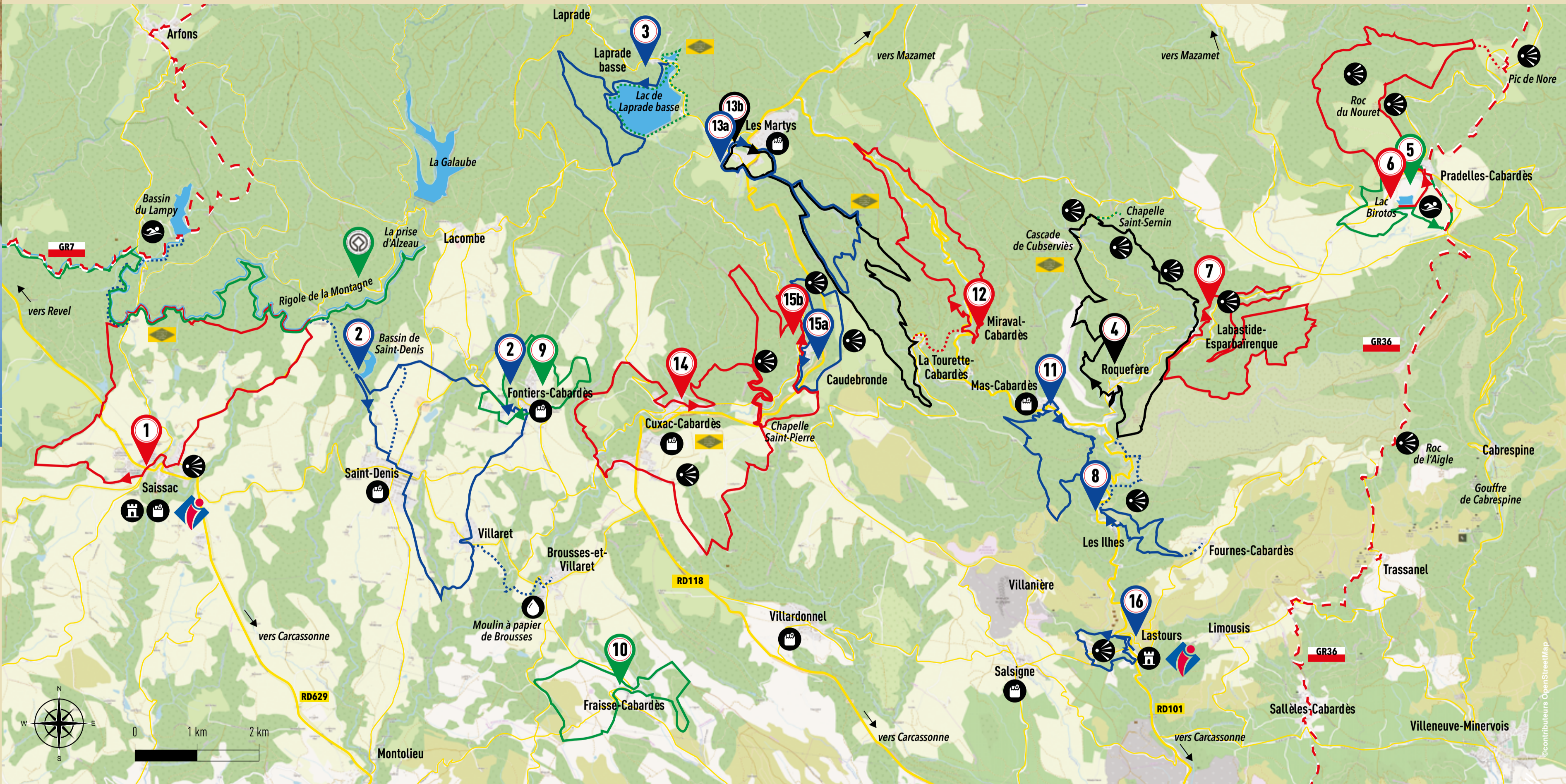


LES CIRCUITS PÉDESTRES, 18 RANDONNÉES TOUS NIVEAUX

pour découvrir la Montagne Noire



RANDONNÉES EN Montagne Noire



OFFICE INTERCOMMUNAL DE TOURISME DE LA MONTAGNE NOIRE

Bureau d'information touristique de Saissac
19 place de la Mairie, 11310 Saissac
+33 (0)4 68 76 64 90 // contact@tourisme-montagnenoire.com

Point d'information touristique de Lastours
4 Moulin Bas, 11600 Lastours



Les fiches de randonnées sont disponibles dans nos points d'accueil.

