



SÉJOUR RANDONNÉE PÉDESTRE ACTIFS LIBÉRÉS à ARQUES dans l'AUDE

du 16 au 23 septembre 2023



DOSSIER D'INSCRIPTION

SOMMAIRE

Plan de situation

Accès

Département de l'Aude, Pays Cathare

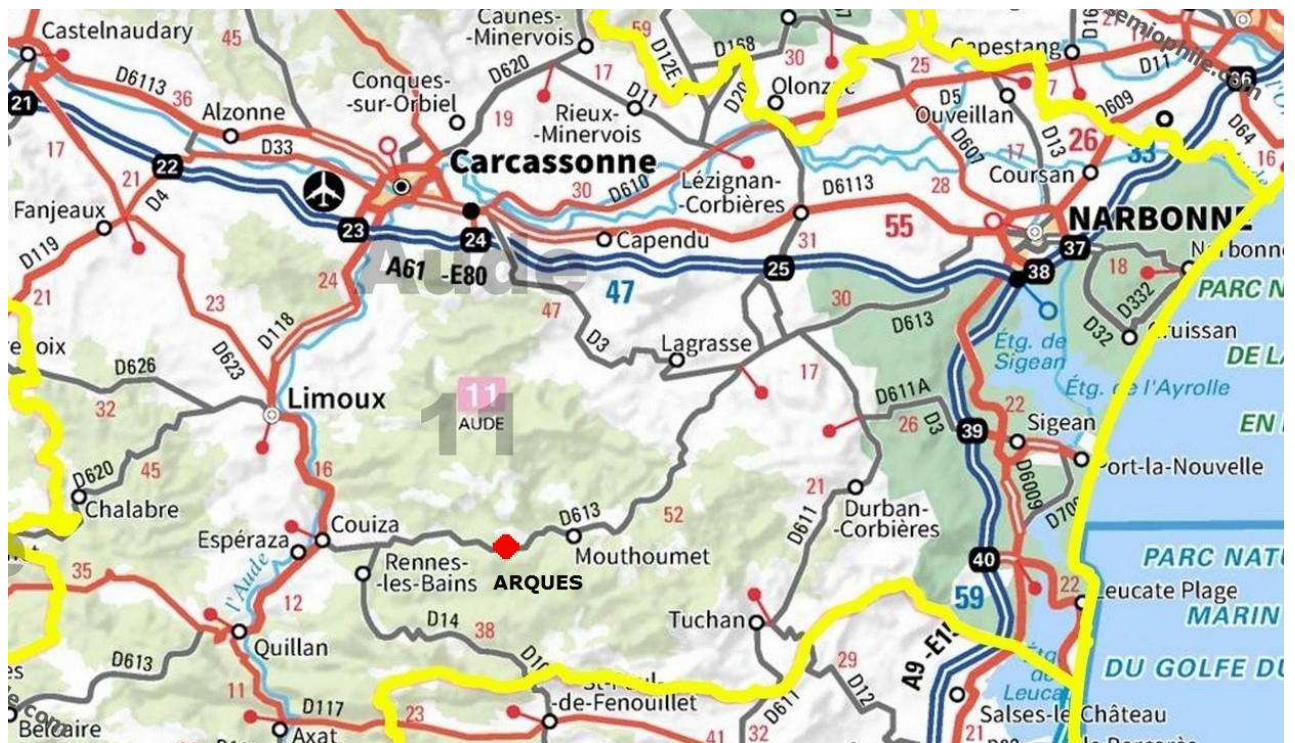
Camping INNATURE à Arques

Localisation des randonnées

Programme des randonnées

Détail des randonnées (fiches individuelles)

PLAN DE SITUATION



LES ACCÈS

1 - Par la ROUTE



- Sur A61 si vous arrivez côté Narbonne, prendre la sortie n°23 Carcassonne-Ouest. Prendre RD n°118 direction Limoux
- Sur A61 si vous arrivez côté Toulouse, prendre la sortie n°21 Castelnaudary. Prendre RD n°623 direction Limoux
- A Limoux continuer sur RD n°118, direction Couiza.
- A Couiza, au carrefour avec les feux, prendre à gauche sur RD n°613, direction Mouthoumet-Arques.
- Traverser village de Serres puis Arques. A la sortie d'Arques, prendre à droite Chemin du Lac, direction Camping « INNATURE ».

