

Aux portes des Pyrénées, cet espace vous propose des parcours toujours variés de crêtes et de vallons, qui vous conduiront sur des chemins emprunts de culture et d'histoire.

Tour à tour sauvages, techniques et roulants, ces circuits qui vous feront découvrir un splendide panorama sur les Pyrénées au Sud et la Montagne Noire au Nord, ne vous laisseront pas indifférent.

Manifestations

« Les Coustous », randonnée VTT organisée chaque année au printemps par le club Lous Pounpils.

Informations Pratiques

• Office de Tourisme Intercommunal
Au Cœur des Collines Cathares - Tél. 04 68 24 75 45

Loueurs VTT

• Castel Nautique - Port Canal - 11150 BRAM
Monsieur DUSSEL - Tél. 04 68 76 73 34

• Fun Sport Cycles
18 rue Jean Monnet - ZC Cité 2 - 11000 Carcassonne
Tél. 04 68 71 67 06

• Montagne Noire Cycles
15 AV. Martin DAUCH - 11400 Castelnaudary
Tél. 04 30 35 03 71

Club VTT

• Lous Pounpils - 11150 VILLASAVARY
Bruno GERARDO - www.lous-pounpils.net

La Lauragaise

DÉPART:
Maison de la randonnée - Villasavary
DISTANCE: 12 km
DÉNIVELÉ POSITIF: 170 m

Autour du Pech

DÉPART:
Maison de la randonnée - Villasavary
DISTANCE: 15 km
DÉNIVELÉ POSITIF: 400 m

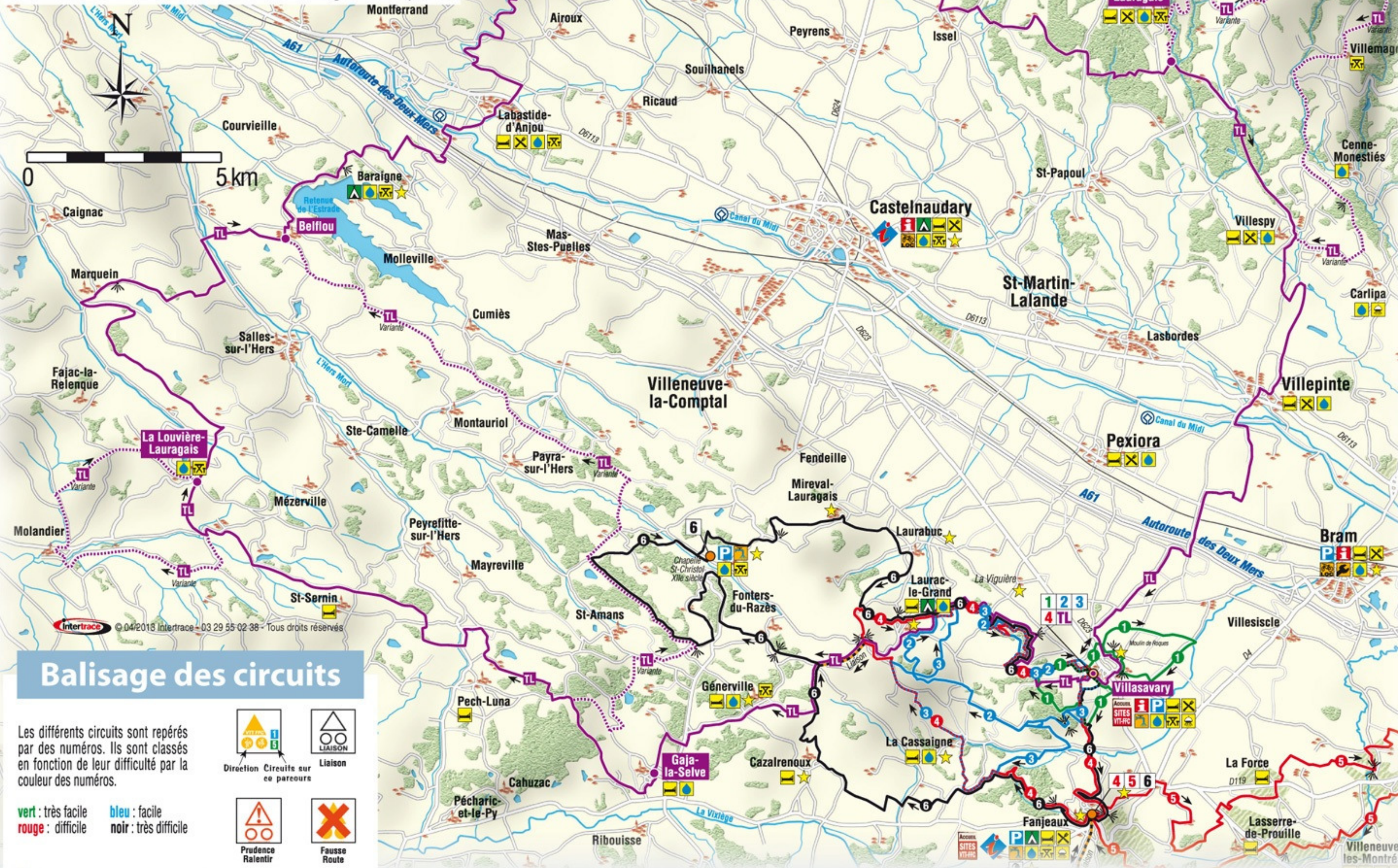
Sur ce magnifique parcours boisé, vous alternerez passages en crête et sous-bois de feuillus et résineux.

