

• TERRITOIRE AUDE EN PYRENEES •

Circuit 1

Départ : **Nébias, Place du village** • Distance : **9 km**
Dénivelé : **420 m • R : 25% • P : 35% • C : 40% • M : 0%**

Ce petit circuit sans grande difficulté, malgré 2 montées assez longues, vous fera apprécier le plateau de Nébias et ses prés verdoyants. Vous traverserez le bas de la forêt de Callong et descendrez rapidement sur le village de Brenac, entouré de terres rouges. La montée vers le Plateau de Bouichet est assez difficile par temps humide.

Type de terrain : *Graviers et terre, boueux et humide, à éviter par temps de pluie.*
Végétation/Climat : *Circuit mixte : ombragé et ensoleillé.*
Difficultés : *Montées longues et roulantes.*
Patrimoine Bâti : *Moulin à Vent de Nébias, Église et Chapelle à Brenac.*
Paysage : *Plateau de Bouichet, Cascade du Soutadou.*

Circuit 2

Départ : **Quillan, Parking de la Gare** • Distance : **14 km**
Dénivelé : **320 m • R : 15% • P : 30% • C : 15% • M : 40%**

Ce circuit assez court (14 km), ravira les adeptes du VTT technique et ludique: montées raides sur sol irrégulier, descentes techniques en monotrce, enchaînement de virages serrés, succession de montées et descentes, virages en épingles... Certains passages piégeux vous déferont de les franchir sans poser un pied ! C'est un itinéraire parfait pour s'entraîner et progresser techniquement.

Type de terrain : *Graviers et terre, mixte : parties sèches et humides.*
Végétation/Climat : *Circuit mixte : ombragé et ensoleillé.*
Difficultés : *Montées longues et roulantes, des montées assez raides et des passages très techniques, trialisant.*
Patrimoine Bâti : *Chalet de Carach, Église de Belvianes.*
Paysage : *Les 3 Quilles, Forêt de Carach.*

Circuit 3

Départ : **Quillan, Place de la Gare** • Distance : **28 km**
Dénivelé : **520 m • R : 40% • P : 15% • C : 30% • M : 15%**

Circuit roulant traversant plusieurs petits villages chargés d'histoire. Vous tournerez autour des «3 Quilles» avec en toile de fond les Gorges de la Pierre Lys et la Serre de Bec. Ce circuit ne présente pas de difficulté technique mais il est assez exigeant sur le plan sportif.

Type de terrain : *Graviers et terre, boueux et humide, à éviter par temps de pluie.*
Végétation/Climat : *Circuit mixte : ombragé et ensoleillé.*
Difficultés : *Montées longues et roulantes.*
Patrimoine Bâti : *Église romane du IX^e de Caviroc, Couvert et lavoir de St-Julia de Bec, Château du XVI^e de St Ferriol.*
Paysage : *Gorges de la Pierre Lys, Les 3 Quilles, La Serre de Bec.*

Circuit 4

Départ : **Espérazza, la Gare** • Distance : **11 km**
Dénivelé : **280 m • R : 30% • P : 30% • C : 10% • M : 10%**

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. Elle peut facilement se coupler avec un autre circuit pour allonger sa distance.

Type de terrain : *Graviers et terre.*
Végétation/Climat : *Circuit assez ensoleillé.*
Difficultés : *Aucune difficulté particulière.*
Patrimoine Bâti : *Capitelles, Hameau de Croux.*
Paysage : *Rennes-le-Château, Pic de Bugarach, Tour de Fa*

Circuit 5

Départ : **Espérazza, la Gare** • Distance : **16 km**
Dénivelé : **320 m • R : 40% • P : 25% • C : 30% • M : 5%**

Cette boucle assez roulante conviendra aux vététistes de tous niveaux, malgré un passage difficile à la montée. Elle vous fera découvrir le plateau de Granés en offrant de très beaux paysages de terres rouges et de vignes. Couplée avec la boucle n°8, elle constitue une des plus belles randonnées du secteur.

Type de terrain : *Très dur et caillouteux.*
Végétation/Climat : *Circuit mixte : ombragé et ensoleillé.*
Difficultés : *Quelques montées assez raides. Attention quelques passages dangereux (ornières, racines...)*
Patrimoine Bâti : *Château du XV^e de St-Ferriol.*
Paysage : *Terres rouges de Granés, Pic de Bugarach.*

Circuit 6

Départ : **Nébias, Place du village** • Distance : **4 km**
Dénivelé : **50 m • R : 30% • P : 30% • C : 40% • M : 0%**

Circuit très facile particulièrement adapté aux enfants (attention à la traversée de route 1) sur le plateau de Nébias avec vue sur le Château de Puivert.

