

L'Esace Aude en Pyrénées

Aide en Pyrénées

Le V.T.T. GRANDEUR NATURE !

Au cœur du Pays Cathare, l'espace V.T.T. Aude en Pyrénées est constitué de 7 secteurs différents mais complémentaires. Gorges profondes, vignes dorées, sapinières ombragées, collines verdoyantes, vous attendent. Vous imaginerez certainement au gré de vos envies des circuits de plusieurs jours en combinant les différents baeues.

Vous ne résisteriez certainement pas aux délices de la gastronomie locale, ni même aux joies de la découverte de notre artisanat et de nos traditions.

Sur ces 6 secteurs, campings, gîtes, chambres et tables d'hôtes, hôtels, restaurants, vous accueilleraient lors de votre périple.

MANIFESTATIONS

- Rando-Razès : randonnée VTT à Escueillens, en septembre
- Ronde des 3 Quilles : randonnée VTT, à Quillan, en octobre
- Carach Bike : compétition VTT X-Country, à Quillan, en mai



ACCOMPAGNATEURS

PRATIQUER LE VTT AVEC DES MONITEURS DIPLOMÉS :

- La Forge de Quillan - Centre VTTFFC - Tél. 04 68 20 23 79 - www.laforgeaudequillan.fr
- Xavier Phan - Tél. 06 67 22 21 96 - randoxp@gmail.com

LOCATION DE VTT

POUR LOUER UN VTT OU FAIRE UNE RÉPARATION CONTACTEZ :

- Cycles Thomas Loisirs - VAE, Vélo route - Zi Pastabrac - 11190 Couiza Tél. 04 68 74 10 97 - www.thomasloisirs.fr
- VéloMondo - 8 impasse de l'Église - 09600 Lérans Tél. 06 31 94 24 91 - www.velomondo.com
- Soularac Evasion - Base de loisirs - 14 Coumelongue - 11340 Camurac Tél. 06 73 03 13 16
- Château de Camurac - 11340 Camurac Tél. 04 68 31 32 01 - www.chateauaudecamurac.com
- La Mare aux Fées - 11340 Roquefeuil Tél. 04 68 31 11 37 - 06 79 76 40 55 - www.pyrenees-camping.com
- Carrefour Market - VAE - ZA La Plage Sud - 11500 Quillan Tél. 04 68 20 94 40
- Chacha Bicyclette - VAE - 7 av. Auguste Cathala - 11230 Chalabrè Tél. 04 68 69 33 15
- Mellow Vélos - VAE, vélo route - 1 rue du cers - 11300 Pauligne Tél. 05 10 65 14 24 - www.mellowvelos.com
- Bicicleta Del Razès - VAE, VTC - Allée des platanes 11240 Belvèze-du-Razès - Tél. 06 72 48 41 90

LES CLUBS

PRATIQUER LE VTT AVEC LES CLUBS LOCAUX :

- AS Quillan - Julien - Tél. 04 68 20 94 19 ou Patrick - Tél. 06 71 98 04 81 www.aspyrenees.com
- Club VTT Limoux - Ludovic - Tél. 06 87 67 93 68 ou Christophe Tél 06 73 99 31 52 - www.vttlimoux.fr
- Cyclo Club Chalabrès - Jean - Tél. 06 84 57 95 15

CODE DU VETETISTE

Les recommandations pour bien vivre le VTT

Le Vélo Tout Terrain comme on veut ! mais...

- Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires ;
- Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse ;
- Soyez prudent et courtois lors des dépassements ou croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire ;
- Pour les parcours passant par un tunnel, prévoyez un éclairage ;
- Contrôlez l'état de votre V.T.T. et prévoyez l'entretien et accessoires de réparation ;
- Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage ;
- Respectez les propriétés privées et les zones de cultures ;
- Attention aux engins agricoles et forestiers ;
- Réservez les barrières ;
- Évitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons ;
- Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages ;
- Gardez vos déchets, soyez discret et respectueux de l'environnement ;
- Soyez bien assuré, pensez au Pass'Loisirs.