Depuis le Mont Carrière, 4 tables d'orientation vous décriront un panorama à 360°.

Tour du Lauragais VTT

ETAPE 1 - Villasavary/Gaja-la-Selve/La Louvière 40 km
ETAPE 2 - La Louvière/Belflou/Montmaur 40 km
ETAPE 3 - Montmaur/La Pomarède/Verdun-en-Lauragais 36 km
ETAPE 4 - Verdun-en-Lauragais/Villasavary 34 km
Total 150 km

VARIANTES : 1° Gaja-la-Selve/ Belflou 24 km
2° Verdun-en-Lauragais/Villemagne 16 km
Total général : 190 km



Balisateur des circuits

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

La Forestière

DÉPART:
Maison de la randonnée - Villasavary
DISTANCE: 23 km
DÉNIVELÉ POSITIF: 541 m

Les Cathares

DÉPART:
Office de Tourisme - Fanjeaux
DÉPART POSSIBLE:
Maison de la randonnée - Villasavary
DISTANCE: 30 km
DÉNIVELÉ POSITIF: 860 m

Ce parcours sportif et exigeant au départ de la Cité médiévale de Fanjeaux, vous emmènera à Laurac-le-Grand, capitale historique du Lauragais.

Vous rentrerez par les chemins sinueux (singles) du Bois des Communaux.

Le chemin de Dominique

DÉPART:
Place de la République - Montréal
DÉPART POSSIBLE:
Office de Tourisme - Fanjeaux
DISTANCE: 29 km
DÉNIVELÉ POSITIF: 480 m

De Pech en Pech

DÉPART:
Chapelle St-Christol - Fonters-du-Razès
DÉPART POSSIBLE:
Office de Tourisme - Fanjeaux
Maison de la randonnée - Villasavary
DISTANCE: 55 km
DÉNIVELÉ POSITIF: 1250 m

Longue, technique et jalonnée par la chapelle de Fonters-du-Razès et l'église de Cazalrenoux (édifices romans, 12^e siècle), cette boucle au cœur des collines de la Piège comblera les plus sportifs.



Aude Les Vallons de l'Autan Espace VTT-FFC

Aude Les Vallons de l'Autan Espace VTT-FFC Piège-Lauragais-Malepère

+ grand itinéraire:
Tour du Lauragais



Guide
des Itinéraires
VTT

154 km de boucles balisées
190 km de Tour du Lauragais





Aude

Espace VTT-FFC Les Vallons de l'Autan

Secteur : Piège - Lauragais - Malepère



Les Circuits VTT

N°	Nom du Circuit	Départ	Distance (en km)	Dénivelé positif cumulé (en m)
1	La Lauragaise	Maison de la randonnée - Villasavary	12	170 m
2	Autour du Pech	Maison de la randonnée - Villasavary	15	400 m
3	La Forestière	Maison de la randonnée - Villasavary	23	541 m
4	Les Cathares	Office de Tourisme - Fanjeaux (autre départ possible : Maison de la randonnée - Villasavary)	30	860 m
5	Le Chemin de Dominique	Place de la République - Montréal (autre départ possible : Office de Tourisme - Fanjeaux)	29	480 m
6	De Pech en Pech	Chapelle St-Christol - Fonters-du-Razès (autre départ possible : Office de Tourisme - Fanjeaux Maison de la randonnée - Villasavary)	55	1250 m

Code du Vététiste

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
- 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
- **Le port du casque est fortement recommandé**
- Respectez les propriétés privées et les zones de cultures
- Attention aux engins agricoles et forestiers
- Refermez les barrières
- Évitez 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'Loisir**.



