dans l'Ariège, une région reculée de France où la forêt et les champs de pâturage dominent presque entièrement le territoire. Même en juillet, l'air y est frais. Comme bande sonore du randonneur, les clochettes des vaches, qui retentissent au loin dans les montagnes. Le sentier s'extirpe de temps à autre de la forêt et des champs pour visiter de minuscules hameaux, où se tiennent debout, depuis des siècles, des maisons de pierres qui semblent si vieilles qu'elles ont peut-être été érigées par les cathares. «C'est comme un décor de cinéma», n'en revient pas mon amoureuse. Trois châteaux croisent notre chemin: Foix, Roquefixade et Montségur. Trois coups de cœur.

Après Comus, tout en foulant le même sentier cathare, nous changeons de pays. Plus nous progressons vers la mer, plus le climat devient méditerranéen, avec une végétation aride où poussent le thym et la lavande. Ici, les vignobles grimpent sur les flancs des montagnes.

Les châteaux se suivent, mais ne se ressemblent pas. Dans l'Aude, ces nids d'aigle servaient, à partir du XIV siècle, de ligne de défense du royaume de France face aux invasions espagnoles. Ils ont été sans cesse reconstruits en vue de résister à l'évolution des techniques de guerre. Nous roulerons des yeux face au génie humain qui a mené à la construction de Quéribus, qui tient en équilibre sur une crête montagneuse, et Peyrepertuse, une citadelle suspendue à 800 m d'altitude, aussi vaste que la cité de Carcassonne. Impressionnant!

Le journaliste était invité par Tourisme Occitanie, tourismeoccitanie.com

Informations PRATIQUES

EN BREF: le sentier cathare se divise en 12 étapes de 14 à 29 km, au dénivelé de 500 à 920 m.

DIFFICULTÉ: pas de défi majeur en chemin, mais les étapes sont assez longues.

QUAND: mai et juin ainsi que mi-septembre à octobre. Juillet et août peuvent être pénibles dans les étapes au climat méditerranéen.

HÉBERGEMENT: les gîtes d'étapes offrent nuitée (draps inclus), repas du soir, déjeuner et piquenique pour le lendemain. Il y a des restaurants et de l'hébergement plus confortable à certains arrêts.

DOCUMENTATION: on ne s'aventure pas sur le sentier cathare sans son guide officiel (rando-editions.com).

TRANSPORT: l'aéroport le plus proche est Toulouse-Blagnac. En période estivale, Air Transat y offre quatre liaisons directes par semaine de Montréal. Des trains mènent à diverses étapes du sentier. 12









Les ruines du château de Roquefixade, dans l'Ariège



EN BREF

Un sentier de 244 km situé en Occitanie et comptant 12 étapes de 14 à 29 km au dénivelé de 500 à 920 m.

ATTRAIT MAJEUR

La combinaison grande nature, histoire captivante et architecture maiestueuse.

COUP DE CŒUR

Le château de Peyrepertuse, surnommé la Carcassonne céleste. tourisme-occitanie.com XII^e siècles, les adeptes du catharisme. Ceux-ci étaient des dissidents chrétiens qui croyaient que l'enfer était sur terre (aujourd'hui, on leur donnerait raison) et rejetaient les sacrements catholiques. Face à l'essor des «parfaits» – pour parfaits chrétiens, comme on les désignait – et à l'adoption de leurs principes par la noblesse occitane, l'Église sentit une menace. Au début du XIII^e, elle déclara les cathares hérétiques. Elle lança une guerre sainte en vue de les éliminer et de les destiner au bûcher. Derrière cette croisade se tramait une guerre de conquête menée par le roi de France dans le dessein d'assujettir cette région insoumise.

Les forteresses du pays occitan furent le théâtre d'affrontements incessants entre les cathares et les croisés, entre les seigneurs se disputant le pouvoir, et entre les royaumes de France et d'Aragon puis d'Espagne, cette région se trouvant jusqu'au XVIIe siècle à la frontière franco-espagnole. De quoi écrire à la tonne des séries à la sauce Le trône de fer (Game of Thrones), la réalité dépassant la fiction.

Le sentier met en scène cette histoire tumultueuse, l'architecture grandiose de l'Occitanie et sa riche nature, où vit notamment le coq de bruyère, espèce protégée que, à notre grand regret, nous n'aurons pas la chance d'observer. Sans difficulté majeure et comportant 12 étapes, l'itinéraire circule dans les contreforts des Pyrénées sans jamais grimper en haute montagne, son point culminant se situant à 1300 m, le rendant accessible aux randonneurs lambda.

Quelques étapes suffisent pour tomber sous le

À l'assaut des châteaux

À son extrémité ouest, le sentier débute dans la commune de Foix. Son château éponyme, dominant la vallée de l'Ariège et dont la première mouture date du X° siècle, nous donne un avant-goût de ce qui nous attend. Pour nous en emparer, nous gravissons des marches et des marches. Les fortifications en cette contrée ne servaient pas seulement de lieu de défense, mais aussi de symbole de pouvoir des seigneurs, et on jouait à qui construisait la plus haute tour; l'accessibilité universelle n'était pas dans les mœurs!

Après cette mise en jambes, nous voilà prêts à fouler le sentier cathare pour un périple de cinq jours. Nous voyageons léger, car nous dormons dans les gîtes d'étape, qui offrent nuitée (draps inclus), repas du soir, petit déjeuner et pique-nique du lendemain. L'gros luxe. Dès les premiers kilomètres, le sentier quitte la vallée et prend de l'altitude, s'élevant dans les montagnes. Nos muscles babounent, ankylosés par un excès de sédentarité. Nos châteaux, va falloir les mériter.

Les premières étapes circulent dans l'Ariège, un des départements les moins peuplés de France. Ici, à contre-courant de la planète, la forêt reprend ses droits dans les montagnes, tirant profit de la morosité de l'économie locale. Résultat: nous marchons la plupart du





MONTSÉGUR ET LE QUÉBEC

Après la prise de la forteresse de Montségur (photo ci-contre) par les croisés. la famille de Lévis devient maître du château et hérite de la seigneurie de Mirepoix, sise à proximité. C'est de cette famille au'est issu le duc François Gaston de Lévis, commandant en chef des forces françaises en Nouvelle-France en 1759 à la mort de Montcalm. s'illustra lors de la bataille de Sainte-Foy, qu'il remporta contre le général Murray en 1760.



REPÈRES

QUAND Y ALLER. Les meilleurs moments de l'année pour randonner en pays cathare sont mai et juin de même que septembre et octobre, car la chaleur devient accablante dans la garrigue en juillet et août.

S'Y RENDRE. L'aéroport international le plus proche est ToulouseBlagnac. En période estivale, Air Transat effectue partance de Montréal, Accès par train à Foix, point de départ ouest du sentier, à une centaine de kilomètres au sud de Toulouse.