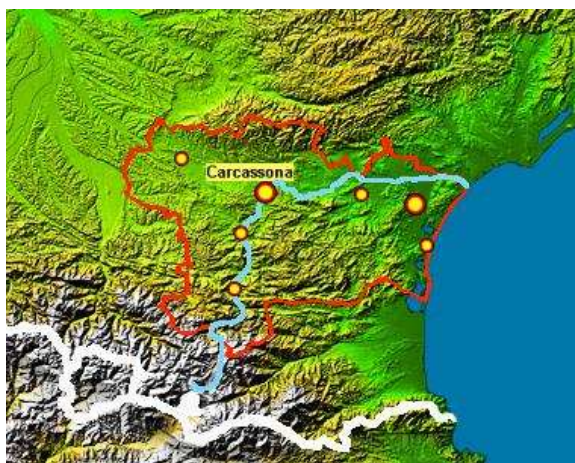
Coordonnées GPS : Latitude : 42,949225 Longitude : 2,3767285

2 - Par le TRAIN



- Depuis Bordeaux via Toulouse ou bien depuis Montpellier via Narbonne, descendre à la Gare de Carcassonne.

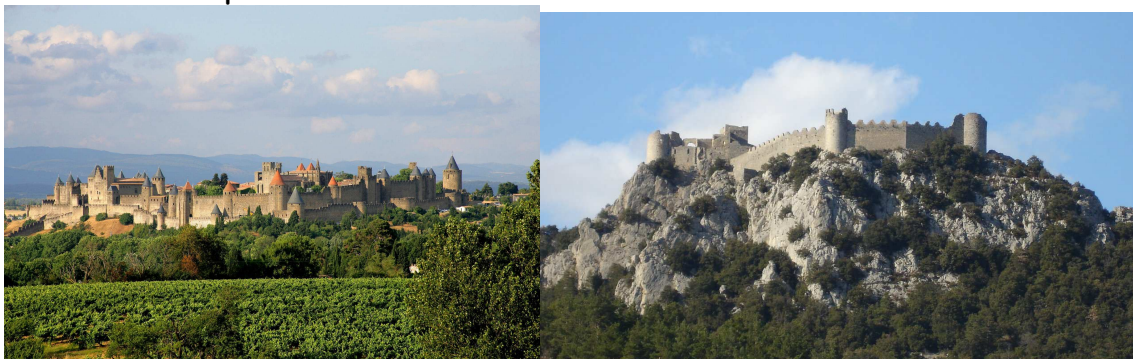
L'AUDE PAYS CATHARE



Le département se situe entre deux massifs montagneux (la Montagne Noire au Nord et les Pyrénées au Sud) et deux bassins (le bassin languedocien à l'est et le bassin aquitain à l'ouest). Il borde la Méditerranée sur 47 km. Les départements qui lui sont limitrophes sont les Pyrénées Orientales, la Haute-Garonne, le Tarn, l'Hérault et l'Ariège.

Le Sud a son histoire

La Romanité et le Moyen Âge constituent les deux périodes clés qui ont profondément marqué l'Histoire de l'Aude Pays Cathare. Les sites pôles du Pays Cathare, châteaux et abbayes, témoignent d'une partie de cette richesse historique formant un ensemble patrimonial unique pour les visiteurs. Sans oublier la Cité de Carcassonne, le Canal du Midi et de la Robine classés par l'UNESCO au patrimoine mondial de l'Humanité.



Histoire naturelle

De la mer Méditerranée aux Pyrénées, des espaces lagunaires au Massif Central, des Corbières au Lauragais, l'Aude présente sur l'ensemble de son territoire une palette exceptionnelle de paysages et de sites naturels.

