

- DOSSIER DE PRESSE THÉMATIQUE 2024 -

L'Aude

OUVRE LA MARCHÉ

Évasions grandioses entre
Méditerranée et Pyrénées

L'AUDE
L'ÂME SUD



← Toulouse

○
→ Montpellier

Castelnaudary

Carcassonne

Narbonne

Limoux

Canal du Midi

Canal de la Robine

PYRÉNÉES

Espagne
↓

MER MÉDITERRANÉE

L'AUDE TERRE DE RANDONNÉE

Nichée entre la Méditerranée et les Pyrénées, l'Aude est un écrin de nature aux paysages spectaculaires qu'on dirait dessinés pour éclipser la monotonie du quotidien. Pour quelques heures ou quelques jours, on aime s'y perdre sans jamais s'y égarer, pour y vivre bien davantage que des randonnées : des expériences dépaysantes et inoubliables. Écosystème forestier du col du Campérié, atmosphère unique des environs de l'étang de Gruissan, ou encore sentier sculptural de Mayronnes qui séduit les amateurs d'art et de panoramas : les boucles pédestres accessibles à tous invitent à l'évasion en famille.

Les passionnés de grands itinéraires, d'histoire et de patrimoine, y trouvent aussi leur compte, arpentant le mythique Sentier cathare (GR®367) jalonné de ses « citadelles du vertige » ou s'échappant sur le Chemin du Piémont pyrénéen (GR®78) en direction de Saint-Jacques-de-Compostelle. Au fil de ses petits et grands chemins, l'Aude est une invitation permanente à la découverte sensorielle : on y respire les effluves de thym et de lavande, on y écoute le chant des cigales, on y goûte aux vins de Fitou et des Corbières...

En quête de sérénité, d'aventure ou de culture, les sentiers de l'Aude promettent à chacun une évasion à sa mesure.

www.audetourisme.com

P 4-5 ... L'AUDE EN BOUCLES : PETITS PAS
ET GRANDS COUPS DE CŒUR

P 6-7 ... VERTIGINEUSE RANDONNÉE SUR
LE SENTIER CATHARE - GR®367

P 8-9 ... ÉMOUVANTE ESCAPADE SUR LE CHEMIN
DU PIÉMONT PYRÉNÉEN - GR®78

L'Aude en boucles

Petits pas & grands coups de cœur

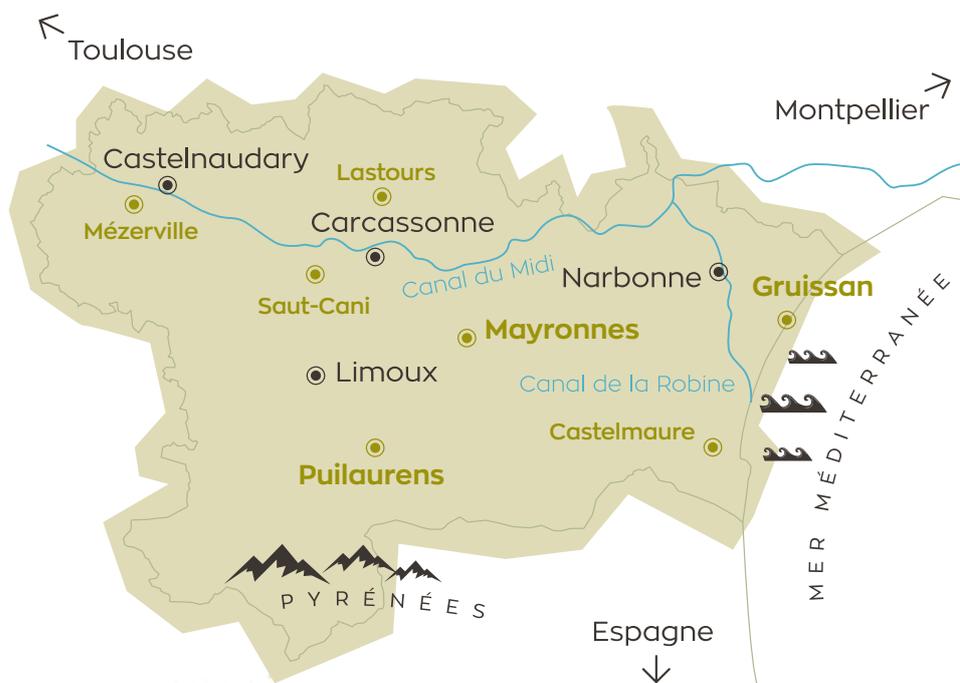
NEW

Boucles de petite randonnée dans l'Aude

AVENTURES MINIATURES, FÉLICITÉ ASSURÉE

Quelques heures seulement pour se dépayser ? Les paysages spectaculaires de l'Aude sont accessibles au plus près de son lieu de séjour grâce à la **page indiquée sur audetourisme** qui référence une sélection de boucles à la fois courtes et attrayantes. On y croise la **chapelle de Castelmaure**, la **cascade du Saut-Cani**, le **château de Mézerville** ou encore ceux de **Lastours**, tandis que forêts, étangs, faune, flore et curiosités culturelles sont au rendez-vous. **Choix par thème, localisation ou niveau de difficulté** : en quelques clics on déniche la rando idéale, partout et pour tous !