Vous pouvez les télécharger sur

www.tourisme-montagnenoire.com

Téléchargez l'appli Tourisme Montagne Noire et laissez-vous guider sur les sentiers !

Édition 2021
Réalisation : Communauté de communes de la Montagne Noire,
Office intercommunal de tourisme de la Montagne Noire
Crédits photos : A. Abbadie, Balades occitanes, C. Colin, C. Daux,
A. Falvard, M. Laurier, C. Lombay, C. Lorsch-OITM, B. Duradou, C. Truc,
B. Van Der Wal
Graphisme : Bluegraph - 0615651377
Impression : Imprimerie De Bourg



BALISAGE DES CIRCUITS

Code de balisage des sentiers charte FFRP

Grande randonnée

Boucle de randonnée

Changement de direction

Mauvaise direction

NIVEAUX DE DIFFICULTÉ

FACILE MOYEN MOYEN + DIFFICILE

LÉGENDE DE LA CARTE

- N° du circuit
- Château à visiter
- Alimentation
- Point de vue
- Moulin à papier
- Baignade surveillée en juillet et août
- Point d'information touristique
- Variante ou liaison
- Sentier d'interprétation Espace Naturel Sensible (voir encadré au verso)

1 - Entre château et rigole

Saissac
Distance : 18 km
Durée : 5h 30
Dénivelé : 350 m

2 - Entre lavoirs et fontaines

Saint-Denis
Distance : 13 km
Durée : 4h
Dénivelé : 315 m

3 - Entre forêts et tourbières

Laprade-Basse
Distance : 8 km
Durée : 2h 30
Dénivelé : 200 m

4 - La cascade de Cubserviers

Roquefère
Distance : 16 km
Durée : 5h
Dénivelé : 700 m

5 - Le sentier des glaciers

Pradelles-Cabardès
Distance : 7 km
Durée : 2h 30
Dénivelé : 190 m

6 - Le roc du Nouret

Pradelles-Cabardès
Distance : 14 km
Durée : 4h 30
Dénivelé : 500 m

7 - Autour du pic de la Madeleine

Labastide-Esparbairénque
Distance : 15 km
Durée : 4h 30
Dénivelé : 440 m

8 - La vallée des oliviers

Les Ilhes-Cabardès
Distance : 6 km
Durée : 2h 15
Dénivelé : 300 m

9 - Entre pierres et forêt

Fontiers-Cabardès
Distance : 7 km
Durée : 2h 30
Dénivelé : 200 m

10 - Entre puits et garrigue

Fraïsse-Cabardès
Distance : 10 km
Durée : 3h 30
Dénivelé : 250 m

11 - La Castagnal grandu

Mas-Cabardès
Distance : 8 km
Durée : 2h 30
Dénivelé : 340 m

12 - Le roc du Bougre

Miraval-Cabardès
Distance : 12 km
Durée : 4h
Dénivelé : 500 m

13a - Entre prairies et futaies

Les Martys
Distance : 11 km
Durée : 3h 30
Dénivelé : 310 m

13b - Entre prairies et futaies

Les Martys
Distance : 18 km
Durée : 5h 30
Dénivelé : 600 m

14 - Les versants de la Dure

Cuxac-Cabardès
Distance : 17 km
Durée : 5h 30
Dénivelé : 600 m

15a - Entre sources et lauzes

Caudebronde
Distance : 6 km
Durée : 2h 30
Dénivelé : 240 m

15b - Entre sources et lauzes

Caudebronde
Distance : 11 km
Durée : 3h 30
Dénivelé : 390 m

16 - Les sentinelles de l'Orbiel

Lastours
Distance : 5 km
Durée : 2h 30
Dénivelé : 180 m

Rigole de la montagne

Site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO

Lacombe

Distance : 26 km (de la prise d'Alzeau aux Cammazes)
Durée : au choix
Dénivelé : 0 m