SE LOGER ET SE NOURRIR. AU long du sentier, on trouve des aîtes d'étape, dont la plupart préparent repas du soir, petit déjeuner et pique-nique. Dans certains villages, il est possible d'acheter des provisions et de manger au restaurant

Notre journaliste était l'invité de Tourisme Occitanie. Transport assuré par Air Transat.

temps sous un couvert forestier dense jouxtant des pâturages. Même en juillet, la canopée nous abrite du soleil et l'altitude, au-dessus des 500 m, nous assure une fraîcheur constante. Un manteau enneigé couvre encore les plus hauts sommets à l'horizon, dont le pic de Soularac pointant à 2368 m, où serait enfoui un trésor cathare. Autre légende du pays...

Un peu en retrait du sentier, les vaches sont partout, et leurs bouses aussi. C'est un véritable parcours à obstacles. « Un seul faux pas et on se trouve dans la merde», comme dit fort à propos ma douce. Les églises sont pareillement omniprésentes. Leurs ouailles ne sont peut-être plus aussi fidèles, néanmoins leurs clochers plastronnent, depuis 800 ans, la victoire de la papauté contre les cathares, au prix de massacres sans merci et de bûchers. Il n'y a pas de quoi être fier!

Nous traversons des hameaux minuscules aux maisons de pierres si vieilles qu'elles ont probablement été bâties par les cathares euxmêmes. Rares sont les commerces sur le chemin, de même que les rencontres. Nous nous sentons vraiment isolés, sentiment invraisemblable dans un pays si densément habité. Toutefois, les châteaux, plus nombreux que les randonneurs, défilent à un rythme étourdissant. Le deuxième que nous croisons, Roquefixade, nous ébahit: juchée sur de hauts escarpements, cette bastide en ruine donne un aperçu de la puissance de

ces seigneurs occitans. Nous l'explorons à notre guise, le monument historique étant ouvert à tous les passants sans frais d'entrée, ainsi qu'aux vaches, qui en font leur cabinet d'aisances!

Difficile d'imaginer une forteresse plus inexpugnable que Montségur, que nous visitons au deuxième jour de randonnée. Des falaises vertigineuses protègent son enceinte érigée à 1200 m d'altitude, sur le sommet d'un pog, mot occitan signifiant « piton rocheux ». Un seul sentier, très escarpé, conçu pour le ravitaillement par des ânes, mène aux remparts. C'est entre ciel et terre que vivaient au XIIIe siècle 500 cathares, dans ce que l'Église catholique considérait comme la « synagogue de Satan ».

À la suite d'un long siège de onze mois, cette forteresse tombera aux mains des croisés en 1244. Deux cents cathares périront dans un immense bûcher, au lieu-dit Champs des brûlés, au pied de la montagne, au nom de la liberté de conscience. C'est la gorge nouée par l'émotion que nous découvrons cette tragédie que nous relate avec éloquence le guide Fabrice Chambon entre les murs en pierres taillées de cette place

Comptant 141 habitants et une seule rue, le village de Montségur est implanté sur les contreforts du pog. Un arrêt s'impose, pour la nuitée et une visite chez le boulanger Cyril Delmas, qui cuisine son pain comme au XIXe siècle, avant l'ère de la boulangerie



FRANCE

HORS FRONTIÈRES • RANDONNÉE PÉDESTRE



Château de Puivert

industrielle qui dépend des levures chimiques. Lui, oh que non! ne touche pas à ça. Il utilise son propre levain, un bloc de farine fermentée qu'il réutilise sans cesse et qu'il appelle affectueusement Obélix. À notre arrivée à 9 h du matin, cet artisan boulanger n'avait plus de pain à vendre, car ses fidèles lui réservent sa production. Nous étions prêts à nous jeter dans un bûcher pour une seule bouchée. Nous avons eu chaud, mais un généreux client a partagé sa miche et quelques viennoiseries avec nous, afin que nous ne repartions pas sans avoir goûté au fameux pain de Montségur.

Puisque nous ne vivons pas encore dans la société des loisirs promise il y a belle lurette — autrement dit, faute de temps —, nous avons sauté les gorges de la Frau, magnifique selon les uns, inintéressantes selon les autres. De récentes pluies torrentielles, causant maintes inondations, auraient rendu les lieux trop humides. « C'est de la gadoue », m'explique-t-on, m'apprenant du coup qu'on emploie ce mot en France!

Dans les jours suivants, nous esquiverons quelques sections, profitant du service impeccable du seul chauffeur de taxi de la région, traversant le département de l'Aude et rayant sur notre bucket list encore davantage de châteaux: Montaillou, Puivert et son donjon miraculeusement préservé – qui a servi au tournage de plusieurs films, dont *La Passion Béatrice*, de Bertrand Tavernier –, et Quillan.

Au col de Campiéré, nous changeons de région naturelle et de climat, passant de la zone pyrénéenne à la méditerranéenne. La chaleur, en ce début de juillet, devient étouffante. La garrigue remplace progressivement la forêt. Les sapins et les hêtres laissent place au thym et à la lavande. Le bruit de fond que fait entendre



Peyrepertuse, surnommée la Carcassonne céleste

VERS L'UNESCO?

Le département de l'Aude veut inscrire sept citadelles du vertige, dont Peyrepertuse, Quéribus et Montségur, ainsi que la cité de Carcassonne, au patrimoine mondial de l'UNESCO. Les démarches sont en cours et s'étaleront sur plusieurs années. citadellesduvertige.aude.fr

la cigale prend la relève de celui des clochettes des vaches. Les cultures viticoles font leur apparition sur les flancs des montagnes, et les meilleurs abricots du monde, presque rouges, poussent dans les vallées.

Nouvelle ambiance, au fil conducteur identique: ces nids d'aigle sur les faîtes des montagnes. Chatouillant les nuages, Peyrepertuse monte la garde à 800 m d'altitude, au sommet

de falaises de calcaire dont il semble avoir émergé par les seules forces de la nature. Une intégration harmonieuse aux paysages. Aussi vaste que la cité de Carcassonne, Peyrepertuse est le château des superlatifs.

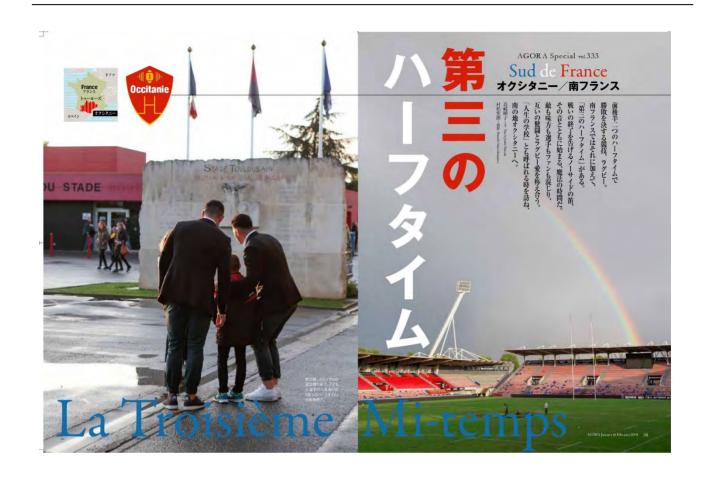
Nous terminons avec Quéribus, autre sentinelle qui nous laisse sans mots, qui au fil des siècles a résisté aux puissants vents et à un nombre incalculable de guerres. Il est maintenant pris d'assaut par les touristes se déplaçant en bagnole, plus envahissants dans les parages. Nous sommes renversés par le génie humain qui a réalisé de tels ouvrages de guerre en altitude, sans équipement moderne, nous qui ne trimballons que notre sac à dos pour les atteindre et qui pourtant suons à grosses gouttes. Bilan: cinq jours de randonnée, onze châteaux et mille souvenirs.