Plus de 50 randonnées accessibles en un clic sur audetourisme.com



HORIZON NATURE N°1

*Sentier d'interprétation
du Campérié à Puilaurens*

POUR S'ÉVADER SOUS LES FRONDAISONS

Dans l'ancienne forêt royale des Fanges, ombres fraîches et senteurs boisées accueillent les promeneurs. Jadis pourvoyeuse de beaux et grands mâts pour la flotte du roi de France, elle abrite **sapins pectinés, pins sylvestres et hêtres majestueux**. Sur le **sentier d'interprétation du Campérié**, quelques **secrets concernant la gestion et l'écosystème forestiers se dévoilent au fil de panneaux explicatifs**. Mesurer la hauteur d'un arbre, calculer son âge, s'informer sur les champignons ou le cycle de l'eau : on profite d'une **paisible aventure familiale aux airs de quête ludique et éducative**.

>> 3 km – Durée 1h30 – Niveau de difficulté : Facile
www.audetourisme.com



HORIZON NATURE N°2

Circuit pédestre du tour de l'étang à Gruissan

POUR VOYAGER ENTRE SEL ET EAU

À quelques pas de la Méditerranée, sinuant en lisière des vignes et longeant le **vieux village de Gruissan**, le sentier pédestre fait **le tour de l'étang** du même nom, emmenant les marcheurs à la découverte de l'**écosystème lagunaire**. Chaleur et eaux saumâtres donnent parfois naissance à des **concrétions de sel aux formes étranges**, tandis que la flore et la faune se sont adaptées à l'environnement singulier de l'endroit. **La balade sans difficulté** s'apprécie encore davantage lorsque les rayons du soleil couchant **subliment les panoramas et la silhouette du château de Gruissan**.

>> **6,1 km – Durée 1h30 – Niveau de difficulté : Facile**
www.audetourisme.com

HORIZON NATURE N°3

Sentier sculptural de Mayronnes

POUR AVOIR À LA FOIS L'ART ET LES CORBIÈRES

Ici un **coq de métal** claironnant sur le chemin, là un **taureau étrange au corps de pierre**, là-bas une monumentale sculpture représentant un **marcheur courbé sur sa canne**, ou encore un **quatuor de petites tortues** se reposant au soleil : le **sentier sculptural de Mayronnes est une galerie d'art à ciel ouvert**. Une collection permanente d'une **trentaine d'œuvres** jalonne le sentier, pour le plus grand plaisir des promeneurs. **Entre vigne et garrigue, le décor naturel des Hautes Corbières** se fait écrin de luxe pour la créativité contemporaine.

>> **5 km – Durée 2h30 – Niveau de difficulté : Moyen**
www.audetourisme.com



GR[®] 367

Vertigineuse randonnée sur le Sentier cathare



CARTE D'IDENTITÉ

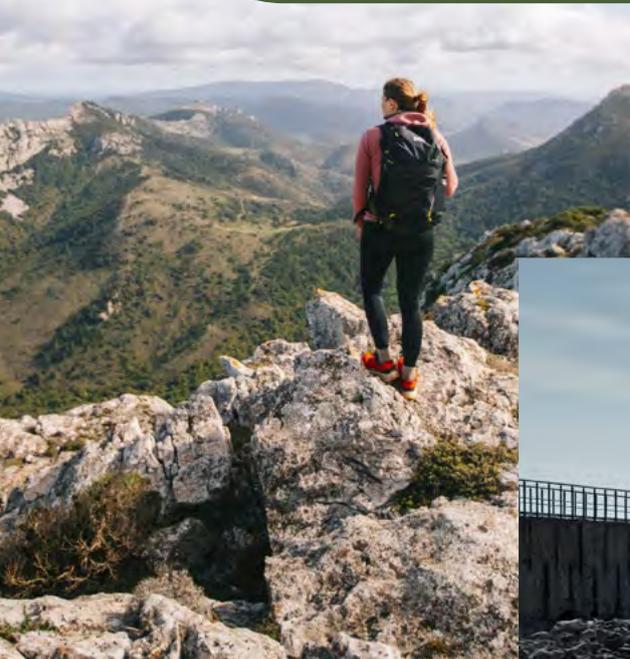
- 250 km, des plages de Méditerranée jusqu'aux balcons des Pyrénées
- Durée moyenne 12 jours de randonnée
- Signe particulier : entre garrigue et châteaux, l'ivresse des sommets n'est jamais loin
- audetourisme.com