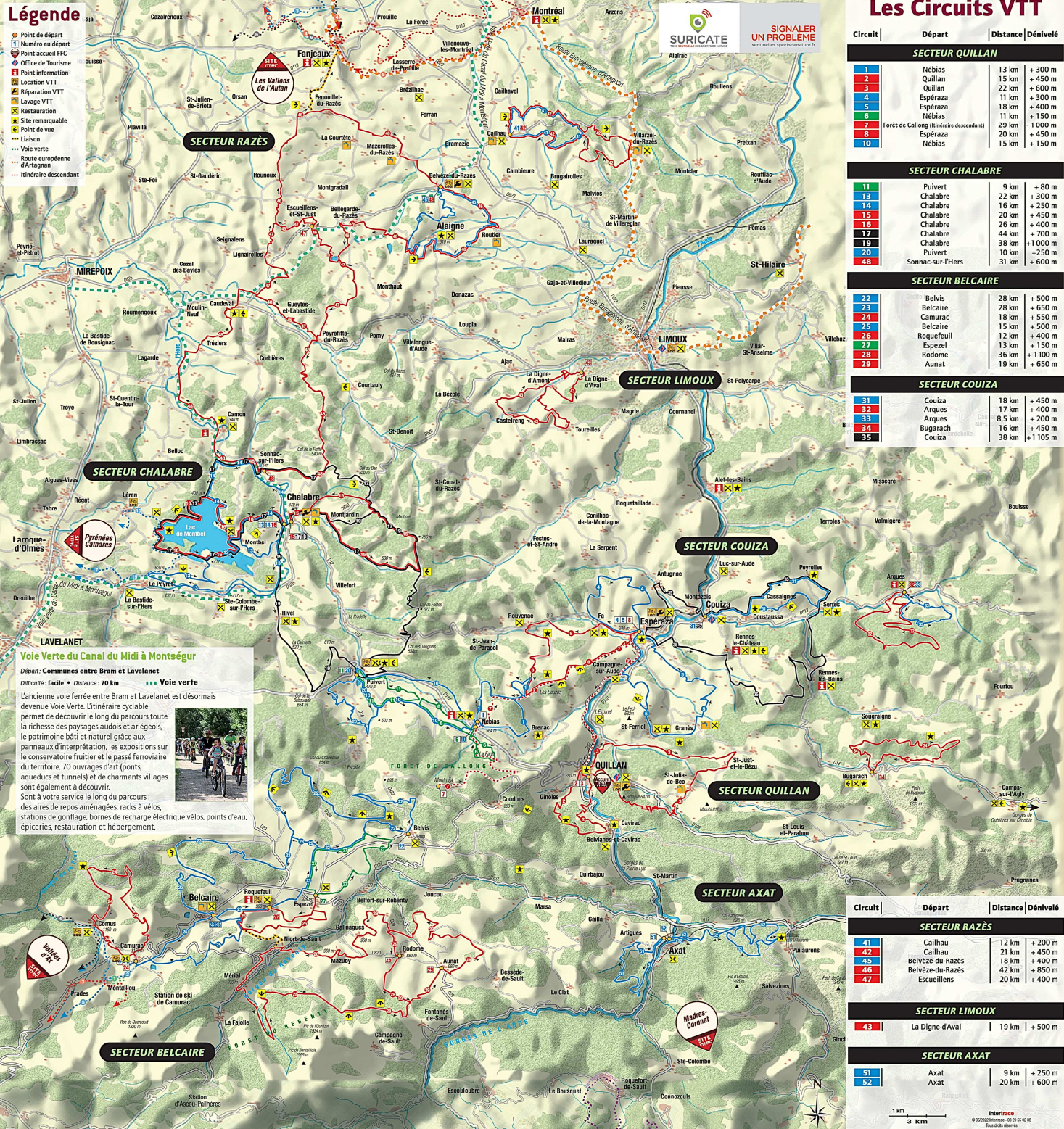
Pendant la période de chasse (de la mi-août à la mi-janvier, les mercredis, samedis et dimanches), nos amis les chasseurs empruntent certains circuits. Nous vous recommandons d'être prudent, notamment durant cette période.