Type de terrain : *Graviers et terre.*
Végétation/Climat : *Circuit assez ensoleillé.*
Difficultés : *Aucune difficulté particulière.*
Patrimoine Bâti : *Église St-Marie du XII^e XIX^e de Nébias.*
Paysage : *Plateau verdoyant de Nébias/Puivert, Château de Puivert.*

Circuit 7

Départ : **Montmija, panneau VTT avant le village** • Dist. : **30 km**
Déniv. : **880 m • R : 40% • P : 20% • C : 25% • M : 15%**

Le circuit n°7 est en fait un itinéraire descendant : vous partez de Montmija à 1000 m d'altitude pour arriver à Espérazza qui est à 250 m d'altitude, avec quelques petites montées, puis vous rejoignez Quillan par une petite route. Ce parcours nécessite d'organiser une navette entre Quillan et Montmija (20 mn en voiture). Cet itinéraire ne nécessite pas de capacité physique ou technique élevée, ce qui en fait un parcours apprécié par les groupes composés de niveaux différents.

Type de terrain : *Graviers et terre, mixte : parties sèches et humides.*
Végétation/Climat : *Circuit mixte : ombragé et ensoleillé.*
Difficultés : *Quelques descentes raides et techniques.*
Patrimoine Bâti : *Fort de Campagne-sur-Aude.*
Paysage : *Forêt de Callong, Plateau de Nébias, Plateau de Bouichet.*

Circuit 8

Départ : **Esperaza, la Gare** • Distance : **20 km**
Dénivelé : **420 m • R : 25% • P : 15% • C : 40% • M : 20%**

Ce parcours combine tout ce que recherche un vététiste: parties roulantes, parties techniques, montée large, descente en monotrce, paysages magnifiques, point de vue exceptionnel, flore remarquable, patrimoine... Sans conteste le plus beau parcours du secteur ! Possibilité d'enchaîner avec le n°5 pour allonger le plaisir.

Type de terrain : *Très dur et caillouteux, graviers et terre.*
Végétation/Climat : *Passage en crêtes, circuit mixte : ombragé et ensoleillé.*
Difficultés : *Attention quelques passages dangereux (ornières, racines...)*
Patrimoine Bâti : *La Tour de Fa, Fort et Moulin de Rouvenac.*
Paysage : *Plateau de Bouichet, Chaîne des Pyrénées, Pic de Bugarach.*

Circuit 10

Départ : **Nébias, Place du village** • Distance : **15 km**
Dénivelé : **150 m • R : 30% • P : 30% • C : 40% • M : 0%**

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 de Puivert.

Type de terrain : *Graviers et terre.*
Végétation/Climat : *Circuit assez ensoleillé.*
Difficultés : *Aucune difficulté particulière.*
Patrimoine Bâti : *Château Cathare de Puivert, Église St-Marie de Nébias, Chapelle Ste-Claire de Nébias.*
Paysage : *Plateau verdoyant de Nébias/Puivert.*

• TERRITOIRE QUERCORB •

Circuit 11

Départ : **Puivert** • Distance : **9 km**
Dénivelé : **80 m • R : 20% • P : 70% • C : 10% • M : 0%**

Un petit circuit très facile au départ du lac qui permet de découvrir la plaine de Puivert, de longer la base de vol à voile et de traverser quelques camps (hameaux) typiques. Parcours idéal pour pratiquer une activité en famille.

Type de terrain : *Essentiellement roulant et caillouteux.*
Végétation/Climat : *Circuit ensoleillé, champs cultivés, plaine, végétation à tendance méditerranéenne.*
Difficultés : *Aucune difficulté.*
Patrimoine Bâti : *Château de Puivert, Musée du Quercorb.*
Paysage : *Hameaux dispersés.*

Circuit 12

Départs : **Chalabre / Ste-Colombe** • Distance : **18 km**
Dénivelé : **60 m • R : 10 % • P : 90% • C : 0% • M : 0%**

Une histoire d'eau et de train le long de l'ancienne voie ferrée aménagée en voie verte et au bord de l'Her qui s'écoule tranquillement. Vous rencontrerez peut-être quelques pêcheurs et passerez à la prise d'eau du lac de Montbel. Un circuit pour prendre son temps en famille.

Circuit 13

Départ : **Chalabre, Pont sur l'Her** • Distance : **25 km**
Dénivelé : **200 m • R : 20 % • P : 65% • C : 15% • M : 0%**

Le long de l'Her, sur l'ancienne voie ferrée, la piste passe du Quercorb au Pays d'Olmes ariégeois, puis grimpe sur une crête, le regard partagé entre lac de Montbel et massif du Plantaurel. Le parcours suit les vallonnements de ce piémont verdoyant entre villages, bois et rivières.