Plages de sable fin, lacs marins, eau vive de la vallée de l'Aude, forêts, sommets et plateaux, gorges et avens sont autant de décors naturels pour pratiquer les activités de pleine nature tout au long de l'année et partir à la découverte d'un pays authentique et identitaire.

Histoire gourmande

Avec des chefs audois rivalisant de talent, une tradition tant des produits de la mer que des fruits, viandes ou salaisons, la patrie de Prosper Montagné s'affirme de jour en jour comme une terre de prédilection de la cuisine languedocienne. La diversité et la richesse des vins audois s'appuient sur l'authenticité des terroirs sur lesquels elles s'enracinent ; ici cuisine et vins réalisent le meilleur des mariages.

Une cuisine authentique, des vins de terroirs ensoleillés

Issue de la terre ou de la mer, et d'une grande diversité de terroirs, les richesses de la gastronomie audoise offrent toutes les garanties de qualité et d'authenticité : bourride d'anguilles et poissons, gibier, escargots, confits, charcuterie du Pays de Sault, sans oublier l'illustre cassoulet, le tout accompagné de nos grands vins : Fitou, Corbières, Malepère, Minervois, Cabardès, Clape, Quatourze, Crémant ou Blanquette de Limoux.

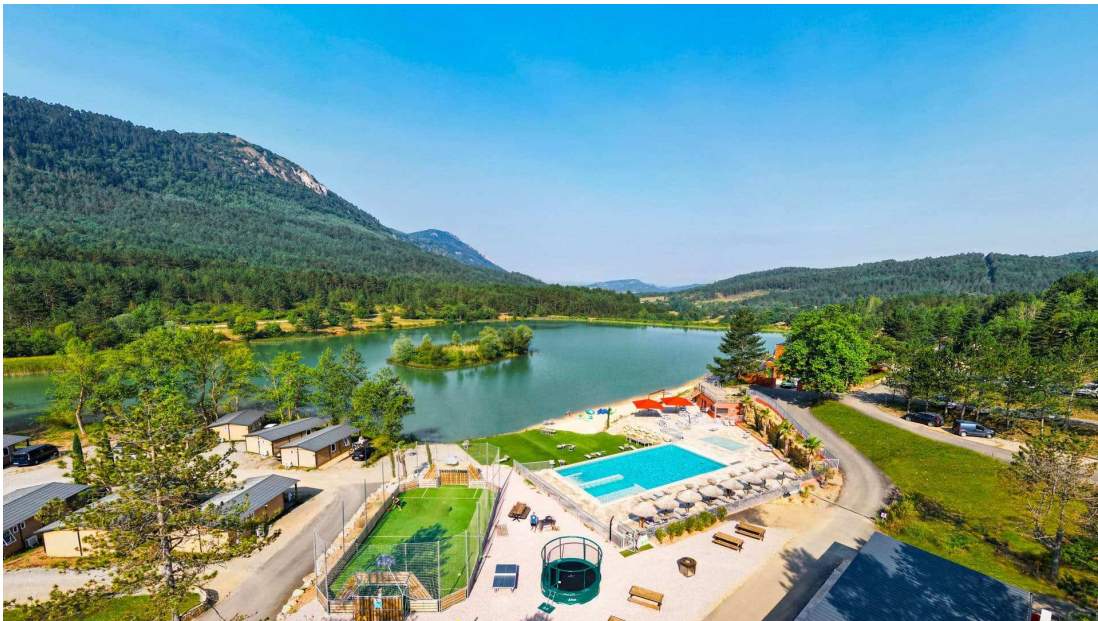


La route du Cassoulet de Castelnaudary

L'origine du cassoulet remonte à la période médiévale. On en trouve mention dès le XIV^e siècle dans le célèbre « Viandier » de Taillevent. La légende place la naissance du cassoulet lors de la Guerre de Cent Ans, lors du siège de Castelnaudary par les Anglais. Les habitants, menacés par la famine mirent en commun tout ce qu'ils avaient pour nourrir les soldats de la ville. Lard, porc, fèves, saucisses et viandes furent mis à mijoter dans une grande jatte. Revigorés par ce repas, les soldats chauriens boutèrent les Anglais hors du Lauragais !