LE BALISAGE SUR LE TERRAIN

- Quand une partie du circuit reprend un GR, le balisage est allié. Suivre dans ce cas les marques du GR.
- Ponctuellement, un tracé peut évoluer sur le terrain, fiez-vous aux balises.
- Certains parcours présentent une variante, celle-ci est indiquée sur le terrain à la séparation du tracé principal.

Légende

- Point de départ
- Numéro au départ
- Point accueil FFC
- Office de Tourisme
- Localisation VTT
- Réparation VTT
- Location VTT
- Restauration
- Site remarquable
- Point de vue
- Liaison
- Voie verte
- Route européenne
- D'artagnan
- Itinéraire descendant



Voie Verte du Canal du Midi à Montségur

Départ: Communes entre Bram et Lavelanet
 Difficulté: facile • Distance: 70 km • Voie verte

L'ancienne voie ferrée entre Bram et Lavelanet est désormais devenue Voie Verte. L'itinéraire cyclable permet de découvrir le long du parcours toute la richesse des paysages audois et ariégeois, le patrimoine bâti et naturel grâce aux panneaux d'interprétation, les expositions sur le conservatoire fruitier et le passé ferroviaire du territoire. 70 ouvrages d'art (ponts, aqueducs et tunnels) et de charmants villages sont également à découvrir. Sont à votre service le long du parcours : des aires de repos aménagées, racks à vélos, stations de gonflage, bornes de recharge électrique vélos, points d'eau, épicerie, restauration et hébergement.

Les Circuits VTT

| Circuit | Départ | Distance | Dénivelé |
|------------------------|---|----------|----------|
| SECTEUR QUILLAN | | | |
| 1 | Nébias | 13 km | + 300 m |
| 2 | Quillan | 15 km | + 450 m |
| 3 | Quillan | 22 km | + 600 m |
| 4 | Espéras | 11 km | + 300 m |
| 5 | Espéras | 18 km | + 400 m |
| 6 | Nébias | 11 km | + 150 m |
| 7 | Forêt de Calong (itinéraire descendant) | 29 km | + 1000 m |
| 8 | Espéras | 20 km | + 450 m |
| 10 | Nébias | 15 km | + 150 m |

| Circuit | Départ | Distance | Dénivelé |
|-------------------------|-----------------|----------|----------|
| SECTEUR CHALABRE | | | |
| 11 | Puivert | 9 km | + 80 m |
| 13 | Chalabrè | 22 km | + 300 m |
| 14 | Chalabrè | 16 km | + 250 m |
| 15 | Chalabrè | 20 km | + 450 m |
| 16 | Chalabrè | 26 km | + 400 m |
| 17 | Chalabrè | 44 km | + 700 m |
| 19 | Chalabrè | 38 km | + 1000 m |
| 20 | Puivert | 10 km | + 250 m |
| 28 | Sonnac-sur-Hers | 31 km | + 600 m |

| Circuit | Départ | Distance | Dénivelé |
|-------------------------|------------|----------|----------|
| SECTEUR BELCAIRE | | | |
| 22 | Belvais | 28 km | + 500 m |
| 23 | Belcaire | 28 km | + 450 m |
| 24 | Camurac | 18 km | + 500 m |
| 25 | Belcaire | 15 km | + 500 m |
| 26 | Roquefeuil | 12 km | + 400 m |
| 27 | Espezet | 13 km | + 150 m |
| 28 | Rodome | 36 km | + 1100 m |
| 29 | Aumat | 19 km | + 650 m |

| Circuit | Départ | Distance | Dénivelé |
|-----------------------|----------|----------|----------|
| SECTEUR COUIZA | | | |
| 31 | Couiza | 18 km | + 450 m |
| 32 | Arques | 17 km | + 400 m |
| 33 | Arques | 8,5 km | + 200 m |
| 34 | Bugarach | 16 km | + 450 m |
| 35 | Couiza | 38 km | + 1105 m |

