

- ✓ Niveau VERT Randonnée facile
- ✓ Niveau BLEU Randonnée pour tout marcheur débutant mais en forme
- ✓ Niveau ROUGE Randonnée plus sportive pour marcheur régulier
- ✓ Niveau NOIR Randonnée sportive pour randonneur entraîné



## Catalogue RANDO PEDESTRE 2021



### Le Parc Naturel Régional de la Narbonnaise et ses alentours

L'un des derniers nés des parcs naturels régionaux français attire principalement par la variété d'espaces et de points de vue qu'il propose aux visiteurs sur un territoire relativement peu étendu. Construit autour des lagunes et de leurs bassins versants, il vous fait voyager du bord de mer au plus haut des garrigues, à la rencontre des flamants roses, des pêcheurs en étangs et des maîtres sauniers comme des bergers et «boscatiers» qui il y a peu habitaient encore les collines herbeuses et les plateaux calcaires. A cette diversité de paysages et de terroirs répond une richesse historique et culturelle au moins égale : ce carrefour géographique fréquenté depuis la plus haute antiquité vous plonge dans l'histoire des anciens peuples de la Méditerranée (Ibères, Etrusques, Romains, Carthaginois, Grecs,...), tout comme dans celle naissante d'une Europe en devenir avec la Tragédie Cathare...

## NOS RANDONNÉES A LA DEMI-JOURNÉE

Ces randonnées en demi-journée ne sont qu'un exemple des possibilités offertes par l'environnement de notre partenaire Miléade. La réalisation de ces randonnées est suspendue aux conditions météo et aux capacités physiques réelles des participants.

### Le Gouffre de l'Oeil Doux

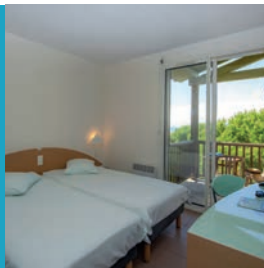
#### ✓ Niveau BLEU

#### Départ à pied

Départ du centre Miléade pour aller découvrir cette curiosité géologique à l'arrière de la station de Saint-Pierre en passant à travers la garrigue du domaine de l'Oustalet. Énorme cavité souterraine effondrée depuis des millénaires qui est aujourd'hui encore la source d'eau douce principale pour tout le Massif de la Clape.

✓ Itinéraire : 5 km environ

✓ Dénivelé : 75 m



### Chapelle Notre Dame des Auzils

✓ Niveau BLEU

**NOUVEAUTÉ 2019**

Départ à 15 km

Protégeant le village de Gruissan depuis des siècles, la chapelle Notre-Dame des Auzils est le trésor du massif de la Clape, avec ses souvenirs et ses mystères. Une randonnée qui vous permet de découvrir un lieu de pèlerinage avec son cimetière marin et ses cénotaphes. La montée sur le plateau de Notre-Dame vous offre ensuite de beaux points de vue sur le littoral, sur Gruissan et les étangs du Narbonnais.

- ✓ Durée : 3 h 30 environ
- ✓ Itinéraire : 7 km environ
- ✓ Dénivelé : 220 m

### L'île Saint-Martin - Les Goules

✓ Niveau VERT

Départ à 20 km

Une boucle facile sur l'un des plus beaux sentiers de la Narbonnaise. L'isolement de l'île St Martin vous permet de découvrir des paysages changeants, bord d'étang, salins abandonnés, rivages de sable, petites calanques et garrigues...

- ✓ Durée : 2 h 30 environ
- ✓ Itinéraire : 5 km environ
- ✓ Dénivelé : 60 m

### Le moulin de Rossignol

✓ Niveau BLEU

**NOUVEAUTÉ 2019**

Départ à 15 km

Randonnée dans le massif de la Clape au départ du village de Vinassan qui vous permet de découvrir le moulin de Rossignol, ainsi que le domaine de Marmorières avec son pigeonnier et sa chapelle. Magnifique vue sur les Pyrénées, la pleine Narbonnaise, la montagne Noire et la Méditerranée.