Le camping InNature **** est situé dans la région Occitanie, dans le département de l'Aude, dans le village d'Arques plus précisément, au cœur du Pays Cathare et de sa riche histoire médiévale.



Un havre de paix niché entre mer et montagne pour satisfaire les résidents. Des services qui répondront à vos attentes de confort et de bien-être. Une promesse de qualité et de confort, un lieu idéal pour un séjour au vert, en plein cœur de nature.



Camping InNature ****
7 chemin du Lac - 11190 Arques
[Téléphone : 04 68 47 74 64](tel:0468477464)

LOCALISATION DES RANDONNÉES



PROGRAMME DES RANDONNÉES

Dimanche 17 Septembre - Randonnée n°1 : Départ SERRES

Le Sentier des Terres Rouges

Lundi 18 Septembre - Randonnée n°2 : Départ TERMES

Les Gorges de Termet et Nitable-Roc

Mardi 19 Septembre - Randonnée n°3 : Départ RENNES-LE-CHÂTEAU

Le Sentier du Ritou

Jeudi 21 Septembre - Randonnée n°4 : Départ ARQUES

La Forêt Domaniale de Rialsesse

Vendredi 22 Septembre - Randonnée n°5 : Départ QUILLAN

Le Sentier des Oliviers et le Roc de Capio

DIMANCHE 17 SEPTEMBRE 2023

Randonnée n°1

SERRES

Le Sentier des Terres Rouges

Temps de marche : 5 heures

Distance : 12 km

Dénivelé positif : 383 m

Vous découvrirez des paysages très variés avec cette randonnée qui traverse entre autres d'étonnantes terres rouges très érodées qui forment une succession de petits canyons aux décors de western.



LUNDI 18 SEPTEMBRE 2023

Randonnée n°2

TERMES

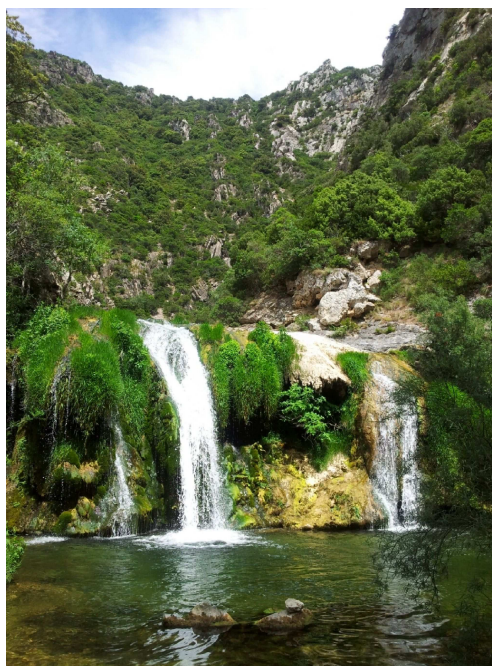
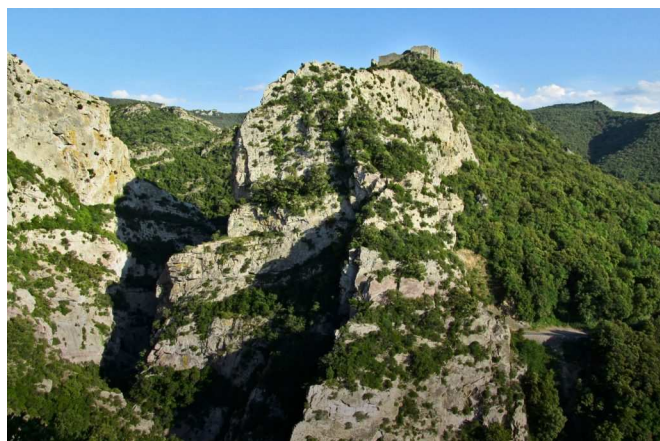
Les Gorges de Terminet et Nitable-Roc