| Circuit | Départ | Distance | Dénivelé |
|----------------------|------------------|----------|----------|
| SECTEUR RAZÈS | | | |
| 41 | Caillau | 12 km | + 200 m |
| 42 | Caillau | 21 km | + 450 m |
| 43 | Belvèze-du-Razès | 18 km | + 400 m |
| 46 | Belvèze-du-Razès | 42 km | + 850 m |
| 47 | Escueillens | 20 km | + 400 m |

| Circuit | Départ | Distance | Dénivelé |
|-----------------------|-----------------|----------|----------|
| SECTEUR LIMOUX | | | |
| 43 | La Digne-d'Aval | 19 km | + 500 m |

| Circuit | Départ | Distance | Dénivelé |
|---------------------|--------|----------|----------|
| SECTEUR AXAT | | | |
| 51 | Axat | 9 km | + 250 m |
| 52 | Axat | 20 km | + 600 m |

www.vtt-pyrenees.com

800 km de circuits balisés

ESPACE VTT-FFC Aude en Pyrénées

SENTIERS VTT

ESPACE VTT-FFC AUDE EN PYRÉNÉES

Avec plus de 800 km de sentiers balisés, l'Esace VTT-FFC est le plus grand site VTT des Pyrénées ! 40 circuits à découvrir ainsi que des liaisons vers les sites VTT-FFC « Vallée d'Ax » et « Pyrénées Cathares », offrant plus de 1 500 km, une Voie Verte et une Grande Traversée VTT.

et aussi l'Esace CycleSport

Espace VTT-FFC AUDE-EN-PYRÉNÉES

INFORMATIONS

- Office de Tourisme des Pyrénées Audoises
Square André Tricoire
11500 QUILLAN
Tél. 33 (0)4 68 20 07 78
- Office de Tourisme du Limouxin
7 avenue du Pont de France
11300 LIMOUX
Tél. 33 (0)4 68 31 11 82

Pyrénées Audoises Tourisme

LIMOUXIN TOURISME

Les « circuits familiaux » sont assez faciles, courts et sans grandes difficultés ; idéals pour les petites excursions.



Les « circuits roulants » sont souvent longs mais sans difficultés, conseillés aux cyclistes endurants ou voulant prendre leur temps et à la pratique du VAE et du Gravel.



Les « circuits techniques » requièrent eux plus de capacités techniques et physiques.



CIRCUITS Familiaux

CIRCUITS Roulants

CIRCUITS Techniques

Circuit 11 **Départ : Puivert, lac • Distance : 9 km • Dénivelé : 80 m**

Un circuit court et très facile au départ du lac de Puivert qui permet de découvrir le plateau Puivert - Nébias et de traverser quelques hameaux, appelés « camps ».

Nos Coups de Cœur

A voir : Château de Puivert, Musée du Quercorb, Hameaux dispersés.

Circuit 27 **Départ : Espéraz, place du village • Distance : 13 km • Dénivelé : 150 m**

Ce parcours à travers champs est idéal pour découvrir le Pays de Sault en famille. Sur le plateau reliant les villages d'Espéraz et de Belvès, les chemins ruraux vous laisseront admirer une vue magnifique sur le Pic de St-Barthélemy l'ouest et le Pic de l'Ourtsiet au sud.

Nos Coups de Cœur

A voir : Grand plateau du Pays de Sault, Massif de Tabé, l'Ourtsiet.

Circuit 45 **Départ : Belvèze du Razès, place de la Gare • Distance : 18 km • Dénivelé : 400 m**

Dans le Razès, pays des villages circulaires et du Malepère, ce circuit présente à lui seul la diversité du territoire en matière de paysages où les collines se succèdent.

Nos Coups de Cœur

A voir : Village circulaire d'Alaigne, passage au Pic des Trois Seigneurs (443 m) avec vue sur tout le Razès, les Pyrénées, le Pic de Bugarach, la Montagne Noire.

Circuit 52 **Départ : Axat, place Joachim Estrade • Distance : 20 km • Dénivelé : 600 m**

Cette boucle permet de poser un regard différent sur le village d'Axat et son patrimoine ferroviaire (viaducs, tunnels...). La descente rapide et ludique vous plongera sur le Château de Puilaurens puis vous ramènera jusqu'à Axat.