ALIBI PLEIN AIR ♦ N°1

Pour d'incomparables paysages méditerranéens

Depuis la plage, il ne faut pas craindre de tourner le dos à la Grande Bleue : le randonneur engagé sur **le mythique Sentier cathare** n'en contemple que mieux les **splendides décors** qui l'attendent, bercés par les vents marins. Entre Port-la-Nouvelle et Durban-Corbières, le périple commence au cœur du **Parc naturel régional de la Narbonnaise**, tandis qu'à l'approche de Tuchan **le littoral laisse peu à peu la place aux Corbières orientales**. Ici on marche au son du chant des cigales, on respire à pleins poumons les effluves de thym et de lavande, tandis que la traversée du maquis se fait à l'ombre de grands pins maritimes. **Pittoresque village d'Embres-et-Castelmaure, grimpette à l'assaut du château d'Aguiar, et vins de Fitou et des Corbières** sont les séductions supplémentaires de cet itinéraire qui fleure bon la garrigue...





ALIBI PLEIN AIR ◊ N°2

Pour voir de nos yeux les châteaux qui nous font rêver

Sur quel autre itinéraire pourrait-on admirer d'aussi extraordinaires forteresses ? **Le long du Sentier cathare se dressent quelques-unes des majestueuses « citadelles du vertige »**, formidables témoins d'une épopée historique et religieuse emblématique de l'Occitanie médiévale. Non loin de Cucugnan, on se laisse fasciner par la verticalité des parois calcaires auxquelles s'accrochent les « **sentinelles de montagne** » que sont **Quéribus et Peyreputuse**, surplombant le **Parc naturel régional des Corbières-Fenouillèdes**. Un peu plus loin ce sont les silhouettes splendidement perchées des **châteaux de Puilaurens et de Puivert** qui se découpent à l'horizon... **Panoramas époustouflants et morceaux d'histoire accrochés à la roche** font du Sentier cathare un choix évident pour qui apprécie d'évoluer entre **sites historiques d'exception et décors naturels spectaculaires**.



ALIBI PLEIN AIR ◊ N°3

Pour plonger au cœur des légendes qui nous fascinent

Suprême abondance que celle de pouvoir choisir les mystères qui nous envoûtent... Par **la variante sud du Sentier cathare**, une première découverte mystique attend le randonneur : au cœur du **site grandiose de Galamus**, les moines franciscains ont bâti au XIV^e siècle à flanc de falaise **l'ermitage Saint-Antoine, lieu de pèlerinage et de recueillement**. Quatre cents mètres plus bas, les eaux de l'Agly se fraient un chemin à travers le calcaire, en profondes gorges depuis le **Pech de Bugarach**, deuxième énigme ensorcelante du Sentier.

Accessible par la variante nord serpentant à travers les prairies de Campeau et **point culminant du massif des Corbières**, il serait doté de **propriétés telluriques** et abriterait un **trésor enfoui**. On y serait même préservé de la fin du monde... Alors, n'est-il pas temps de partir soi-même éclaircir les mystères du Sentier cathare... ?



GR[®]78

Émouvante escapade sur le Chemin du Piémont pyrénéen



CARTE D'IDENTITÉ

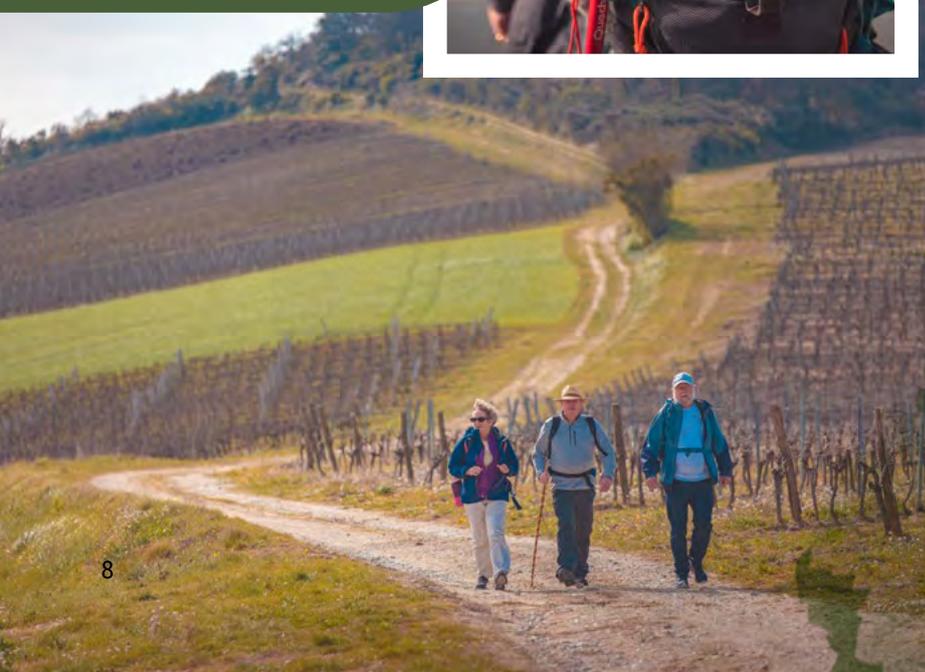
- 593 km, de Capestang (Hérault) à Saint-Jean-Pied-de-Port
- Durée moyenne 30 jours de randonnée
- Signe particulier : une voie de pèlerinage aussi riche de découvertes que d'émotions
- audetourisme.com