Type de terrain : *Très dur et caillouteux, graviers et terre.*
Végétation/Climat : *Circuit assez ensoleillé.*
Difficultés : *Quelques montées assez raides.*
Patrimoine Bâti : *Château de Chalabre, Bastide de Chalabre, Église de Montbel.*
Paysage : *Champs, forêts, crête, lac, rivière.*

Circuit 13v

Départ : **Chalabre, Pont sur l'Her** • Distance : **25 km**
Dénivelé : **280 m • R : 15% • P : 70% • C : 15% • M : 0%**

Semblable au circuit n°13 jusqu'au village de Montbel, cette variante emprunte un sentier forestier très vallonné avant de plonger sur Chalabre.

Type de terrain : *Très dur et caillouteux, graviers et terre, boueux et humide, à éviter par temps de pluie.*
Végétation/Climat : *Circuit mixte : ombragé et ensoleillé.*
Patrimoine Bâti : *Château de Chalabre, Bastide de Chalabre, Église de Montbel.*
Paysage : *Champs, forêts, crête, lac, rivière.*

Circuit 14

Départ : **Chalabre, Office de Tourisme** • Distance : **17 km**
Dénivelé : **180 m • R : 30% • P : 50% • C : 20% • M : 0%**

Sur la Voie Verte, le parcours descend l'Her et alterne entre vergers et bois. Après le village de Sonnac-sur-l'Her, l'itinéraire conduit au barrage du lac de Montbel, avant de contourner la rive du plan d'eau jusqu'à Montbel. Le retour s'effectue par un petit col forestier et une belle descente sur la Bastide de Chalabre.

Type de terrain : *Très dur et caillouteux, graviers et terre, boueux et humide, à éviter par temps de pluie.*
Végétation/Climat : *Circuit assez ombragé (sous-bois).*
Patrimoine Bâti : *Château de Chalabre, Bastide de Chalabre, Église de Montbel.*
Paysage : *Vergers, forêts, lac, rivière.*

Circuit 15

Départ : **Chalabre, Office de Tourisme** • Distance : **22 km**
Dénivelé : **450 m • R : 30% • P : 30% • C : 30% • M : 10%**

Un vallon tranquille remonte le Chalabreil et devient plus raide, à la faveur d'un sous-bois de résineux et de buis, longeant un hameau abandonné et débouchant sur la route des crêtes. A la ferme de Machore, le panorama s'étend vers le Bugarach et le Madres. Puis l'itinéraire devient descendant, entre forêt et prés, jusqu'au village de Montjardin.

Type de terrain : *Très dur et caillouteux, mixte : parties sèches et humides.*
Végétation/Climat : *Circuit assez ombragé (sous-bois), des passages en crêtes.*
Difficultés : *Quelques montées très raides avec risques de portage et des descentes raides et techniques.*
Patrimoine Bâti : *Château de Chalabre, Bastide de Chalabre, hameaux.*
Paysage : *Forêts, crête.*

Circuit 15v

Départ : **Chalabre, Office de Tourisme** • Distance : **29 km**
Dénivelé : **550 m • R : 25% • P : 25% • C : 35% • M : 15%**

Semblable au circuit n°15 jusqu'à la bifurcation de Courtizayre haut, le parcours prolonge la descente vers le col du Bac. Un itinéraire en balcon, d'abord plat, puis très vallonné ouvre l'horizon du Plateau de Sault aux Pyrénées ariégeoises. Entre 500 et 600m, le sentier alterne en sous-bois et en crête, puis rejoint Sonnac-sur-l'Her. Le retour s'effectue par la Voie Verte vers Chalabre.

Type de terrain : *Très dur et caillouteux, mixte : parties sèches et humides.*
Végétation/Climat : *Passages en crêtes, circuit mixte : ombragé et ensoleillé.*
Difficultés : *Quelques montées très raides avec risques de portage et des descentes raides et techniques.*
Patrimoine Bâti : *Château de Chalabre, Bastide de Chalabre, hameaux.*
Paysage : *Forêts, crête.*

Circuit 16

Départ : **Chalabre, Pont sur l'Her** • Distance : **32 km**
Dénivelé : **430 m • R : 20% • P : 10% • C : 30% • M : 40%**

Le grand tour du lac de Montbel ménage de beaux points de vue, mais réserve au vététiste son lot de difficultés techniques : un parcours forestier, sinueux et accidenté. Du barrage à la base nautique et à ses rives tranquilles, Montbel mérite qu'on s'attarde, sur sa digue ou sur une plage.