Nos Coups de Cœur

A voir : Hunes du vieux château d'Axat, viaduc de canaux, Château Cathare de Puilaurens, patrimoine ferroviaire.

Circuit 8 **Départ : Espéraz, parking route de Fa • Distance : 20 km • Dénivelé : 450 m**

Ce parcours combine tout ce que recherche un vététiste : parties roulantes, parties techniques, montées large, descente en monotrace, paysages magnifiques, point de vue exceptionnel, flore remarquable, patrimoine...

Nos Coups de Cœur

A voir : La Tour de Fa, Fort et Moulin de Rouvenac, Plateau de Bouichet.

Circuit 35 **Départ : Coiza, Office de Tourisme • Distance : 38 km • Dénivelé : 1 105 m**

Des paysages et un patrimoine surprenants vous attendent tout au long de cette boucle : les terres rouges, le site de Rennes-le-Château, le pont romain et les capiteilles.

Nos Coups de Cœur

A voir : Rennes-le-Château, pont romain, capiteilles, Roche Tremblante, fauconn du diable, terres rouges.

Circuit 6 **Départ : Nébias, dans le village • Distance : 14 km • Dénivelé : 150 m**

Circuit très facile, particulièrement adapté aux enfants, sur le plateau de Nébias avec une belle vue sur le château de Puivert. Beaucoup de raccourcis possibles si la fatigue se fait sentir.

Nos Coups de Cœur

A voir : Château de Puivert.

Circuit 33 **Départ : Arques, Place du village • Distance : 8,5 km • Dénivelé : 200 m**

Du village, ce circuit familial relativement facile vous emmènera dans les forêts situées au dessus du Lac d'Arques.

Nos Coups de Cœur

A voir : Terres rouges.

Circuit 4 **Départ : Espéraz, parking route de Fa • Distance : 11 km • Dénivelé : 300 m**

Une très belle petite boucle qui offre un magnifique point de vue sur Rennes-le-Château, le Pic de Bugarach et sur la chaîne des Pyrénées.

Nos Coups de Cœur

A voir : Capiteilles, Rennes-le-Château, Pic de Bugarach, Tour de Fa.

Circuit 24 **Départ : Camurac, village • Distance : 18 km • Dénivelé : 550 m**

Cet itinéraire, en majorité sur pistes forestières, vous permettra de découvrir, depuis le belvédère du Château, le Pic de Bugarach et les Gorges de la Frau et au loin le Château Cathare de Montségur.

Nos Coups de Cœur

A voir : Vue sur le château de Montségur, village pittoresque de montagne, les Gorges de la Frau (site classé).

Circuit 1 **Départ : Nébias, place de l'église • Distance : 15 km • Dénivelé : 300 m**

Petit circuit, sans grandes difficultés, en sous-bois. Beaucoup de descentes et un paysage remarquable sur le vallon de Bronac. Une petite boucle sur le plateau du Bouichet vous permettra de jouer entre les buis.

Nos Coups de Cœur

A voir : Plateau de Bouichet.

Circuit 19 **Départ : Chalabre, Hôtel de France • Distance : 38 km • Dénivelé : 1 000 m**

De cols en cols, ce circuit au dénivelé marqué traverse les plus beaux sites du Quercorb : Château et lac de Puivert, panoramas sur les Pyrénées, forêts, la bastide de Chalabre dominée par son château.

Nos Coups de Cœur

A voir : Château et bastide de Chalabre, Chapelle Sainte-Cécile de Rivel, Château de Puivert, Musée du Quercorb.

Circuit 14 **Départ : Chalabre, ZA de la Gare • Distance : 16 km • Dénivelé : 250 m**

Sur la Voie Verte, le parcours descend l'Her et alterne entre vergers et bois. Après le village de Sonnac-sur-Hers, l'itinéraire conduit jusqu'au barrage du Lac de Montbel avant de revenir par la rive du plan d'eau.

Nos Coups de Cœur

A voir : Château de Chalabre, Bastide de Chalabre, église de Montbel, Lac de Montbel.