Temps de marche : 4 heures 15

Distance : 15 km

Dénivelé positif : 750 m

Nitable-Roc, c'est le point culminant de cette randonnée. De là-haut on domine la montagne audoise et les paysages arides des Corbières. Tout autour c'est le vide qu'on enjambe en passant par l'étroit pont naturel de la Caune. En bas, il y a Termes, vieux village établi sur les berges du Sou. A l'origine, il était construit plus haut, entre le château et le col mais Simon de Montfort et ses croisés le ravagent en 1210 lorsqu'ils mettent le siège devant le château de Termes.



MARDI 19 SEPTEMBRE 2023

Randonnée n°3

RENNES-LE-CHÂTEAU
Le Sentier du Ritou

Temps de marche : 4 heures

Distance : 13,4 km

Dénivelé positif : 460 m

Le Ritou signifie « curé » en occitan et il s'agit certainement de l'Abbé Béranger Saunière. Imaginons que le parcours retrace les escapades nocturnes du célèbre curé. Pourquoi pas, Rennes-le-Château n'a encore rien dévoilé de ses mystères.

Le sentier descend du village et parcourt en douceur le plateau du Lauzet. Les massives falaises blanches découpent le paysage. De nombreux ruisseaux traversent la plaine, certains creusent de profonds ravins dans la roche calcaire.

La végétation est de type méditerranéen : thym, lavande, arbousiers, chêne vert. Champs labourés et vignes forment des petites poches agricoles encadrées de pentes couvertes de garrigues ou de bois.

Depuis la Pique de Laval-Dieu, le panorama est grandiose, la vue s'étale sur Bugarach, Pech Cardou, Pic de Brau, et en point de mire Rennes-le-Château.



JEUDI 21 SEPTEMBRE 2023

Randonnée n°4

ARQUES
La Forêt Domaniale de Rialsesse

Temps de marche : 4 heures 30

Distance : 12 km

Dénivelé positif : 610 m

Avec ses terres teintées de rouge et sa végétation méditerranéenne mêlée à ses futaies de montagne, la [forêt](#) domaniale du Rialsesse a de quoi vous épater. Ce massif de 2 116 hectares est situé au cœur des Corbières occidentales, région naturelle classée [Natura 2000](#) marquant la transition entre le Massif central et les Pyrénées.

Caractérisé par un paysage de moyenne montagne, Rialsesse s'étend sur le massif des Berques et celui de Rennes-les-Bains, deux sommets séparés par les gorges du Bézis. Avec une altitude allant de 280 à 820 mètres, son relief est complexe et implique des pentes importantes, jusqu'à 80% ! A la croisée des climats atlantiques et méditerranéens, la forêt du Rialsesse se caractérise par deux étages de végétation bien distincts. Le chêne pubescent implanté dans les basses altitudes laisse ainsi sa place au sapin, entre autres, à partir de 550 mètres.



VENDREDI 22 SEPTEMBRE 2023

Randonnée n°5

QUILLAN

Le Sentier des Oliviers et Roc de Capio

Temps de marche : 3 heures 30

Distance : 9 km

Dénivelé positif : 470 m

Une boucle très méditerranéenne menant à l'Oliveraie de Ginoules, puis après une jolie grimpe, au Col du Portel où vous trouverez une première vue sympathique sur la ville de Quillan et ses 3 Quilles. Le sentier mène ensuite aux anciennes cabanes de pierres sèches du Roc de Capio qui abritaient autrefois des bergers. La Borde de Capio, en bordure du chemin, en constitue l'une des plus grandes. Le belvédère de Capio domine Brenac, Nébias et le Château de Puivert au loin. Le Belvédère du "Nez de l'Homme" (650m) s'ouvre à son tour sur Quillan, ses 3 quilles, les Gorges de la Pierre Lys et au loin la Serre de Bec.