Type de terrain : *Boureux et humide, à éviter par temps de pluie, mixte : parties sèches et humides.*
Végétation/Climat : *Circuit assez ombragé (sous-bois).*
Difficultés : *Quelques montées assez raides. Attention quelques passages dangereux (ornières, racines...)*
Patrimoine Bâti : *Château de Chalabre, Bastide de Chalabre, Église de Montbel, Barrage de Montbel, hameaux - Paysage : Forêts, crête, lac, rivière.*

Circuit 17

Départ : **Chalabre, Office de Tourisme** • Distance : **50 km**
Dénivelé : **780 m • R : 30% • P : 20% • C : 30% • M : 20%**

Enchaînement des circuits n° 15v et 16, ce parcours exigeant alterne tour du lac de Montbel et passages en crêtes, forêts accidentées et Voie Verte. Il comblera les sportifs amateurs de diversité technique et de paysages montagnards. De ses points hauts (jusqu'à 750m), le regard embrasse les Pyrénées Orientales et Ariégeoises. Un 180° qui est le privilège des itinéraires de piémont.

Type de terrain : *Boureux et humide, à éviter par temps de pluie, mixte : parties sèches et humides.*
Végétation/Climat : *Circuit assez ombragé (sous-bois).*
Difficultés : *Quelques montées assez raides. Attention quelques passages dangereux.*
Patrimoine Bâti : *Château de Chalabre, Bastide de Chalabre, Église de Montbel, Barrage de Montbel*
Paysage : *Forêts, crêtes.*

Circuit 18

Départ : **Chalabre, Chalabre** • Distance : **18 km**
Dénivelé : **50 m • R : 10% • P : 80% • C : 10% • M : 0%**

Cet itinéraire sans difficulté vous emmène de la Bastide de Chalabre au village fortifié de Camon. En longeant l'Her sur la Voie Verte, vous passez en Ariège, cheminant entre tunnel, sous-bois et méandres, comme le faisait le train. En contournant Camon, village des rosiers, on aperçoit l'ancienne abbaye.

Type de terrain : *Très dur et caillouteux.*
Végétation/Climat : *Circuit assez ombragé (sous-bois).*
Difficultés : *Aucune difficulté particulière.*
Patrimoine Bâti : *Château de Chalabre, Bastide de Chalabre, village fortifié de Camon, place de Sonnac-sur-l'Her.*
Paysage : *Forêts, rivière.*

Circuit 19

Départ : **Chalabre, Office de Tourisme** • Distance : **40 km**
Dénivelé : **900 m • R : 25% • P : 10% • C : 40% • M : 25%**

De cols en cols, ce circuit au dénivelée marqué traverse les plus beaux sites du Quercorb. Après Rivel, la piste s'élève jusqu'à un plateau d'où l'on aperçoit Montségur. Dépassant Puivert et son lac, le château semble à portée de vue, avant d'aborder la route des crêtes et ses panoramas sur les Pyrénées. La fin du parcours, très forestière, descend vers Montjardin et rejoint la Bastide de Chalabre, dominée par son Château.

Type de terrain : *Mixte : parties sèches et humides.*
Végétation/Climat : *Circuit mixte : ombragé et ensoleillé.*
Difficultés : *Montées longues et roulantes, quelques descentes raides et techniques.*
Patrimoine Bâti : *Château de Chalabre, Bastide de Chalabre, Chapelle Sainte-Cécile de Rivel, Château de Puivert, Musée du Quercorb.*
Paysage : *Forêts, crêtes, rivière, cols.*

Circuit 20

Départ : **Puivert le lac** • Distance : **10 km**
Dénivelé : **250 m • R : 10% • P : 70% • C : 20% • M : 0%**

Ce parcours présentant peu de difficultés permet de sillonner la partie sud de la plaine de Puivert, de longer la base de vol à voile, de traverser quelques camps (hameaux) typiques et offre de magnifiques points de vue sur le château.

Type de terrain : *Essentiellement roulant et caillouteux.*
Végétation/Climat : *Circuit ensoleillé, champs cultivés, plaine, végétation à tendance méditerranéenne.*
Difficultés : *Quelques montées assez raides.*
Patrimoine Bâti : *Château de Puivert, Musée du Quercorb.*
Paysage : *Hameaux dispersés.*

• TERRITOIRE PAYS DE SAULT •

Circuit 21

Départ : **Belvis, Village de Belvis** • Distance : **25 km**
Dénivelé : **545 m • R : 30% • P : 40% • C : 30% • M : 0%**

Au départ du village de Belvis qui offre un point de vue magnifique sur la chaîne des Pyrénées, vous parcourez cet itinéraire sur le grand plateau du Pays de Sault, jusqu'au village de Coudons. Ce village construit sous le col du même nom, était une étape de la célèbre route «Vauban», route qui était empruntée pour acheminer les canons sur la ligne frontière du royaume de France, à Mont-louis dans les Pyrénées-Orientales. Après Coudons, vous monterez en direction du charmant hameau de Montmija pour pénétrer dans la forêt domaniale de Callong avec ses sapins géants.