RECOMMANDATIONS

- Protégez-vous du soleil et emportez de l'eau.
- Évitez la cueillette des fleurs et des plantes.
- Ne laissez pas de détritus derrière vous.
- Vous êtes en zone de montagne ; partez bien équipés et bien chaussés. N'oubliez pas de vérifier la météo avant le départ.
- Ne fumez pas. Les incendies sont nombreux et catastrophiques.
- Efforcez-vous de ne pas faire de bruits inutiles pouvant troubler et déranger les animaux.
- N'oubliez pas de refermer les portillons d'accès aux pacages et tenez les chiens en laisse.

EN CAS D'INCENDIE

- Donnez l'alerte le plus tôt possible en appelant le 18 ou le 112 à partir d'un portable.
- Respirez à travers un linge humide.
- Si vous êtes à pied, abritez-vous derrière un rocher ou un mur.
- Si vous êtes en voiture, ne quittez pas votre véhicule.



Contributeurs OpenStreetMap

Bienvenue en Montagne Noire, barrière naturelle située au nord du département de l'Aude, à quelques kilomètres de la Cité de Carcassonne !

Ce massif est une réserve de surprises. Au détour d'un col, d'une futaie ou du haut d'un roc, s'ouvre au regard la majestueuse chaîne des Pyrénées barrant au loin l'horizon. Pour celui qui sait observer, toute l'histoire de la Montagne Noire se découvre le long de ses chemins et de ses sentiers muletiers.

Il y a d'abord l'attrait vers ce sommet, modelé par les millénaires : le Pic de Nore et ses formes robustes et arrondies. Les cascades dévalant d'abruptes falaises, les lacs, rivières et ruisseaux enchanteurs rajoutent au charme de ce massif. Le long de la Rigole de la Montagne, système d'alimentation du Canal du Midi classé au Patrimoine mondial de l'UNESCO, l'imagination s'envole et permet toutes les audaces jusqu'à celle de voir apparaître Pierre-Paul Riquet chevauchant cette forêt à la recherche de l'eau qui alimenterait le Canal du Midi...

En cheminant, fontaines, moulins, ponts de pierre, lavoirs et abreuvoirs rappellent leur rôle social dans l'activité villageoise. Le patrimoine féodal et fortifié reste là, implanté et tenace, faisant corps avec la roche et un espace naturel avec lequel il cohabite harmonieusement.

L'exposition plein sud de la Montagne Noire permet la pratique de la randonnée en toute saison. En été de nombreux cours d'eau et lacs feront le bonheur d'une halte, les pieds au frais !

**TOURISME MONTAGNE NOIRE :
UNE APPLI AU SERVICE DES RANDONNEURS !**

Téléchargez l'appli et suivez votre itinéraire en temps réel tout en découvrant différents points d'intérêts sur votre parcours !
Le petit + : après téléchargement, l'appli fonctionne sans connexion !



**L'ITINÉRANCE EN MONTAGNE NOIRE
LES GR 36 et GR 7**

Le chemin de Grande Randonnée GR 36 relie Ouistreham dans le nord de la France à Bourg-Madame, dans les Pyrénées. Il traverse le département de l'Aude du nord au sud, passant par la Montagne Noire et son Pic de Nore, culminant à 1211 mètres. Le GR 7 relie quant à lui les Vosges aux Pyrénées. Il suit les crêtes de la Montagne Noire d'est en ouest et longe la Rigole de la Montagne avant de redescendre vers la plaine.

Plusieurs itinéraires à la carte peuvent vous être proposés afin de vous aider à la réalisation de votre projet d'itinérance en Montagne Noire.