Starbene















家業のワイン造りと二足のわらよって培われる資質を列挙する

をされるタフなスポーツだ。 もラグビーは、サーム格闘技と もラグビーは、サーム格闘技と 同部出身の選手には引退後、 人機と信頼を受ける。そのた。 で選手は、周囲から借しみのられ、代表として国際試合





名士が多い理由ラガーマンに













MARBONINE out a roomde hier de Aude, no leger et en hanned.

gir en hanned.

gir et en hanned.

gir en hanned.

gir et en hanned.

gir et en hanned.

gir en hanned.

gir et en hanned.

gir en han

EEN PERFECT PLAATJE: DE BOOGBRUG BENEDEN, DE KATHEDRAAL BOVEN EN ZANDSTENEN HUIZEN ERTUSSENIN



















Een rijk verleden
Het is voeg in de oettend en stil in de stad. Op het plein voor
het stadiub zijn de ternasen nog leeg Vanuit de markhal met
art-lecksepeel hills wie behefrijspelen. Het ontwaak Narbonne, Groente, fruit, wlees en woral veel ves wordt er
verkocht. En op dit slidsip sterke fordie met een crosssant.
Bijzonder? Op het eerste gezicht missekien niet. Een markhal
vind je in zoved stoken, maan bie in in jûn og gewoon van de
bewoners zelf, Je kunt je er heertijk onderdompelen in bet

BIJ GEBREK AAN BEKENDHEID HANGT ER EEN PRETTIGE LICHTVOETIGHEID

tijn, want bij gebrek aan bekendheid hangt er en preting leitbroetigheid oers oneiense erfonis een leit tijd verwerd de stad. Of zoals Charles Trrnet, de zanger, liedjesschrijve en acteur die hier word geborn, zou zingen:







N°d'Août 2019







· Les Grands Buffets

Normaal houden we niet zo van all-inclusive buffetten. Maar dit is anders, hyperfrans met gerechten uit de keuken van 'grand-mère' en een kaasbuffet met ten minste 110 soorten kaas om bij na te tafelen. www.lesgrandsbuffets.com

Le Figuier

'Cuisine d'ici et d'ailleurs' staat er op de gevel. En zo kookt eigenaresse Cherifa ook. In haar gerechten brengt ze de Franse en Algerijnse keuken bij elkaar. Sympathiek adres. Ook voor koffie in de ochtend. Aan de Cours Mirabeau.

• La Fringale

Fijn adresje op het Place du Forum, waar veel studenten komen vanwege het streetfood. Iets meer trek? Probeer een gourmet burger. www.lafringalenarbonne.com

BÉZIERS

De stad

Goed voor 50.000 inwoners en vooral bekend vanwege het Canal du Midi. De rijkdom van weleer is af te lezen aan gevels in de oude stad. De laatste jaren probeert Béziers een nieuwe weg in te slaan. Zo werden onder meer het centrale plein en het

sluizencomplex volledig gereno-

www.beziers-in-mediterranee.

Eten & slapen

Café Hôtel XIX

Huiselijk, chic en hip tegelijk. De twaalf lichte kamers bevinden zich in een gerenoveerd pand aan het vernieuwde Place Jean Jaurès. Tot het concept horen ook een café en ijssalon met vintage look. Top: ontbijt op het plein. www.hoteldixneuf.com

• In Situ

Designhotel dat bij de inrichting kunstenaars uit de regio heeft betrokken zoals Hervé Di Rosa, Bernard Pras, Eric Liot en Jean Denant. Hun werk zorgt steeds voor verrassingen. Op loopafstand van de historische kern. www.insituhotel.com

• Le Chameau lvre

Cave, bistrot, bar à vins et tapas. Binnen eet je er tussen de wijnflessen, buiten onder de palmbomen van het Place Jean Jaurès. Er worden tal van kleine gerechten geserveerd met een Catalaans én internationaal karakter. Verse producten en bijzondere wijnen. www.lechameauivre.fr

· Brasserie du Palais

Dit barretje-annex-restaurant heeft één grote troef: een terras op het leukste pleintje van Béziers. Het Place de la Révolution is er eentje uit het boekje, met platanen en fontein. Als straks het nieuwe stedelijk museum wordt geopend in het voormalige paleis van justitie ook aan het plein - zal het nog moeilijker worden om er een plaatsje te vinden.

PRAKTISCHE INFO

Bereikbaarheid

Narbonne, de stad in het midden, ligt op ongeveer 1250 kilometer autorijden vanaf Utrecht. Vliegverbindingen zijn er met onder meer Montpellier en Toulouse. De TGV stopt in Perpignan.

Vervoer ter plaatse

In de drie steden is eigen vervoer overbodig. De meeste bezienswaardigheden liggen op loopafstand van elkaar. le kunt ook fietsen huren.

Meer informatie

- www.tourisme-pyreneesorientales.com
- www.audetourisme.com
- www herault-tourisme com
- www.tourisme-occitanie.com
- www.france.com







De Franse regio's Midi-Pyrénées en Languedoc-Roussillon heten tegenwoordig Occitanië. De stranden daar zijn populair, het achterland is minder bekend. Ten onrechte, vindt reisjournalist Hans Avontuur.

FOTO'S HANS AVONTUUR

L'Anse de Paulilles

Dynamiet van Alfred Nobel

Als het je in Zuid-Frankrijk net even te lieflijk en schattig wordt, bezoek dan l'Anse de Paulilles. Hier stond tot in de jaren 80 een van de grootste dynamietfabrieken van Europa, die staven leverde voor oorlogen en bouwprojecten als het Pañamakanaal en de Mont Blanctunnel. Mede-eigenaar Alfred Nobel – inderdaad, die van de prijs – werd er rijk mee.

Waar toen vierhonderd werknemers met gevaar voor eigen leven dynamiet maakten, wandelen je nu vrij rondwandelen. Het terrein is een mooie combinatie van natuur en industrieel erfgoed. Tussen parasoldennen en wilde tuinen herinneren verschillende gebouwen met muurschilderingen aan de geschiedenis. Centraal staat de directeurswoning met bezoekerscentrum en café.