Type de terrain : *Mixte : parties sèches et humides.*
Végétation/Climat : *Circuit mixte : ombragé et ensoleillé.*
Difficultés : *Quelques montées assez raides.*
Paysage : *Forêt de Sapins géants (Forêts de Callong).*

Circuit 22

Départ : **Belvis, Village de Belvis** • Distance : **28 km**
Dénivelé : **422 m • R : 5% • P : 50% • C : 30% • M : 10%**

Depuis Belvis vous traverserez la forêt de Picaussel, haut lieu de la résistance audoise, qui fut le théâtre de combats violents durant la Seconde Guerre mondiale entre les maquisards audois et les occupants Allemands. Cet itinéraire est très agréable de part la diversité des paysages que l'on traverse, entre milieu forestier sur la route des sapins et paysage ouvert sur le grand plateau.

Type de terrain : *Mixte : parties sèches et humides.*
Végétation/Climat : *Circuit mixte : ombragé et ensoleillé.*
Difficultés : *Quelques montées assez raides.*
Patrimoine Bâti : *Maquis de Picaussel.*

Paysage : *Grandes forêts de sapins, grand plateau de Sault.*

Circuit 23

Départ : **Belcaire, Office de Tourisme** • Distance : **22 km**
Dénivelé : **478 m • R : 5% • P : 80% • C : 10% • M : 5%**

De belles forêts et arrivée sur Belcaire avec une vue plongeante sur le lac, base de loisirs.

Type de terrain : *Graviers et terre.*
Végétation/Climat : *Circuit mixte : ombragé et ensoleillé.*
Difficultés : *Quelques montées assez raides et des descentes raides et techniques.*
Patrimoine Bâti : *Traversée vieux village Roquefeuil.*
Paysage : *Forêts et pâturages.*

Circuit 24

Départ : **Camurac, Village de Camurac** • Distance : **25 km**
Dénivelé : **648 m • R : 10% • P : 40% • C : 40% • M : 10%**

Cette randonnée sur les hauts plateaux du Pays de Sault démarre du village de Camurac qui possède l'unique station de ski de l'Aude. Ce village offre tous les services nécessaires aux vététistes : hébergement, restauration, location... De Camurac vous atteindrez le Pla du Boum où vous attendent les grands espaces. Cet itinéraire en majorité sur pistes forestières, vous permettra de découvrir du belvédère, les grandioses gorges de la Frau et le château de Montségur. Après avoir traversé de magnifiques forêts de sapins, vous passerez par Comus, un magnifique village de montagne pour retrouver le village de Camurac.

Type de terrain : *Mixte : parties sèches et humides.*
Végétation/Climat : *Circuit mixte : ombragé et ensoleillé.*
Difficultés : *Quelques montées assez raides.*
Patrimoine Bâti : *Vue sur le château de Montségur, village pittoresque de montagne.*
Paysage : *Le pla du Boum, les Gorges de la Frau (site classé).*

Circuit 25

Départ : **Belcaire, Office de Tourisme** • Distance : **15 km**
Dénivelé : **474 m • R : 5% • P : 80% • C : 10% • M : 5%**

Circuit très vallonné avec traversée de belles forêts de sapins.

Type de terrain : *Graviers et terre.*
Végétation/Climat : *Circuit assez ombragé (sous-bois).*
Difficultés : *Quelques montées assez raides et des descentes raides et techniques.*
Patrimoine Bâti : *Traversée vieux village Belcaire.*
Paysage : *Depuis le col des 7 Frères, vue sur le village de Montaillou et sur château Cathare (ruine).*

Circuit 26

Départ : **Roquefeuil, Village de Roquefeuil** • Distance : **12 km**
Dénivelé : **375 m • R : 10% • P : 40% • C : 40% • M : 10%**

Cette courte boucle au départ de Roquefeuil vous emmènera sur les hauteurs environnantes du village, pour vous offrir des points de vue remarquables sur le plateau et la vallée du Rébenty. Malgré sa courte distance, l'intérêt de cet itinéraire réside dans quelques passages techniques avant la descente en direction du village d'Espezel. A Espezel vous pourrez bénéficier de tous les services nécessaires pour passer une agréable journée.