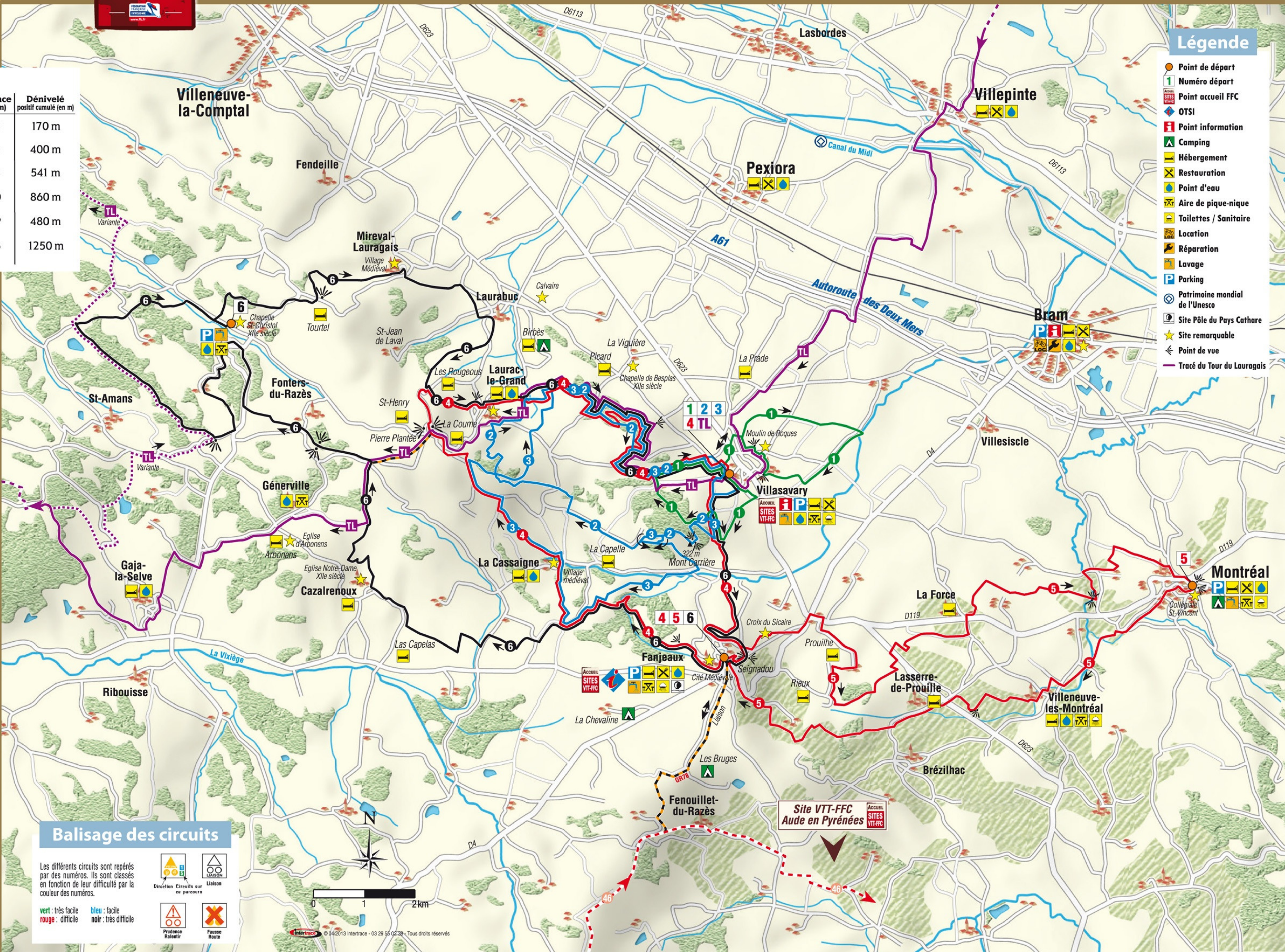
- Les incendies sont nombreux et catastrophiques dans notre région. En aucun cas n'allumez de feu.

QUELQUES PRECAUTIONS

Certains circuits traversent des propriétés privées pour lesquelles un droit de passage a été négocié avec les propriétaires. Toute détérioration, toute atteinte au droit de propriété, est susceptible d'entraîner l'annulation de ce droit de passage et par là même la suppression de l'itinéraire de randonnée. Aussi, lorsque vous traversez une parcelle, veillez à refermer les barrières après les avoir franchies. Respectez les prairies, les cultures, n'effrayez pas les troupeaux.

« Les itinéraires du site FFC n°203 sont inscrits au PDESI (Plan Départemental des Espaces, Sites et Itinéraires) du département de l'Aude. »

Remerciements particuliers au Club de Randonnée Pédestre « Les Passejaires » de Villasavary pour leur active participation à l'entretien des sentiers de randonnée.



Balilage des circuits

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



Direction Circuits sur ce panneau



Liaison



Prudence Ralentir



Fausse Route

0 1 2km

© 04/2013 Intertrace - 03 29 56 02 38 - Tous droits réservés