Cartes IGN N° 2344 ET et 2344 OT
Contacter l'Office intercommunal de tourisme de la Montagne Noire, 19 place de la Mairie
11310 SAISSAC
tél : +33 (0)4 68 76 64 90
mail : contact@tourisme-montagne-noire.com
www.tourisme-montagne-noire.com

1
Entre Château et Rigole
Départ : Saissac
Difficulté : ●

Depuis son panorama d'exception, vous quitterez le village pour rejoindre la Rigole de la Montagne, l'un des sites les plus pittoresques du massif. Ce ruban de terre et d'eau vous conduira vers l'environnement magique de Pierre Paul Riquet et les sources du Canal du Midi. Lors de votre randonnée, vous pourrez faire un détour vers le Bassin du Lampy ou encore suivre le sentier de la Rouge (voir encadré ENS).

♥ Balade dans le village de Saissac et visite du château

2
Entre Lavoirs et Fontaines
Départ : Saint-Denis
Difficulté : ●●

Entre lac et terres agricoles, ce parcours verdoyant relie trois villages pittoresques sur le thème des eaux apprivoisées. Sauvage ou domestiquée, l'eau raconte ici l'histoire des hommes et de leurs activités agricoles et villageoises. La randonnée peut démarrer au bassin de Saint-Denis ou dans le village de Fontiers-Cabardès.

♥ Bastide de Saint-Denis

3
Entre Forêts et Tourbières
Départ : Laprade-Basse
Difficulté : ●●

Le lac de Laprade-Basse est le lieu idéal pour de belles balades nature en toutes saisons ! Les grands espaces sylvicoles flirtent avec les berges du lac et quelques plages sablonneuses invitent à la flânerie. Petits et grands apprécieront cette belle échappée lumineuse. Il est possible de faire le tour complet du lac.

♥ Sentier pédagogique des tourbières (voir encadré ENS)

4
La Cascade de Cubserviès
Départ : Roquefère
Difficulté : ●●●

Cette randonnée sportive est l'itinéraire panoramique d'excellence. Si le but est d'aller observer la cascade depuis le hameau de Cubserviès, l'ensemble du parcours offre un grand intérêt patrimonial et naturel. Il permet d'apprécier le caractère bien trempé du Haut-Cabardès et la diversité de ses paysages.

♥ Détour vers la chapelle de Saint-Sernin

5
Le Sentier des Glacières
Départ : Pradelles-Cabardès
Difficulté : ●●

Autour du village, ces constructions originales interpellent le promeneur. Au 19^e siècle, Pradelles vit l'hiver dans le froid et l'isolement. La neige ne cesse de recouvrir le plateau. Ramassée puis stockée dans ces immenses silos souterrains, elle sera conservée jusqu'en été. La glace sera alors livrée dans les commerces des plaines et du littoral. Les « inépuisables glacières de la Montagne Noire » feront pendant plus de 100 ans, la gloire et la richesse de quelques commerçants « montagnols » ambitieux et volontaires.

♥ Baignade au lac Birotos

6
Le Roc de Nouret
Départ : Pradelles-Cabardès
Difficulté : ●●●

En suivant cet ancien sentier d'estives cheminant vers les landes de bruyères pourpres, les points de vue sur le massif de Nore sont sauvages et lumineux. Des blocs de granit surgissent encore des vestiges érodés de cette montagne. Au fil de vos pas, vous approcherez le Pic de Nore, surgissant de la verdure forestière (détour possible). Le retour livre un vaste aperçu sur le versant tarnais et propose une halte fraîcheur au bord d'un ruisseau forestier.

♥ Voir les chevreuils sur les landes de Nouret au petit matin

7
Le Tour du Pic de la Madeleine
Départ : Labastide-Esparbaïrenque
Difficulté : ●●●

C'est une belle randonnée panoramique sur des chemins confortables que nous vous proposons. Elle permet d'observer l'impact climatique sur les paysages. D'un versant à l'autre, méditerranéen puis atlantique, les habitants ont su d'un côté construire leurs villages grâce à la présence de l'eau et de l'autre laisser des espaces vierges et sauvages où règne en maître la faune sauvage. En 1993, le film Les Visiteurs 1 a été tourné sur le versant Est !