Type de terrain : *Mixte : parties sèches et humides.*
Végétation/Climat : *Passages en crêtes, circuit assez ensoleillé.*
Difficultés : *Quelques descentes raides et techniques.*
Patrimoine Bâti : *Église de Roquefeuil (Classé).*
Paysage : *Vue sur la vallée du Rébenty et le plateau de Sault.*

Circuit 21

Départ : **Espezel, Village d'Espezel** • Distance : **13 km**
Dénivelé : **71 m • R : 10% • P : 30% • C : 60% • M : 0%**

Ce parcours à travers champ est parfait par son profil et sa distance pour les personnes qui souhaitent découvrir le Pays de Sault en VTT et en famille. Depuis le village d'Espezel, qui accueille tous les derniers week-ends du mois d'octobre la grande foire agricole avec ses 45 000 visiteurs, vous rejoindrez le village de Belvis par des chemins ruraux. De Belvis votre randonnée champêtre se poursuivra avec une vue magnifique sur le massif de Tabé à l'ouest et de l'Ourtiset au sud pour retrouver le village d'Espezel.

Type de terrain : *Boureux et humide, à éviter par temps de pluie.*
Végétation/Climat : *Circuit assez ensoleillé et mixte : ombragé et ensoleillé.*
Difficultés : *Quelques montées assez raides.*
Paysage : *Grand plateau du Pays de Sault.*

Circuit 28

Départ : **Rodome, Village de Rodome** • Distance : **37 km**
Dénivelé : **1160 m • R : 20% • P : 40% • C : 30% • M : 10%**

Cet itinéraire par sa distance et son profil s'adresse aux vététistes en forme physique. C'est un itinéraire dans sa majorité en zone de montagne avec le passage d'un col à 1500m d'altitude et très vallonné. Dans sa première partie, vous traverserez plusieurs petits villages et hameaux du petit plateau et de la vallée du Rébenty. Du fond de la vallée, vous débutez l'ascension vers le col de Tourrugue à travers de magnifiques forêts d'altitude, sur un itinéraire en balcon avec vue sur le Pays de Sault. Du col, vous vous engagerez dans une longue descente sur piste jusqu'au village de Rodome.

Type de terrain : *Mixte : parties sèches et humides.*
Végétation/Climat : *Circuit mixte : ombragé et ensoleillé.*
Difficultés : *Quelques montées assez raides.*
Patrimoine Bâti : *Nombreux petits villages pittoresques.*
Paysage : *Magnifique point de vue sur le Pays de Sault, Col de Tourrugue.*

Circuit 29

Départ : **Aunat, Village d'Aunat** • Distance : **20 km**
Dénivelé : **576 m • R : 30% • P : 30% • C : 30% • M : 10%**

Cet itinéraire au départ du petit village agricole d'Aunat est intéressant par la variété des sentiers empruntés et l'évolution dans un paysage ouvert avec une vue magnifique sur le massif de l'Ourtiset qui vous fait face. Il n'en est pas moins physique par son profil vallonné et sa distance. Vous pourrez toujours faire une pause à Rodome, petit village calme et accueillant.



SITES VTT-FFC

www.vtt-pyrenees.com

Aude en Pyrénées

VTT-FFC

Espace

VTT
CIRCUITS

Espace VTT-FFC Aude en Pyrénées

l'Espace Aude en Pyrénées LE V.T.T. GRANDEUR NATURE !

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

Sur ces 5 territoires, campings, gîtes, chambres et tables d'hôtes, hôtels, restaurants, vous accueilleraient lors de votre périple.

La Carach Bike

Cette compétition a lieu chaque année en mai et réunit les meilleurs vttistes de la région. Au programme : sentiers forestiers, chemins caillouteux, parties pentues, zones techniques, descentes rapides et relances multiples.

**CODE DU VETETISTE**

Les recommandations pour bien vivre à 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 passages passant par un tunnel, prévoyez un éclairage ;
 - Contrôlez l'état de votre V.T.T. et prévoyez ravitaillement 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 ;
 - Reformez les barrières ;
 - Evitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons ;
 - Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages ;
 - Gardez vos détritus, soyez discret et respectueux de l'environnement ;
 - Soyez bien assuré, pensez au Pass'L'oisir.
- 

Pendant la période de chasse (de la mi-août à la mi-janvier, les jeudis, 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

Les différents circuits sont repérés par des numéros. Ils sont classés en fonction de leur difficulté par la couleur des numéros.



vert : très facile **bleu** : facile
rouge : difficile **noir** : très difficile

- Quand une partie du circuit reprend un GR, le balisage est allégé. Suivre dans ce cas les marques du G.R.
- 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.