- ✓ Durée : 3 h
- ✓ Itinéraire : 3 h
- ✓ Dénivelé : 170 m

### Capoulade

✓ Niveau BLEU

**NOUVEAUTÉ 2019**

Départ à 15 km

Au départ du village de Gruissan, une randonnée aux paysages variés à travers la garrigue, les espaces lagunaires, les vignes et pinède. Très beaux points de vue sur l'étang de Campagnol et l'étang de Gruissan, le village et sa tour Barberousse.

- ✓ Durée : 2 h
- ✓ Itinéraire : 6 km
- ✓ Dénivelé : 100 m

### La saline de Peyriac et l'étang du Doul

✓ Niveau VERT

Départ à 30 km

Un réseau de passerelles vous permet d'être au cœur de l'ancienne saline de Peyriac, aux portes du village et vous emmène jusqu'à l'Etang du Doul, véritable « mer morte » en miniature aux eaux sur-salées, coince dans un cirque de garrigue et de pinède. Petite montée au sommet du Mour qui vous offre un panorama magnifique à 360 degrés.

- ✓ Durée : 2 h 30 environ
- ✓ Itinéraire : 5 km environ
- ✓ Dénivelé : 60 m

### Le plateau de Leucate

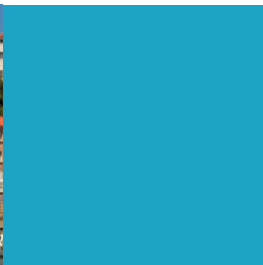
✓ Niveau VERT

**NOUVEAUTÉ 2019**

Départ à 55 km

Une randonnée étonnante sur un plateau perché, entre la mer et les étangs au départ de la Franqui, qui vous permettra de longer la falaise jusqu'au Cap des 3 Frères, lieu de passage privilégié pour les oiseaux en migration et ainsi admirer les flancs clairs de la roche, l'eau cristalline de la Méditerranée et les différentes anses inaccessibles, Retour par l'arrière-pays.

- ✓ Durée : 3 h
- ✓ Itinéraire : 5 km
- ✓ Dénivelé : 70 m



## NOS RANDONNÉES A LA JOURNÉE

Ces randonnées en journée ne sont qu'un exemple des possibilités offertes par l'environnement de notre partenaire Miléade. La réalisation de ces randonnées est suspendue aux conditions météo et aux capacités physiques réelles des participants.

### La Forêt Domaniale de Fontfroide

✓ Niveau BLEU

Départ à 35 km

Une randonnée qui s'engage profondément dans le massif de Fontfroide permettant de découvrir la beauté sauvage de ses paysages, la richesse de sa flore méditerranéenne et de ses bois de conifères, ainsi que de nombreux panoramas sur les Corbières, la montagne noire et les Pyrénées.

Supplément : Visite de l'abbaye de Fontfroide

- ✓ Durée : 4 h environ
- ✓ Itinéraire : 12 km environ
- ✓ Dénivelé : 150 m

### Le Gourg Goutonnier

✓ Niveau BLEU

Départ à 60 km

Au départ du petit village de Talairan, le chemin de la Croisette vous conduira devant la chapelle de Notre Dame de l'Aire. Au travers la garrigue et les vignes la randonnée remonte les belles gorges de la Nielle pour atteindre le « Gourg Goutonnier », « la marmite de géant » avec ses magnifiques vasques turquoises. Retour au village en remontant la Nielle.

- ✓ Durée : 4 h
- ✓ Itinéraire : 8 km
- ✓ Dénivelé : 200 m

### Les Éoliennes de Port-La-Nouvelle

✓ Niveau BLEU

Départ à 60 km

**NOUVEAUTÉ 2019**

Au départ de Port-la-Nouvelle une randonnée en boucle à travers la garrigue qui vous permet de s'élever pour avoir une vue d'ensemble sur le port, la ville, l'île Ste Lucie, les anciennes salines et les premières éoliennes plantées en France.