♥ Site du Planet devant l'église au retour

8
La Vallée des Oliviers
Départ : Les Ilhes-Cabardès
Difficulté : ●●●

Construit en bord de rivière, le village a su développer autrefois un tissu économique lié à l'eau. Le moulin broyait la récolte d'olives pour en extraire une huile montagnarde savoureuse tandis que l'usine utilisait l'eau de l'Orbiel pour la laine et le textile. Ce sentier escarpé était la voie de communication principale entre deux villages si proches et pourtant si éloignés. Ce précieux chemin était également voué au travail, donnant l'accès aux terrasses de culture de l'olivier et de la vigne.

♥ Vue sur les 4 châteaux de Lastours

9
Entre Pierres et Forêt
Départ : Fontiers-Cabardès
Difficulté : ●●

Construit face aux Pyrénées, le village de Fontiers-Cabardès est agréable et verdoyant. Le territoire est l'une des zones pionnières de l'agriculture et de l'élevage en Montagne Noire. Forêts, vieilles pierres, prairies verdoyantes et vastes panoramas ponctuent le cheminement de cette randonnée. Comment ne pas imaginer ce qu'était la vie rurale et le labeur du monde paysan le long de ces chemins allant de ferme en ferme ? Une agréable balade familiale, entre ombre et soleil.

♥ Le parc verdoyant « Bosquet Le Nôtre »

10
Entre Puits et Garrigue
Départ : Fraïsse-Cabardès
Difficulté : ●●

Le toponyme du village « Fraïsse » vient de « frêne ». La présence est importante en contre bas du vallon près des ruisseaux. Fraïsse est construit sur un mamelon aux influences méditerranéennes, dominant la vallée du Trapel. Les balades y sont reposantes ponctuées d'ombre et de lumière. Aux alentours, la garrigue n'a pas toujours été ce désert aride livré aux promeneurs ; Elle était autrefois un lieu d'intenses activités liées au pastoralisme, aux collectes de bois pour les fours à chaux et les charbonnières.

♥ L'église, ouverte au public

11
La Castagnol Grandou
Départ : Mas-Cabardès
Difficulté : ●●

Le centre du village arbore de belles maisons à colombages, héritage d'un riche passé de tisserands drapiers au Moyen-Âge. L'esprit féodal est là, avec les vestiges d'un château dominant. Les terrasses de cultures n'accueillent plus les oliviers ondulant sous le vent mais l'environnement reste sauvage et authentique. C'est ici que passait le chemin des mineurs qui, à peine le jour levé, partaient déjà vers l'obscurité des galeries. Depuis les crêtes, vous découvrirez l'ancienne mine d'or.

♥ La croix des tisserands dans le village

12
Le Roc du Bougre
Départ : Miraval-Cabardès
Difficulté : ●●●

À Miraval, on est comme au fond d'un œil, l'œil du cyclone, peut-être ? Il suffit que le vent marin souffle et siffle contre les parois encaissées de la vallée pour qu'on s'y croit. Alors la nature alentour semble plus sauvage. Il faut s'échapper par un sentier discret et grimper le versant abrupt d'une vallée pour atteindre des carrières de pierres orangées. Le Roc du Bougre n'est plus très loin. Il cachait autrefois, dit-on, quelques « hérétiques » cathares pourchassés et cherchant refuge dans nos belles forêts.

♥ Ruines du château de Miraval

13a
Entre Prairies et Futaies (Parcours Court)
Départ : Les Martyrs
Difficulté : ●

Ce parcours offre la possibilité d'une randonnée sur de belles allées forestières. Le retour en crête sera l'occasion de remonter sur les hauteurs d'un versant de la vallée de la Dure et d'apprécier un panorama exceptionnel sur les Pyrénées.

♥ Site aménagé de Combe-Falguouze pour pique-niquer (voir encadré ENS)

13b
Entre Prairies et Futaies (Parcours Long)
Départ : Les Martyrs
Difficulté : ●●

Cette randonnée prend place dans une forêt entretenue, où certains arbres méritent l'admiration. En arrivant à Latourette-Cabardès, vous aurez laissé derrière vous la fraîcheur du plateau, accueillant au fil de la descente la douceur méditerranéenne et quelques passages rocaillieux. De beaux panoramas vous attendent !