MANIFESTATIONS :

- **Carach Bike** : compétition X-Country, début mai
- **Rando-Razès** : randonnée VTT, début septembre (tél : 04 68 69 55 32)
- **Ronde des 3 Quilles** : randonnée VTT, mi-octobre

ACCOMPAGNATEURS :

PRATIQUER LE VTT AVEC DES MONITEURS DIPLÔMÉS :

- **La Forge de Quillan - Centre VTT-FFC** - Tél. 04 68 20 23 79 - www.laforgedequeillan.fr
- **Le Plein Air de Sault** - Tél. 04 68 20 77 38 - www.randonnee-cathare.com
- **VéloMondo** - Tél. 06 31 94 24 91 - www.velomondo.com
- **Louis Calvène** - Tél. 05 61 03 54 73 / 06 84 71 40 94 - www.convivial-pyrenees.com
- **Dominique Ernaqa** - Tél. 04 68 20 07 65 / 06 12 30 64 62 - bardane2001@yahoo.fr

LOCATION DE VTT :

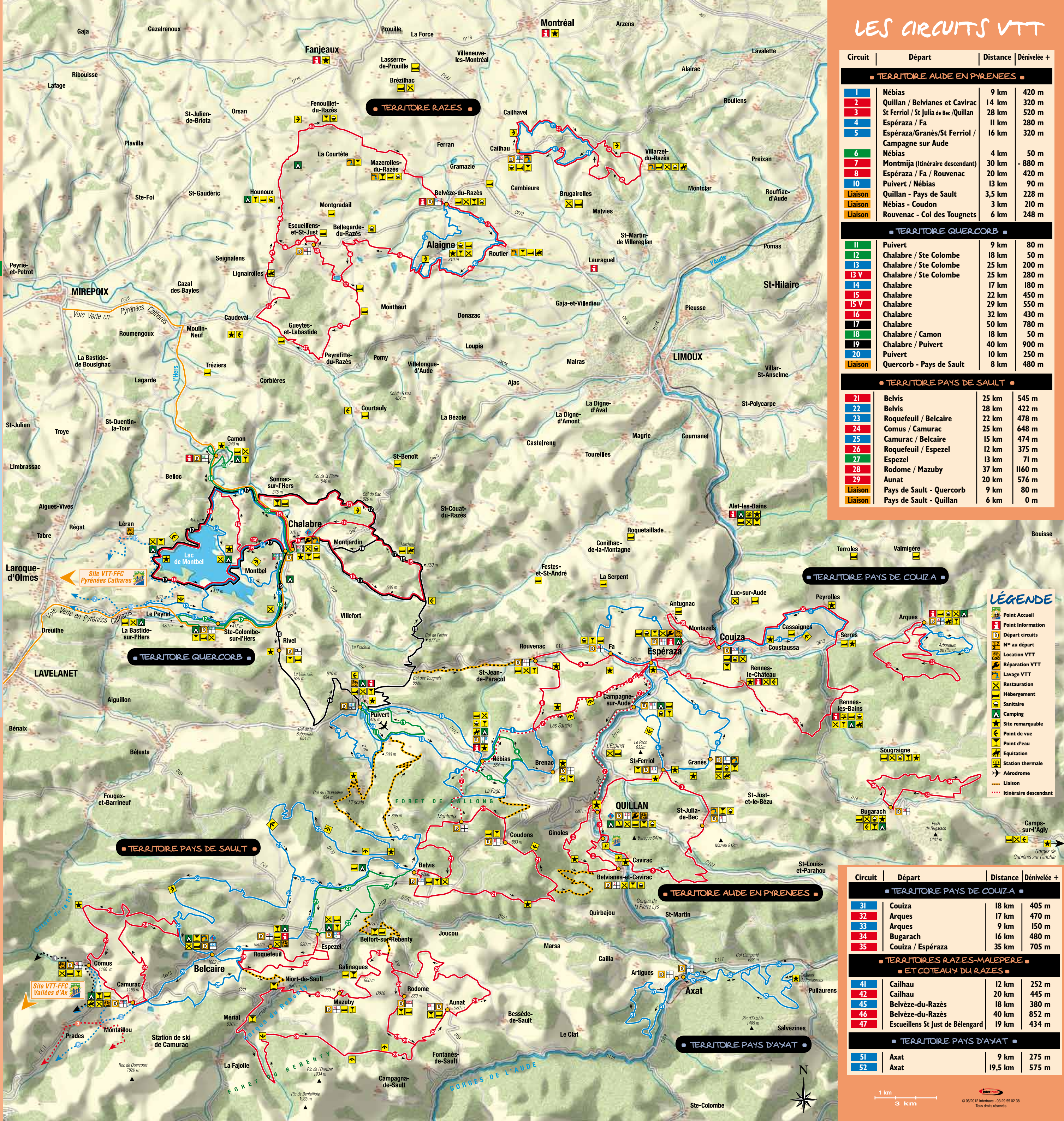
POUR LOUER UN VTT OU FAIRE UNE RÉPARATION CONTACTEZ :