Circuit 41 **Départ : Calihau, devant la mairie • Distance : 12 km • Dénivelé : 200 m**

Ce circuit permet de visiter le village circulaire de Calihau et de découvrir le territoire du Razès et de la Malepère.

Nos Coups de Cœur

A voir : Calihau, porte Aquaria, église Saint-Christophe d'origine médiévale remaniée au XVIII^e, le massif de la Malepère, vues sur le Razès, les Pyrénées et le Carcassonnais.

Circuit 10 **Départ : Nébias, Place du village • Distance : 15 km • Dénivelé : 150 m**

Ce circuit familial vous propose une petite balade sans difficulté ni dénivelé sur le plateau de Nébias - Puivert. Les plus courageux pourront monter faire la visite du Château Cathare du Puivert.

Nos Coups de Cœur

A voir : Château Cathare de Puivert.

Circuit 28 **Départ : Rodome, village • Distance : 36 km • Dénivelé : 1 100 m**

Ce circuit en zone de montagne traversera plusieurs petits villages et hameaux avant de grimper le col de Tourrouge (1500m d'alt.) offrant une magnifique vue sur le Pays de Sault.

Nos Coups de Cœur

A voir : Villages pittoresques, vue panoramique sur le Pays de Sault, Pic de l'Ourtsiet.

Circuit 2 **Départ : Quillan, parking de la Gare • Distance : 15 km • Dénivelé : 450 m**

Ce circuit assez court ravira les adeptes du VTT technique et ludique ; montées raides sur sol irrégulier, descentes techniques en monotrace, enchaînement de virages serrés, succession de montées et descentes... Certains passages piégeux vous défilent de les franchir sans poser un pied à terre !

Nos Coups de Cœur

A voir : Chalet de Carach, église de Belvianes, Les 3 Quillies.

Circuit 26 **Départ : Roquefeuil, Village • Distance : 12 km • Dénivelé : 400 m**

Cette courte boucle offre des points de vue remarquables sur le Plateau de Sault et la Vallée du Rébenty, ainsi que quelques passages techniques intéressants.

Nos Coups de Cœur

A voir : église de Roquefeuil (Classé).

Circuit 20 **Départ : Puivert, le lac • Distance : 10 km • Dénivelé : 250 m**

Ce parcours présentant peu de difficultés permet de sillonner la plaine de Puivert, de traverser quelques « camps » (hameaux typiques) et offre de magnifiques points de vue sur le Château de Puivert.

Nos Coups de Cœur

A voir : Château de Puivert, Musée du Quercorb, Hameaux dispersés.

Circuit 43 **Départ : Chalabre, ZA de la Gare • Distance : 22 km • Dénivelé : 300 m**

Le parcours suit la Voie Verte au pied des vallonnements verdoyants du piémont pyrénéen, l'ongent villages, bois, lac et rivière.

Nos Coups de Cœur

A voir : Château et bastide de Chalabre, lac et église de Montbel.

Circuit 13 **Départ : Chalabre, ZA de la Gare • Distance : 22 km • Dénivelé : 300 m**

Ce circuit familial vous propose une petite balade sans difficulté ni dénivelé sur le plateau de Nébias - Puivert. Les plus courageux pourront monter faire la visite du Château Cathare du Puivert.

Nos Coups de Cœur

A voir : Château Cathare de Puivert.

Circuit 32 **Départ : Arques, Place du village • Distance : 17 km • Dénivelé : 400 m**

Cet itinéraire offre un panorama somptueux depuis les deux sommets principaux de la forêt du Riallesse d'où l'on aperçoit le lac d'Arques, le Pic de Bugarach et la chaîne des Pyrénées.

Nos Coups de Cœur

A voir : Arboretum, gorges, lac.

Circuit 3 **Départ : Quillan, place de la Gare • Distance : 22 km • Dénivelé : 600 m**

Cette boucle offre panoramas, côtes physiques et descentes techniques. Pour le final, descente très ludique des 3 Quillies jusqu'au Château de Quillan.