♥ Panorama d'exception sur la plaine et la chaîne des Pyrénées

14
Les Versants de la Dure
Départ : Cuxac-Cabardès
Difficulté : ●●●

Cette randonnée sillonne les deux versants de la vallée de la Dure. La Bonde, grande bâtisse à la sortie du village, était une manufacture Royale de textile. Elle rappelle l'époque de Colbert, où le commerce et les fabrications « Made in France » avaient toute leur place grâce à la force hydraulique des rivières de la Montagne Noire. Sur le versant rive droite, une toute autre activité animait le massif : les carrières de lauzes.

♥ Traversée des parcs à chevaux de la Goutarende

15a
Entre Sources et Lauzes (Parcours Court)
Départ : Caudebronde
Difficulté : ●●

Le charme de Caudebronde mérite qu'on s'y attarde, que ce soit pour l'agencement de son bâti de schiste, les hortensias en été ou encore la porte de son église... Au cours de la randonnée, vous découvrirez çà et là d'anciennes carrières de lauzes, indispensables à la construction. Le retour vers le village se poursuit en forêt agréablement ombragée - une vraie balade fraîcheur pour l'été !

♥ Trompe l'œil sur la place des Tilleuls

15b
Entre Sources et Lauzes (Parcours Long)
Départ : Caudebronde
Difficulté : ●●●

Il existe de nombreuses sources bâties sur la commune. L'une d'entre elle se situe au départ de notre randonnée en contre bas de la route. Un escalier y descend discrètement. N'hésitez pas à l'emprunter ! Profitez de l'ombre des châtaigniers avant d'atteindre le plateau et ses plantations d'épicéas. Quelques pierres sont encore présentes sur le bord du sentier, témoins de l'activité des carrières de lauzes très répandue d'antan.

♥ Chapelle Saint-Pierre près de la D118

16
Les Sentinelles de l'Orbiel
Départ : Lastours
Difficulté : ●●

Cette petite randonnée permet d'atteindre les hauteurs de Lastours par un ancien chemin de mineurs. La boucle par le hameau de Lacombe permet de profiter de jolis panoramas sur les forteresses. En longeant le petit cours d'eau du Grésilhou, vous entendrez peut-être Salimonde, être mythique, mi-chèvre mi-femme. On dit qu'à la Chandeleur si elle pleure, alors l'hiver va perdurer. En revanche, si elle souffle avec joie dans sa flûte, le printemps sera bientôt là !

♥ Balade dans le village de Lastours et visite des châteaux

17
La Rigole de la Montagne
Départ : Lacombe
Difficulté : ●●●

Homme ingénieux et talentueux, Pierre-Paul Riquet nous laisse découvrir ici une partie de son œuvre inscrite au Patrimoine Mondial de l'Unesco. En ces lieux boisés, il trouve la clé de l'alimentation en eau du Canal du Midi en allant à la rencontre d'une dizaine de ruisseaux récupérés par une rigole en pleine forêt. Depuis la Prise d'Alzeau, sa source, flâner ou pédaler le long du chemin d'eau sous l'ombrage des arbres centenaires est une exquise aventure.

♥ la rivière de l'Alzeau en amont de la Prise d'Alzeau

LES ESPACES NATURELS SENSIBLES en Montagne Noire

Les Espaces naturels sensibles (ENS) sont des sites reconnus pour leurs patrimoines naturels exceptionnels accueillant une faune et une flore très diversifiées ou remarquables. Dans l'Aude, le Département assure la préservation, l'entretien, la mise en valeur de 18 ENS dont 5 se situent en Montagne Noire :

- Le sentier de la Rouge à Saissac
- La zone humide de la Bonde à Cuxac-Cabardès
- Les tourbières du lac de Laprade
- La cascade de Cubserviès à Roquefère
- La forêt départementale de la Montagne Noire - (maison forestière de Combe Falguouze) aux Martyrs.

Les parcours sont jalonnés de panneaux thématiques permettant au promeneur de mieux comprendre la nature qui l'environne.