ALIBI PLEIN AIR ◊ N°1

Pour se laisser guider par le canal du Midi

Reliant l'Atlantique à la Méditerranée, le canal du Midi s'étire dans l'Aude des plaines du Lauragais jusqu'au littoral méditerranéen, via le canal de la Robine. Le bucolique Chemin du Piémont pyrénéen vient à sa rencontre à Paraza : c'est l'occasion de cheminer les yeux dans l'eau, au rythme des écluses et des villages pittoresques qui ponctuent le chef-d'œuvre de Pierre-Paul Riquet, classé au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO. Roubia, Argens-Minervois et lac de Jouarres sont autant d'occasions de faire une pause, tandis que la Maison des vins du Minervois, à Homps, permet de savourer les nectars des vignobles du Minervois, de La Livinière et de Saint-Jean-de-Minervois, traversés d'est en ouest par le GR[®]78. Alors, on suit le guide (liquide) ?





ALIBI PLEIN AIR ◊ N°2

Pour mettre ses pas dans ceux des pèlerins de jadis

Moins fréquenté que d'autres itinéraires vers Saint-Jacques-de-Compostelle, le **Chemin du Piémont pyrénéen** emmène les randonneurs sur les traces des **pieux voyageurs d'autrefois**, au fil d'étapes mariant **spiritualité et patrimoine**.

Au départ de Bize-Minervois pour sa partie Audoise, se succèdent les haltes émaillées de coquilles Saint-Jacques : **Le cloître paisible de Notre-Dame de l'Abbaye**, au cœur de la médiévale **Carcassonne**, la jolie **circulade d'Alairac**, la **croix cinq fois centenaire d'Arzens**, l'**église heptagonale de Rieux-Minervois**, l'imposante **collégiale de Montréal** ou encore le **monastère de Prouilhe** font le charme de l'itinéraire. Les moments de grâce et de plaisir se succèdent, sur un **GR®78** généreux en paysages et en découvertes gastronomiques.



ALIBI PLEIN AIR ◊ N°3

Pour passer en beauté de la Méditerranée aux Pyrénées

Le **Chemin du Piémont pyrénéen** invite à s'imprégner pour commencer des rondeurs enchanteresses du « **pays des mille collines** » où se situe **Carcassonne** : dans cette « **petite Toscane française** » dominent les **essences méditerranéennes et la garrigue**, tandis que chènes verts et genévriers habitent la vallée de l'Aude, partie orientale du chemin. Puis, à mesure que le périple se poursuit vers l'ouest, **les piémonts se dessinent, les paysages se transforment**, les ambiances changent subtilement et annoncent **la fraîcheur des Pyrénées** : délicat lis martagon et fritillaire noire matérialisent ce passage, faune et flore montagnardes prenant le pas. **L'arrivée à Fanjeux** dévoile un incroyable panorama, **entre plaine du Lauragais et muraille enneigée des Pyrénées** : on peut observer d'ici plus de sept départements à la fois !





www.audetourisme.com

Nous pouvons vous recevoir
en accueil presse, selon vos
thématiques et disponibilités.
N'hésitez pas à nous solliciter !

Agence de Développement Touristique de l'Aude
Caroline Combis
Référente presse - Pôle Marketing - Communication
c.combis@audetourisme.com
T. 04 68 11 66 05 - 06 17 09 85 09

Agence aiRPur
www.agence-airpur.fr
Clarisse Mathieu
cmathieu@agence-airpur.fr
T. 03 81 57 13 29 - 06 78 49 37 35

Conception graphique : www.midia14h.com
Crédits photos : ADT Audec, Ferrand-wild-road,
Vincent Photographie, R Kann, E de Puy, B Scotto,
I Bigou Gilles, Pixabay-maxmann