De plek aan de Middellandse Zee werd in 1870 gekozen omdat-ie ver weg lag van de Frans-Duitse oorlog. Met woningen voor het personeel, een eigen school, winkel en café zorgde de fabriek goed voor haar arbeiders. Dat er bij meer dan dertig ongelukken vijftig doden vielen, namen de arbeiders op de koop toe. Het leven was er beter dan in de landbouw. Uitgekeken? Zoek dan een plekje op het strand, want l'Anse de Paulilles ligt in een schitterende baai.

Toulouse

De roze stad

Vergeet Montpellier en Nîmes en rijd door naar Toulouse, de hoofdstad van de nieuwe regio Occitanië, die in 2016 is ontstaan na het samengaan van Midi-Pyrénées en Languedoc-Roussillon. Met dank aan onder meer vliegtuigbouwer Airbus en een







grote universiteit is de sfeer in deze stad jong, creatief en internationaal.

Toulouse ziet er ook anders uit dan andere steden in het zuiden. De meeste monumentale gebouwen zijn er niet van natuursteen, maar van baksteen. In het felle zonlicht kleurt dat de stad roze. Ook veel moderne gebouwen zijn ermee gebouwd. Experimenten met beton in de jaren 60 en 70 werden door de bewoners zo lelijk gevonden, dat er een verbod op is gekomen.

Jammer, want de twee parkeergarages uit die tijd geven de stad juist wat spannends. Recent gerenoveerd en spierwit geschilderd contrasteren ze hevig met hun omgeving. Bovendien hebben ze op de begande grond allebei een markthal, waar de Toulousains hun dag beginnen met inkopen doen en een kop koffie.

Uitzonderlijke bezienswaardigheden als een Romeins theater kent Toulouse niet,

Strijk neer op de trappen aan de Garonne

maar het monumentale stadhuis (Le Capitole) met plein, vormt een stevig fundament voor een sfeervolle binnenstad.

Bovendien ligt aan de overkant van de Garonne, de rivier die door de stad stroomt, de multiculturele wijk St. Cyprien. Een jong en creatief publiek mengt zich hier met de oorspronkelijke bewoners. Het geeft de buurt een nieuwe energie waarbij de biologische winkel naast de dönerzaak zit en een hippe sushibar naast een rommelig zaakje met telefoons. Loop aan het eind van de dag naar Place Saint-Pierre aan de Garonne en strijk neer op de trappen aan het water. En dan rustig wachten tot de zon ondergaat.

Minerve

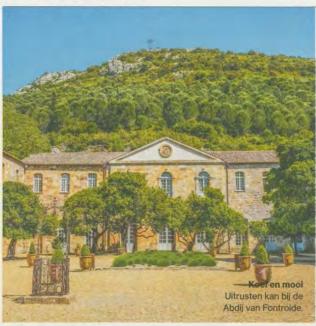
De bergen in

Vanaf de vlakte aan zee gaat het landschap gestaag omhoog tot het plotseling





Reizen







verandert in een hoogvlakte vol barsten, scheuren en kloven. In de bergen vind je de kastelen van Peyrepertuse en Quéribus, het bedevaartsoord Saint-Guilhem-le-Désert en de meren onder de Pic Carlit. Het uitzicht op het dorp Minerve beneemt je de adem. Balancerend op een rotspunt tussen twee ravijnen houdt het al eeuwen moedig stand. In de middeleeuwen was het een bolwerk van de Katharen. Deze religieuze beweging vormde een bedreiging voor de kerk en daar werd met een kruistocht een eind aan gemaakt. Toen Minerve viel, moordden de ridders van het kruis bijna de hele bevolking uit. Een klein museum herinnert aan die gebeurtenis.

L'Abbaye de Fontfroide Intense stilte

Wil je weg uit de vakantiedrukte, dan is de Abdij van Fontfroide de ideale plek. Het is er mooi én koel. De dikke muren, kleine ramen en gewelfde plafonds houden de ergste hitte buiten. Mijn favoriet is de kloostergang rondom de binnentuin. De natuurstenen vloer is er gepolijist door honderdduizenden voetstappen. Al aan het eind van de 11de eeuw

liepen hier monniken en lekenbroeders hun rondjes, gevolgd door zieken en verpleegsters tijdens de Franse revolutie.

Er zijn kloosters waar de geestelijken na de revolutie zijn teruggekeerd, maar dat geldt niet voor Fontfroide. Het bouwwerk raakte in verval totdat artiest, verzamelaar en museumdirecteur Gustave Fayet de ruïnes in 1908 kocht. Gustave en zijn vrouw Madeleine hebben de gebouwen naar oorspronkelijk ontwerp deels gerestaureerd en er met smaak elementen aan toegevoegd, zoals de gebrandschilderde ramen. Net als in de 11de eeuw wordt het klooster nog altijd omringd door bossen, weilanden en wijngaarden. Voor het beste uitzicht op die fraaie omgeving loop je een half uurtje bergop naar een rotspunt met een kruisbeeld, een markante plek die vanuit de kloostertuin zichtbaar is. Beloon jezelf na de afdaling met een proeverij in de *cave*, want net als tijdens de gloriejaren van het klooster in de 14de en 15de eeuw worden er uitstekende wijnen gemaakt.

Musée Maillol

De kunstenaar en zijn muze

Als je het goed wilt doen, moet je er vanuit Banyuls-sur-Mer naartoe lopen. Net als de beeldhouwer Aristide Maillol (1861 - 1944) dat zelf jarenlang deed. Binnen tien minuten ben je in de natuur die ruikt naar kruiden, dennenbomen, kurkeik, bloemen en wilde munt die in het riviertje de Roume groeit. Verwacht in het museum niet de mooiste werken van de artiest. Die staan in Parijs, waar een ander Musée Mailtol te vinden is. Maar hier, in de natuur, kom je het dichtst bij de zachtaardige man die hij was, wars van sterallures en geliefd bij de boeren in de vallei. Maillol ligt dan ook niet in Parijs begraven, maar hier in de tuin. Met op de tombe een gehurkte vrouw: 'Méditerranée'.

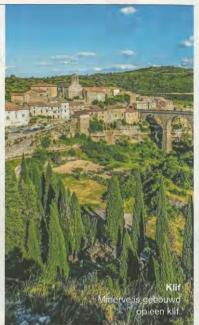












Aristide Maillol hoort vooral als beeldhouwer tot de grootste kunstenaars die Frankrijk heeft gekend. Hij hield van deze afgelegen plek vanwege de eenvoud en de rust. Hier had hij een aantal maanden per jaar zijn atelier en ontving hij zijn modellen onder wie Dina Vierny, zijn grote muze.

Les 9 Écluses de Fonseranes Eeuwenoud spektakel

Het water kolkt, gutst en spuit door de negen antieke sluizen van Fonseranes. De schepen op het Canal du Midi overbruggen hier een hoogteverschil van 21 meter. Sluis voor sluis, stapje voor stapje. Je ziet de spanning op de gezichten van de onervaren schippers, terwijl de sluiswachters geroutineerd spelen met de waterstand.