Nos Coups de Cœur

A voir : château de St-Ferriol, château de Saint-Just, vue sur les Gorges de la Pierres Lys.

Circuit 29 **Départ : Aunat, Village • Distance : 19 km • Dénivelé : 650 m**

Relativement physique, cet itinéraire varié et vallonné évolue dans un paysage ouvert avec une vue magnifique sur le massif de l'Ourtsiet qui vous fait face.

Nos Coups de Cœur

A voir : Le petit plateau de Sault.

Circuit 25 **Départ : Belcaire, lac • Distance : 15 km • Dénivelé : 500 m**

Circuit très vallonné avec traversée de belles forêts de sapins.

Nos Coups de Cœur

A voir : Traversée du vieux Belcaire, vue sur le village de Montallou et son château Cathare en ruine.

Circuit 51 **Départ : Axat, parking de la Gare • Distance : 9 km • Dénivelé : 250 m**

Cette boucle offre des panoramas exceptionnels en surplomb des Gorges de Saint-Gorges. Ensuite, le chemin devient forestier le long du ruisseau de la Fage. Après le village d'Antiques, la descente ludique vous précipite en sous-bois.

Nos Coups de Cœur

A voir : Gorges de Saint-Georges, Eglise du 19^{ème} avec fonds baptismaux 17^{ème}, Usine hydroélectriques.

Circuit 17 **Départ : Chalabre, Office de Tourisme • Distance : 44 km • Dénivelé : 700 m**

Ce parcours exigeant alterne le tour du Lac de Montbel et passages en crêtes, forêts accidentées et Voie Verte. Il comblera les sportifs amateurs d'endurance et de paysages montagnards.

Nos Coups de Cœur

A voir : Château et bastide de Chalabre, lac, barrage et église de Montbel, panorama pyrénéen.

Circuit 34 **Départ : Bugarach, mairie • Distance : 16 km • Dénivelé : 450 m**

L'itinéraire monte le long de la route des cimes, avec vue panoramique sur le village et le Pic de Bugarach. Après le Col du Liras, la descente jusqu'au village devient plus ludique.

Nos Coups de Cœur

A voir : Point de vue remarquable sur le Pic de Bugarach.

Circuit 5 **Départ : Espéraz, parking route de Fa • Distance : 18 km • Dénivelé : 400 m**

Cette boucle conviendra aux vététistes de tous niveaux, malgré un passage difficile en montée. Elle vous fera découvrir le plateau de Granes en offrant de très beaux paysages de terres rouges et de vignes.

Nos Coups de Cœur

A voir : Château de St-Ferriol, Terres rouges de Granes, Pic de Bugarach.

Circuit 31 **Départ : Coiza, Office de Tourisme • Distance : 18 km • Dénivelé : 450 m**

Ce parcours permet d'admirer, sur fond de Pyrénées, les sites chargés d'histoire de Blanchefort, Coustaussa, et Rennes-le-Château. Les chemins sont bordés de murettes et cabanes en pierres sèches, nommées ici capiteilles.

Nos Coups de Cœur

A voir : Capiteilles (cabanes en pierre sèche), Rennes-le-Château.

Circuit 23 **Départ : Belcaire, lac • Distance : 28 km • Dénivelé : 650 m**

Cet itinéraire offre une diversité des paysages entre milieu forestier sur la Route des Sapins et paysage ouvert sur le Grand Plateau de Sault.

Nos Coups de Cœur

A voir : Marais de Picaussel, Forêts et pâturages.

Circuit 22 **Départ : Belvès, village • Distance : 28 km • Dénivelé : 500 m**

Cet itinéraire offre une diversité des paysages entre milieu forestier sur la Route des Sapins et paysage ouvert sur le Grand Plateau de Sault.

Nos Coups de Cœur

A voir : Marais de Picaussel, Forêts et pâturages.

Circuit 22 **Départ : Belvès, village • Distance : 28 km • Dénivelé : 500 m**

Cet itinéraire offre une diversité des paysages entre milieu forestier sur la Route des Sapins et paysage ouvert sur le Grand Plateau de Sault.

Nos Coups de Cœur

A voir : Marais de Picaussel, Forêts et pâturages.