- ✓ Durée : 4 h
- ✓ Itinéraire : 9 km
- ✓ Dénivelé : 300 m

### Leucate son château et son plateau

✓ Niveau VERT

Départ à 55 km

Une randonnée qui vous permet de découvrir le village de Leucate et son château avec son histoire frontalière, car à l'époque nous étions aux portes de l'ancien royaume de France. Au Nord du Cap Leucate, La Franqui, première station balnéaire d'Aude et son plateau perché entre mer et étangs.

- ✓ Durée 4 h
- ✓ Itinéraire : 9 km
- ✓ Dénivelé : 120 m

**NOUVEAUTÉ 2019**





### Tautavel « La tour del Far »

#### ✓ Niveau ROUGE

##### Départ à 90 km

Une montée jusqu'à l'une des tours de guet médiéval qui permettait de surveiller le Roussillon, au départ du village de Tautavel. La position de cette tour à signaux vous offre une vue imprenable à 360 degrés sur toute la plaine du Roussillon, la côte catalane et le massif des Corbières.

Supplément : Visite de musée de Tautavel

- ✓ Durée : 4 h 30
- ✓ Itinéraire : 9 km
- ✓ Dénivelé : 350 m

### De Port-Vendres à Banyuls « Le sentier du Littoral »

#### ✓ Niveau BLEU

##### Départ à 120 km

Ce sentier vous permet de découvrir la côte rocheuse, sa faune et sa flore ainsi que de beaux paysages variés entre mer et montagne.

Une randonnée qui serpente entre criques préservées, vignoble atypique et fortifications, un lieu chargé d'Histoire proche de la frontière espagnole, avec une pause repas sur Paulilles, ancienne usine de dynamite. Visite libre sur Banyuls.

- ✓ Durée : 4 h 30
- ✓ Itinéraire : 12 km
- ✓ Dénivelé : 400 m

### La Côte Vermeille « Les hauteurs de Collioure »

#### ✓ Niveau BLEU

##### Départ à 120 km

Découverte de la Côte Vermeille avec ses paysages entre mer et montagne. Au départ de la célèbre ville de Collioure connue par de nombreux artistes grâce à son petit port, ses ruelles étroites, ses couleurs et sa luminosité, direction les hauteurs pour découvrir les fortifications franco-espagnoles.

De magnifiques panoramas sur ce joyau catalan, sur toute la plaine du Roussillon et un vignoble caractéristique de cette région avec ses murettes de pierres sèches. Pause repas à Notre Dame de Consolation sous ses platanes bicentennaires. Visite libre de Collioure.

- ✓ Durée : 4 h 30
- ✓ Itinéraire : 10 km
- ✓ Dénivelé : 200 m





### Castelnou « Le Roc de Majorque »

#### ✓ Niveau BLEU

#### Départ à 100 km

La montée au Roc de Majorque vous assure une immersion totale au cœur du Roussillon, une partie des Pyrénées Orientales sauvage entourée de garrigue. Une vue impressionnante vous attend, sur la montagne mythique du Canigou, sur la plaine du Roussillon et sur le village de Castelnou, classé plus beau village de France, avec son château et son ancienne tour de guet. Visite libre du village. Supplément : Visite des caves de Byrrh à Thuir (en supplément).

- ✓ Durée : 3 h 30
- ✓ Itinéraire : 6 km
- ✓ Dénivelé : 150 m

### De Padern à Cucugnan

#### ✓ Niveau ROUGE

#### Départ à 110 km

Au départ du château médiéval de Padern, le sentier monte jusqu'au château de Quéribus, un haut lieu de l'Histoire cathare. Sur ce piton rocheux un panorama à 360 degrés vous attend, de la mer jusqu'aux Pyrénées et à la Montagne Noire, avant de replonger sur le petit village de Cucugnan. En supplément : Visite du château de Quéribus et spectacle du Sermon du curé de Cucugnan (en supplément).

- ✓ Durée : 5 h
- ✓ Itinéraire : 11 km environ
- ✓ Dénivelé : 500 m

L'accompagnement  
est assuré par un guide  
conférencier, spécialiste  
de la région :

Nous consulter.

(maximum 25 participants  
par guide)