De aanleg van het kanaal is zo'n heerlijk verhaal van een man met een droom: Pierre-Paul Riquet (1609-1680). Hij geloofde in een waterweg tussen de Middellandse Zee en de Atlantische Oceaan en maakte er zijn levenswerk van. Het kostte hem zijn laatste centen, maar toen het project eenmaal klaar was, maakten zijn kinderen fortuin met de handel over het kanaal.

Het terrein van Les 9 Écluses is onlangs volledig gerenoveerd. Het heeft een parkachtige sfeer met op de top een museum,

restaurant, café en een prachtig uitzicht op de kathedraal van Béziers in de verte. Een prachtige locatie om te kijken hoe de bootjes de sluizen passeren.

Uzès

Ultiem Frankrijkgevoel

Het dorp staat in de schaduw van de Pont du Gard, het Romeinse aquaduct dat een van de belangrijkste bezienswaardigheden van Zuid-Frankrijk is. Ook Nîmes met zijn Romeinse theater is niet ver. Maar persoonlijk vind ik Uzès een van de leukste bestemmingen van de streek.

Uitzonderlijke bezienswaardigheden ontbreken in het stadje met zo'n 8000 inwoners. Hoewel de stadspaleizen, kasteel en kerken beslist aardig zijn, val ik voor de boulevard die om het compacte centrum ligt. Op de plaats van de voormalige stadsmuren is het goed flaneren, drinken, vrienden ontmoeten en samen eten op zwoele zomeravonden.

Dit is de plek voor het echte Frankrijkgevoel. Zeker op zaterdag, wanneer het markt is op het Place aux Herbes met zijn fontein, arcades, kleurrijke gevels en schaduw onder de bomen. Er bestaat weinig leukers dan een rondje lopen en dan een glas rosé drinken aan een tafeltje onder de platanen van de boulevard.

Uit & Thuis

De reis Occitanië ligt op 1150 kilometer rijden van Nederland (Utrecht-Nîmes). Vliegen kan via Montpellier of Toulouse, tickets zijn verkrijgbaar voor zo'n 100 euro retour. Ook de luchthaven van Marseille is een optie.

Verblijf In het binnenland is keuze uit tal van charmante hotelletjes en chambres d'hôtes. Mijn favoriet: Hotel XIX in het hart van de oude stad Béziers.

Meer informatie tourismeoccitanie.com france.fr





L'Aude

MER & CHÂTEAUX Provence-Côte d'Azur

TERROIR & MISTRAL

PORTFOLIO

DESTINATION OUTRE-MER

Bretagne

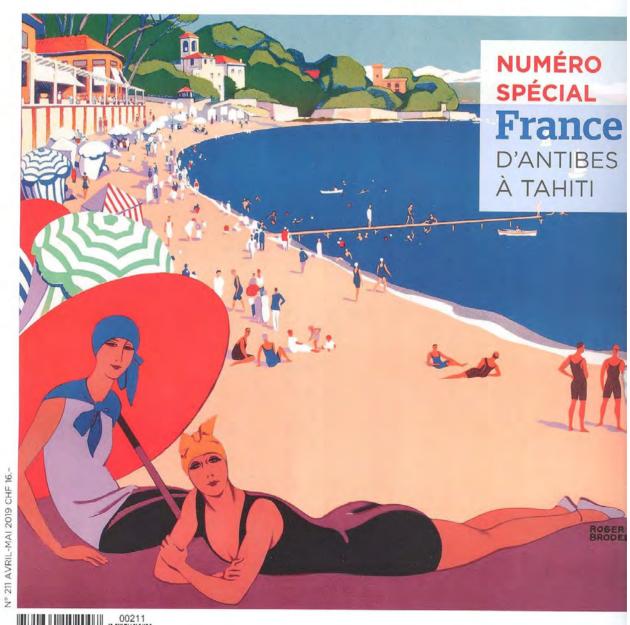
MARÉES & CORSAIRES

Biarri SURF

PELOT

animan

LES BEAUTÉS DU MONDE









L'AUDE CÔTÉ NATURE BALADES PAISIBLES ENTRE MER ET CHÂTEAUX

Texte: Marie Paturel • Images: hemis.fr









Premier contact direct avec la nature à Gruissan, avec cet envol de flamants roses sur l'étang de Campagnol. Plus loin, les salins roses et en page de droite, le lac vert émeraude du gouffre de l'Oeil doux. © E. Perrin et S. Rossi/Grand Narbonne Tourisme.

Double page précédente. Entre Narbonne et Leucate, le littoral très apprécié de l'Aude offre les beautés de son

Parc naturel régional de la Narbonnaise. A Gruissan, découverte de l'étang



Parfois surnommée la Petite France, l'Aude conjugue les caractères français au pluriel. A la diversité des paysages répond l'infinie variation des couleurs de la mer, des étangs, des montagnes et des villages préservés. Echappée belle à la découverte d'une région attachante et ensoleillée.

ntre la mer et la terre, un cordon littoral s'étire. Barrière naturelle née de l'accumulation sédimentaire de l'Aude, les étangs et la lagune composent un paysage animé par un vent chaud et humide, tout droit venu de la Méditerranée.

Dans le parc naturel régional de la Narbonnaise, flamants roses, échasses blanches et plantes halophiles se sont adaptées au milieu exigeant, soumis aux assauts incessants de la mer, du soleil, et du dessèchement. Vu du ciel, le paysage se transmue en composition abstraite, mêlant formes et couleurs: lac vert émeraude du gouffre de l'Œil doux à Saint-Pierre-la-Mer, falaise blanche de Leucate, salin rose et blanc de Gruissan. Le territoire s'avère éclatant de teintes vives en plein soleil, puis se pare de douces nuances au crépuscule. Les lumières citadines s'éclairent alors une à une.

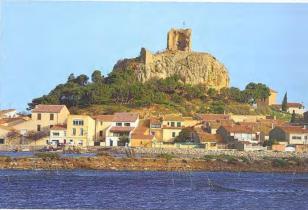










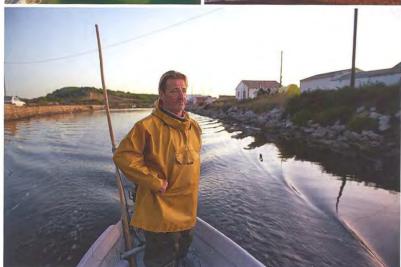


Le vieux village de Gruissan s'enroule autour de la tour Barberousse, du XIII° siècle. Il s'anime à l'occasion des Festejades Terre et Mer, avec ses groupes folkloriques. Vu du large, le village et son château, une forteresse médiévale construite pour assurer la surveillance de la côte.