Circuit 33 **Départ : La Digne d'Aval, Stade • Distance : 19 km • Dénivelé : 500 m**

À la découverte de la vallée du Couguing, le parcours vallonné alterne entre vignes, oliveraies et garrigues. Des passages au cœur des propriétés viticoles et du riche patrimoine architectural des villages circulaires ainsi que de beaux points de vue sur les environs de Limoux.

Nos Coups de Cœur

A voir : La clocher-mur de l'église de Castelreng (inscrit aux monuments historiques), Tourlilles, La Digne d'Amont, La Digne d'Aval.

Circuit 7 **Départ : Forêt de Callong, maison forestière • Distance : 29 km • Dénivelé : 1 000 m**

Cet itinéraire descendant vous conduit de la maison forestière de la Forêt de Callong à Espéraz, soit 900m de dénivelé négatif, avec quelques petites montées. Ce parcours nécessite d'organiser une navette (20mn en voiture).

Nos Coups de Cœur

A voir : Forêt de Callong, Plateau de Bouichet, Fort de Campagne-sur-Aude.

Circuit 42 **Départ : Calihau, Rue de la Rougère • Distance : 21 km • Dénivelé : 450 m**

Au cœur du massif de la Malepère, vous découvrirez un village construit en rond, appelé « circulaude » et profitez de l'ombre des chênes et des vues imprenables sur les crêtes.

Nos Coups de Cœur

A voir : Calihau (village en « circulaude »), Villarzel-du-Razès (château XV^e, église XII^e), massif de la Malepère.

Pump-Track de Quillan

Ce pump-track tout récent est situé dans le parc de loisir du St-Bertrand à Quillan, aux abords du lac et d'un environnement magnifique.

La piste d'environ 200m propose un parcours bleu et un parcours rouge. Débutants ou confirmés prendront un plaisir incroyable à battre leur record de vitesse ou juste à évoluer par delà les bosses et les courbes des circuits.

Sentier majoritairement en « Route forestière » : large, peu de pièges, sans difficultés

Sentier majoritairement en « Chemin » : variable, peu de pièges, quelques difficultés

Sentier majoritairement en « Monotrace » : étroit, quelques pièges, beaucoup de difficultés

Chemin à éviter par temps de pluie ou par sol humide

Chemin comprenant des côtes longues et/ou difficiles

Circuit 23 **Départ : Belcaire, lac • Distance : 28 km • Dénivelé : 650 m**

Cet itinéraire permet d'apprécier la traversée de belles forêts et une arrivée sur Belcaire avec une vue plongeante sur le lac et sa base de loisirs.

Nos Coups de Cœur

A voir : Vieux village de Roquefeuil, Forêts et pâturages.

Circuit 47 **Départ : Escueillens, Mairie • Distance : 20 km • Dénivelé : 400 m**

Ce circuit doucement vallonné chemine au travers de petits hameaux, de prairies et de bois dispersés dans un paysage montagnard autour des villages du Razès.

Nos Coups de Cœur

A voir : Maison à colombage (Peyrefitte du Razès), Lac de la Pène.

Circuit 15 **Départ : Chalabre, Hôtel de France • Distance : 20 km • Dénivelé : 450 m**

Ce circuit remonte le Chalabrais dans un vallon en sous-bois, résineux et buis, débouche sur la route des crêtes, offrant un panorama sur le pic de Bugarach et la Madres, puis redescend vers Montjardin.

Nos Coups de Cœur

A voir : Château et bastide de Chalabre, hameau en ruine.

Circuit 46 **Départ : Belvèze du Razès, Place de la Gare • Distance : 42 km • Dénivelé : 850 m**

Le circuit du Tour du Razès, au caractère très champêtre, relie des villages circulaires et crêtes, proposant une magnifique palette de paysages particulièrement au printemps ou à l'automne !

Nos Coups de Cœur

A voir : Villages circulaires (Alaigne, Bellegarde-du-Razès, Fenouillet-du-Razès, Mazerolles-du-Razès), Passage au Pic des Trois Seigneurs (443 m).