- **Cycles Thomas Loisirs** - ZI Pastabrac - 11190 Couiza
Tél. 04 68 74 10 97 - email : thomas.loisirs@wanadoo.fr
- **VéloMondo** - 8 impasse de l'Eglise - 09600 Lérans
Tél. 06 31 94 24 91 - www.velomondo.com
- **Le Silence du Midi** - 11340 Comus
Tél. 04 68 20 36 26 - www.lesilencedumidi.com
- **Château de Camurac** - 11340 Camurac
Tél : 04 68 31 32 01 - www.chateaudecamurac.com
- **Domaine « Les Sapins »** - 11340 Camurac
Tél : 04 68 20 15 89 - 04 68 31 28 21 - www.domainelessapins.com
- **Domaine résidentiel « La Mare aux Fées »** - 11340 Roquefeuil
Tél : 04 68 31 11 37 - 06 79 76 40 55 - www.pyrenees-camping.com

LES CLUBS :

L'ASSOCIATION SPORTIVE QUILLANAISE - ASQ

- Club organisateur du Critérium Cycliste de Quillan, de la Carach Bike et de la Ronde des 3 Quilles - Julien Baudru - Tél 04 68 20 94 19
- Cyclo Club du Chalabrais - Club cyclo/VTT, de nombreuses sorties organisées. Patrick Rault - Tél 04 68 69 22 10 - mopat@neuf.fr



Circuit	Départ	Distance	Dénivelée +
■ TERRITOIRE AUDE EN PYRENEES ■			
1	Nébias	9 km	420 m
2	Quillan / Belvianes et Cavirac	14 km	320 m
3	St Ferriol / St Julia de Bec / Quillan	28 km	520 m
4	Esperàza / Fa	11 km	280 m
5	Esperàza/Granès/St Ferriol / Campagne sur Aude	16 km	320 m
6	Nébias	4 km	50 m
7	Montmija (itinéraire descendant)	30 km	- 880 m
8	Esperàza / Fa / Rouvenac	20 km	420 m
10	Puivert / Nébias	13 km	90 m
Liaison	Quillan - Pays de Sault	3,5 km	228 m
Liaison	Nébias - Coudon	3 km	210 m
Liaison	Rouvenac - Col des Toungets	6 km	248 m

11	Puivert	9 km	80 m
12	Chalabre / Ste Colombe	18 km	50 m
13	Chalabre / Ste Colombe	25 km	200 m
13 V	Chalabre / Ste Colombe	25 km	280 m
14	Chalabre	17 km	180 m
15	Chalabre	22 km	450 m
15 V	Chalabre	29 km	550 m
16	Chalabre	32 km	430 m
17	Chalabre	50 km	780 m
18	Chalabre / Camon	18 km	50 m
19	Chalabre / Puivert	40 km	900 m
20	Puivert	10 km	250 m
Liaison	Quercorb - Pays de Sault	8 km	480 m

21	Belvis	25 km	545 m
22	Belvis	28 km	422 m
23	Roquefeuil / Belcaire	22 km	478 m
24	Comus / Camurac	25 km	648 m
25	Camurac / Belcaire	15 km	474 m
26	Roquefeuil / Espezel	12 km	375 m
27	Espezel	13 km	71 m
28	Rodome / Mazuby	37 km	1160 m
29	Aunat	20 km	576 m
Liaison	Pays de Sault - Quercorb	9 km	80 m
Liaison	Pays de Sault - Quillan	6 km	0 m

Circuit	Départ	Distance	Dénivelée
■ TERRITOIRE PAYS DE COUZA ■			
31	Couza	18 km	405 m
32	Arques	17 km	470 m
33	Arques	9 km	150 m
34	Bugarach	16 km	480 m
35	Couza / Espérazza	35 km	705 m

■ ET COTEAUX DU RAZÈS ■			
41	Cailhau	12 km	252 m
42	Cailhau	20 km	445 m
45	Belvèze-du-Razès	18 km	380 m
46	Belvèze-du-Razès	40 km	852 m
47	Escueillens St Just de Bélengard	19 km	434 m

■ TERRITOIRE PAYS D'AYAT ■			
51	Axat	9 km	275 m
52	Axat	19,5 km	575 m