Les kilomètres de plages de cette région en font un paradis de amateurs de paddle, de kitsurf, de windsurf, de kayak et de tous les loisirs nautiques. © C. Baudot/Grand Narbonne Tourisme Vue d'avion, Port Leucate, véritable centre pour des séjours de découvertes sur l'eau comme à terre. Autre ambiance à Gruissan avec ses chalets

sur pilotis. A l'aube, un pêcheur quitte le port de l'Ayrolle

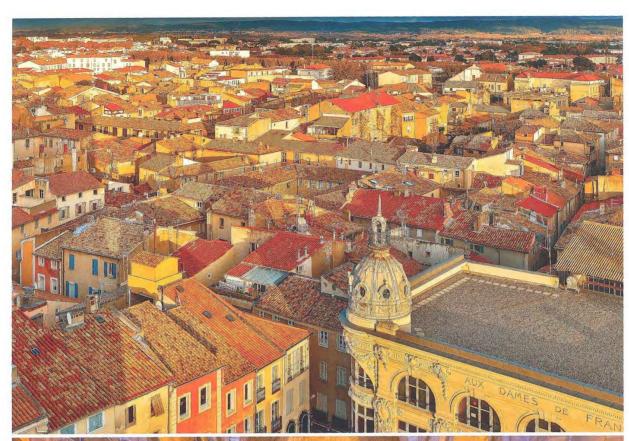
pour rejoindre les étangs.

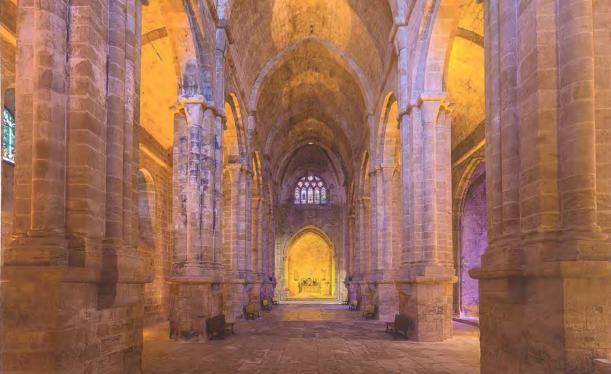
WINDSURF ET FÊTE DES PÊCHEURS

A Gruissan, station balnéaire familiale, le port pittoresque et les ruelles, enroulées autour de la tour Barberousse perchée sur son promontoire rocheux, s'illuminent. Les «dromadaires», petit nom donné aux maisons, et celles montées sur pilotis se dessinent sur l'insolite plage des Chalets où, une fois l'an, les windsurfers viennent s'affronter. Leucate est également «the place to be» pour tous les riders, notamment lors du célèbre Mondial du Vent qui rassemble chaque année les meilleurs spécialistes de windsurf et de kitesurf.

Si les kilomètres de sable attirent les vacanciers, l'âme ancestrale de ce littoral audois reste intimement liée aux métiers de la pêche. Aujourd'hui encore, les embarcations partent au large des côtes avec des équipages de trois personnes à leur bord, tandis que sur les étangs de Bages, de Sigean ou de Leucate, les barques pilotées par un seul homme incarnent la survivance des petits métiers. A Gruissan, la Saint-Pierre – ancestrale fête des pêcheurs – reste extrêmement vivace: un pèlerinage a lieu en l'honneur des marins disparus et des mets locaux sont mis à l'honneur.











SON TERRITOIRE S'ÉTIRE
JUSQU'À LA MER, OÙ SA
PLAGE DE SABLE FIN SÉDUIT
LES VACANCIERS, ET REMONTE
JUSQU'À L'ARRIÈRE-PAYS
COMPOSÉ DE GARRIGUE
ET DE VIGNES.

99



A découvrir à Narbonne, l'Abbaye cistercienne Sainte-Marie de Fontfroide et ses jardins.
L'arrière-pays cathare réserve aussi de belles découvertes, comme ces champs de coquelicots et ces vignes qui produisent de belles récoltes.
En page de gauche, ambiances du soir sur Narbonne et à l'Abbaye Sainte-Marie de Fontfroide.

DES PLAGES DE SABLE AUX VIGNOBLES

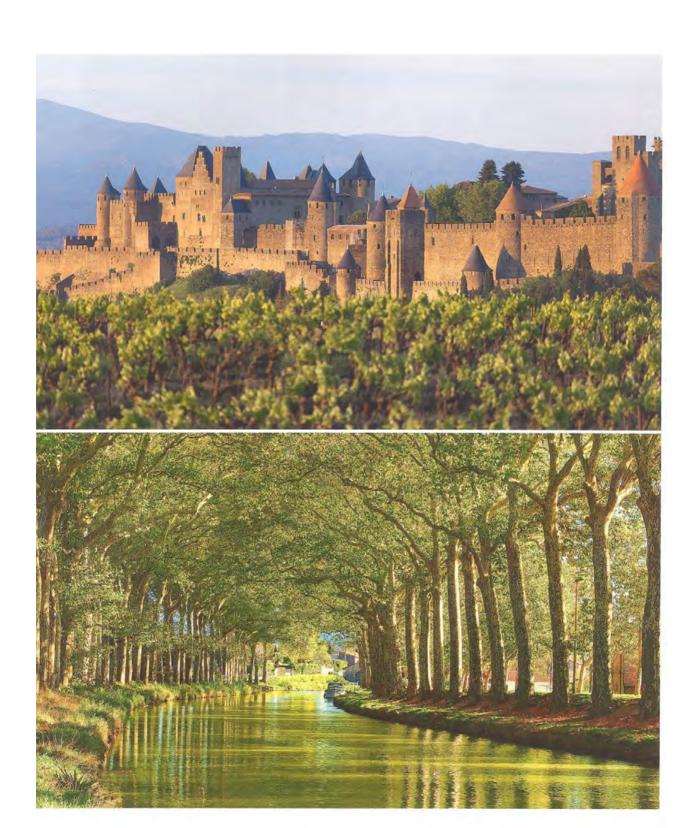
Un peu plus en retrait du littoral, la plus grande ville de l'Aude, Narbonne (55'000 habitants), n'a rien perdu de la superbe acquise au fil des siècles en tant que carrefour entre Italie et Espagne, Atlantique et Méditerranée, mais aussi Massif central et Pyrénées.

La cité occitane détient une vaste palette de richesses, du canal de la Robine qui la traverse – classé au Patrimoine mondial de l'humanité de l'Unesco – à l'abbaye de Fontfroide, en passant par le médiéval Palais des Archevêques, le massif de la Clape et l'étang de Bages-Sigean. Son territoire s'étire jusqu'à la mer, où sa plage de sable fin séduit les vacanciers, et

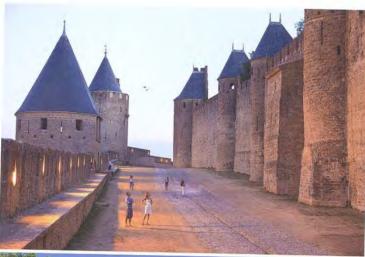
remonte jusqu'à l'arrière-pays composé de garrigue et de vignes.

Implantée dès la période grecque au le siècle, la vigne a longtemps été exploitée à des fins d'autosuffisance, l'olivier et les céréales colonisant les plaines. Ce n'est qu'au XIX siècle, avec la hausse de la consommation du breuvage, qu'elle remplace les céréales avant de subir une succession de crises. Aujourd'hui, la viticulture audoise s'efforce de valoriser des crus de qualité, dont huit sont reconnus par une Appellation d'origine contrôlée (AOC), notamment sur le terroir des Corbières qui remonte en direction de Carcassonne.









A Carcassonne, promenade sur les lices hautes qui font le tour de la cité médiévale. Sur le Canal du Midi, balade à la rame au Somail.
Les rives accueillent aussi les cyclistes en randonnée.

© C. Baudot
En page de gauche, d'autres visions de rêve, en découvrant Carcassonne depuis le vignoble ou les rives romantiques du Canal du Midi en navigation.





MERVEILLES CATHARES ET CANAL DU MIDI

Carcassonne. La pépite médiévale inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco se niche derrière trois kilomètres de remparts et dresse vers le ciel la bagatelle de 52 tours de pierre. Sur l'éperon rocheux qui domine la rive orientale de l'Aude, la cité se détache, tout en fortifications crénelées et en toits pointus.

Derrière les hauts murs, la basilique Saint-Nazaire, le château comtal, le théâtre de la cité médiévale et les petites rues pittoresques attirent tant de visiteurs que la destination figure dans le top 5 des villes les plus touristiques de France.

La présence du Canal du Midi, lui aussi classé au Patrimoine mondial de l'Unesco, contribue indéniablement à la renommée de la cité. Le port de Carcassonne bénéficie de la renommée de la voie verte de 240 kilomètres de long qui relie Toulouse à l'Etang de Thau et qui fut imaginé par l'architecte Pierre-Paul Riquet sous le règne de Louis XIV.

Achevée à la fin du XVII^e siècle, cette voie de transport maritime majeure a peu à peu perdu de sa superbe, supplantée par l'essor du chemin de fer. Le Canal du Midi est désormais dédié à la seule activité touristique: les péniches naviguent avec indolence sur ses eaux, tandis que randonneurs et cyclistes évoluent le long de ses berges verdoyantes.

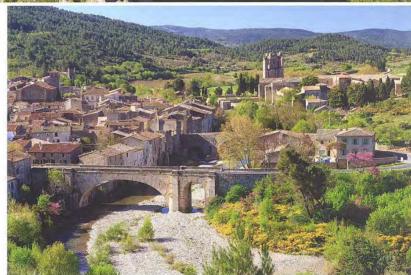




UN PATRIMOINE FASCINANT

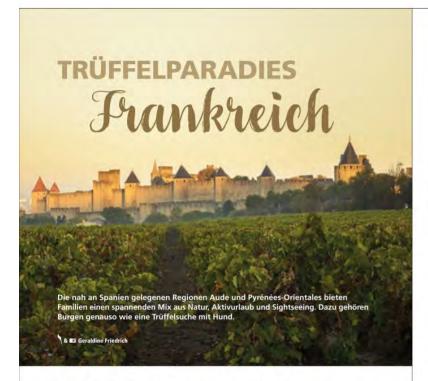
Verdoyant est aussi le paysage qui entoure les châteaux du pays cathare. Si une poignée seulement d'entre eux est véritablement liée au catharisme, religion profondément implantée au XIII° siècle dans le comté de Carcassonne et jugée hérétique par l'église catholique, la région fourmille d'édifices remarquables, souvent appelés abusivement «châteaux cathares». Une kyrielle de forteresses édifiées sur des pitons rocheux émaille le pays audois. Toujours implantées en position d'observation stratégique et chargées d'histoire, elles créent des paysages d'un esthétisme émouvant.

Des pierres dorées du château d'Arques au site exceptionnel des quatre châteaux de Lastours, de l'immense forteresse de Peyrepertuse (aussi vaste que la cité de Carcassonne) à l'impressionnant château de Quéribus, l'arrière-pays audois



révèle un riche patrimoine architectural. L'escapade littorale s'est un peu éloignée de la côte méditerranéenne, mais le regard embrasse encore la mer, les villages et les escarpements d'une Aude mosaïque. Autre pratique dans cette région, le parapente permet de survoler l'impressionnante forteresse de Peyrepertuse sur son éperon rocheux. Pour les terriens, d'autres sites sont aussi à découvrir, comme Lagrasse, labellisé dans les plus beaux villages de France avec son abbaye bénédictine Sainte-Marie de Lagrasse.





herchez, cherchez» (dt. «Such, such»), ruft Elena Anton ihren Hunden Sami und Lena zu. Plötzlich scharren die beiden wild in der trockenen, kaligen Erde, die schlanke 60-Jährige springt behände hinter ihren Hunden die Boschung hoch. Kurz nachdem die ersten Wazren der Sommertrüffel das Tageslicht erblickt haben, beruhigt sie ihre Hunde mit, «doucement» (dt. «hanvsam») und öber-Sommertrüffel das Tageslicht erblückt haben, beruhigt sie ihre Hurde mit. «doucement» (dt. «langsam») und über-nimmt zackig den letzten Teil der Suche. Sekunden später landen die Pilze sieher im Körbchen. Die erste Lektion: Wer Trüffel enten will, muss schuell reagieren, dem sonst fres-sen die vierbeinigen Finder ihre Funde selbst.

Spürnasen auf Trüffeljagd
Dabei kommen auch Fruchtkörper zuttage, die sich nicht
mehr für den Verzehr eignen. Die bekommen Sami und Lena
verbunden mit viel Lob und Streicheleinheiten, denn ohne
diese würde die Suche langfristig nicht funktionieren. Obwohl, wie Anton sagt, die noch junge Lena derzeit lieber Käse
mag. «Doch je mehr man sie mit Trüffeln füttert, desto mehr
mag sie Trüffel» Anton ist Inhaberin diverser Trüffel- und
Olivenbaumplantagen im südfranzösischen Argeliers. Und:
Sie wohnt sogar inmitten ihrer Plantagen und vermietet eine
Ferienwohnung samt Pookugang am Touristen. Wer sich für
Sommertrüffel (Tuber Aestivum) oder die noch edleren Péri-



gord-Trüffel (Tuber Melanosporum) begeistern kann, ist hier genau richtig aufgehoben. Dabei hat die Trüffelsuche, das ist Lektion Nummer zwei, Charme für Erwachsene und Kinder: Die Eltern interessieren sich brennend für die Trüffel, während sich der Nachwuchs eher für die Hunde begeistert.

Am Fusse der Eichen

Zum Trüffelanbau kam Anton aus reiner Neugier: Sie erbte
vier Hektar Land an fünd verschiedenen Stellen von ihrem
Grossvater. Auf den Grundstücken befanden sich bereits
500 Jahre alte Olivenbäume – und viel Gestrüpp. Danals
arbeitete sie noch für einen Europa-Abgeordneten in Carcassonue. Sie kündigte ihren Job, um sich ganz auf den
Anbau von Oliven und Trüffel zu konzentrieren. Das war
vor 19 Jahren.

Das Besondere an Trüffeln ist, dass sie, wie beispielsweise auch Steinpilze, zu den Mykorrhiza-Pilzen zählen, also stets eine Symbiose mit bestimmten Baumarten eingehen müssen, um die notwendigen Nährstoffe zu erhalten. Im Falle der Trüffel in Südfrankreich ist das die Grüneiche («chêne vert»), eine Eichenart, die auf den ersten Blick nicht als solche zu eine Eichrehart, die auf den ersten buck nicht ab soiene zu erkennen ist, sondern eher an eine Stechpalme (Bex) erin-nert. Doch um so weit zu kommen, musste Anton erst einmal ihr Land in mühevoller Schufterei vom Gestrüpp befreien, erst danach pflanzte sie 1.300 (!) mit Trüffelsporen geimpfte

Grüneichen, Mittlerweile erntet sie ordentlich, doch die Pflege der Plantagen inklusive Bewässerung sowie Schulz vor Die-ben und Wildschweinen bleibt aufwändig. Den perfekten theoretischen Unterbau zum Thema Truffe bietet übrigens ein kleines Museum namens Maison de la Truffe in dem 30 ominuten entfernten Örtchen Villeneuve-Minervois

Als Trüffelzüchterin zählt Anton hier zu den Evoten: «Die Als Troffelzüchterin zählt Anton hier zu den Exoter: «Die Leute hier interessieren sich nicht für Tröffel, sie verdienen ihr Geld mit Wein.» In der nördlicher gelegenen historischen Provinz Perigord, heute das Department Dordogne, sei das anders: Dort zerstörte einst eine Krankheit die Reben, die Einwohner schwenkten auf Trüffel um, damit sie ihren 🔶



(()) FOODCORNER -

Die Sommertrüffelsaison startet im April und geht, Die Sommertruftelsaison startet um April und gent, je nach Witterung, bis Jülf/August, die von Perj-gord-Trüffeln von November bis März. Für Fein-schmecker: Exzellente Trüffelgerichte zu realistischen Preisen bietet Philippe Barrière in Carcassonne. www.barriere-truffes.com 113

114





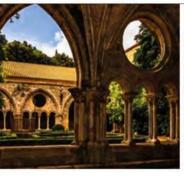




Der Reiseführer «Languedoc-Roussillon» von Ralf Nestmeyer (Verlag Michael Müller) umfasst die ge-samte tittelgebende Region, zu der auch die Dépar-tements Aude und Pyrierhes-Orientales gehören. Die beiden letztgenannten werden in jeweils sepa-ratien Kapiteln auf 160 Seiten abgedett. Gute prak-tische Infos und Themenkästen mit teils überra-schenden Fakten wie etwa die Herkunft der Jeans «Deelmin (= aus Nimes) sowie Wanderrouten und Ausflugstipps sind enthalten.

Lebensunterhalt bestreiten können. Antons Plantagen befinden sich in Aude, einem relativ dünn besiedelten Département am Mittelmeer, in dem es kaum findustrie göbt. Die Menschen leben von Landwittschaft und Tourismus, die grössten Städte heissen Narbonne und Carcassonne.

Baden, Berge & Burgen
Die heute noch zu besichtigenden Burgen wie Quéribus und
Peyrepertuse sowie die seit 1997 als UNESCO-Weltkulturerbe
seichtützt Alstatt Garcassonnes mit seiner mächtigen Festung gehen auf das frühe Mittelalter zurück, eine Zeit, in der
genau dort die Katharer au Einfluss gewamen. Die Katharer
waren Anhänger einer christlichen Gegenkirche und wollten,
m Gegensatz zur katholischen Kirche, nichts mit Geld und
Macht zu tun haben, sondern lieber in Askese leben. Sie ver-





standen sich daher als die «Reinen». Das sah sich die katholi-sche Kirche unter Papst Innozenz III. nicht lange an und liess die Katharer als Haretiker verfolgen und toten. Noch heute lässt sich das gut rekreinen an dem deutschen Wort Ketzer, welches sich von Katharer ableitet.

Bewegungsfrendige Familien können die Besichtigung der Burgen Aguilar, Queribus und Peyrepertuse in den Höhen-zügen der Corbieres übrigens mit einer E-Bike-Tour kombi-nieren und mit einem Besuch der schicken Winzergenossen-schaft in Tuchan abschliessen. Dabei lässt sich gut an der

Gorges du Verdouble stoppen, um über Felsen zu hüpfen und im glasklaren Wasser zu baden. Unser Tipp: Für 14-Tags-Famillenferien empfehlen sich zwei oder drei Unterkunftsstationen, damit man die doch weit auseinander gelegenen Höbepunkte entspannt und ohne mehrstindige tägliche Fahreriet stemenförmig erkunden kann. Das Güte an Sulffrankreich ist: Wer will, kann sich Geschichte umd Kultur ohne Ende widmen. Sobald aber die anturliche Norgelegreze des Nachwuchses (oder des Ehegatlarn) erreicht ist, pack unsachnel die Tasche mit den Badesachen, denn Meer oder Fluss sind nie weit wegt. \$\Pi\$

RAPPELKISTE -

Tolle Tropfsteinhöhle, Zutritt nur mit Führung, Audio-Erläuterungen auf Deutsch an exponierten Stellen www.gouffre-de-cabrespine.com

Löwen, Zebras, Büffel in riesigen Gehegen, die man safarimässig per Auto besichtigt – fast wie in Südafrika www.reserveafricainesigean.fr

E-Bike-Verleih, auch für Kinder, inklusive Kartenmaterial für eine Tour zur Gorges du Verdouble und/oder durch die Höhenzüge der Corbières mit abschliessendem Besuch der Winzergenossenschaft in Tuchan www.vefoc-tauch-tourisme.fr

Kloster Fontfroide fesselt mit exzellenten Geschichten per Audioguide auf Deutsch auch den Nachwuchs, teils sogar mit Kinderwagen begehbar www.fontfroide.com/visiter-en-famille

Im Camp Rivesaltes bei Perpignan waren zunächst. Bürgerkriegsflüchtlinge aus Spanien, dann unter dem Vichy-Regime Juden aus Deutschland interniert. Späterwar es Auffragiaper für Harksis aus Algerien. Die ausst Algerien Die wirchtektonisch moderne Gedenkstätte widmet sich der wechselvollen Geschichte in Dokumenten, Kunst und Videosequenzen und ist kinderkompatibel www.memorialcamprivesaltes.eu

Allgemeine Infos über Südfrankreich: www.tourismusoccitanie.de und das Department Aude www.audetourisme.com/de