



# Aude

*Balades & Randonnées*

## Haut Minervois



# Les Panoramas

## 12 Castans



**Utilisateur:** randonneurs pédestres entraînés, cyclistes et cavaliers

**Altitude:** entre 650 et 1211 m

**Dénivelés cumulés:** 600 m

**Balisateur:** jaune/vert

**Carte IGN:** 2344 Est ou 2344 ET

**Accès:** depuis Carcassonne, par Villeneuve-Minervois et Cabrespine  
depuis Mazamet, par Pradelles-Cabardès

**Longueur:** 21,5 km

**Durée:** 6 à 7 h

**Difficulté:** long mais facile

*Des chemins forestiers mènent en douceur au plus haut point de la Montagne Noire, le Pic de Nore (1211 m), repérable par son relais de télédiffusion rouge et blanc, et bien connu pour son climat rigoureux: plus de châtaigniers ni de pins, juste quelques hêtres rabougris et la lande à bruyères, seuls capables de résister au froid, au brouillard et au vent. Aux abords de Pradelles, dans les glacières, vastes puits couverts, on entassait la neige qu'on gardait au froid pour obtenir de la glace, conservée là jusqu'en été et livrée par charrettes aux villes voisines. C'était « l'or blanc » du village, avant le temps des frigos.*

**Hébergement à Castans:** Gîte d'étape à Laviale, 9 places, ouvert toute l'année, 04 68 26 63 65

**Conseils:** équipez-vous bien car, au Pic de Nore, on peut trouver le mauvais temps, même s'il fait beau à Castans au départ. Et emportez de l'eau en suffisance.



Glacière de la Prade

▲ Près des glaciers : les abords ne sont pas protégés.

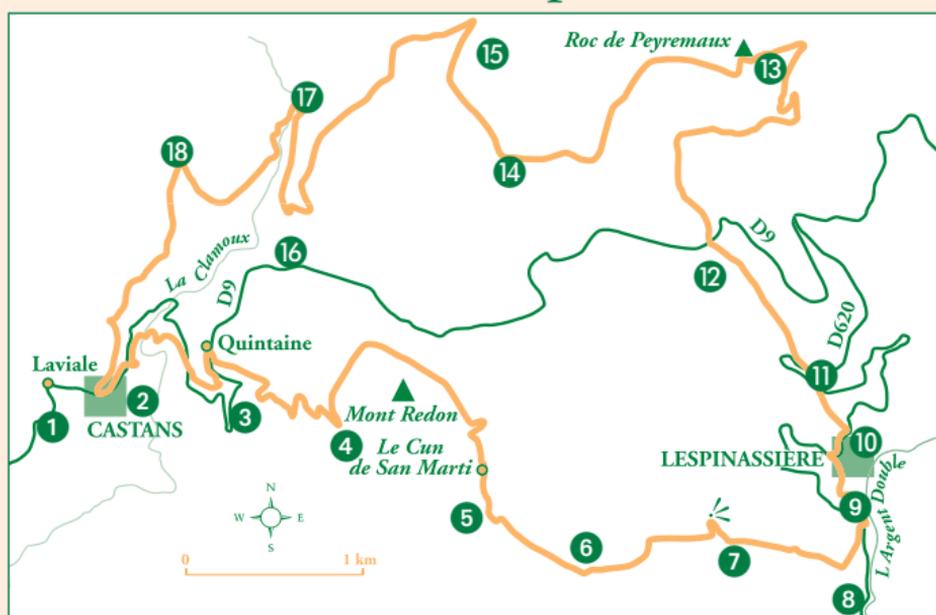
*Au point de vue de Roquelongue*

Départ du parking de Cayac à Laviale (Castans) ❶.

**M**onter par le chemin goudronné sur 400 m. À l'embranchement, prendre à gauche le chemin forestier jusqu'à atteindre, 2 km plus loin, une large piste. ❷ La suivre à droite sur 3,3 km en longs lacets, entre rochers et résineux. En chemin, un panneau indique l'accès au point de vue de Roquelongue. ❸ Au croisement avec une autre piste, prendre à gauche jusqu'à la D 87. ❹ La suivre à droite sur 200 m, puis la quitter sur la droite pour un coupe-feu raviné qui grimpe à travers les bruyères. ❺ Au Pic de Nore, le point de vue est à 50 m à gauche du chemin. Pour redescendre, suivre la route de Carcassonne (panneau Z.A. de loisirs) sur 600 m. Se tenir sur le bas-côté droit de la route pour repérer le chemin qui la quitte sur la droite dans une pâture. ❻ Emprunter ce chemin qui dessine une large courbe sur 300 m ; au croisement, prendre à gauche et obliquer à droite en restant en lisière d'un bois sur 1 km. Descendre ensuite tout droit en sous-bois. Repérer à gauche un vaste terre-plein de manœuvre pour les forestiers. ❼ 50 m plus bas, quitter le chemin et s'engager à droite, à angle droit, sur un chemin légèrement montant entre les hêtres. En arrivant dans une zone découverte, 1 km plus loin, poursuivre en face pour déboucher sur une piste. ❽ La prendre à gauche. Elle remonte jusqu'à passer à côté du Roc de Nouret, assoupi à droite du chemin. ❾ Descendre sur 2 km le chemin pierreux qui longe la forêt. Poursuivre la descente jusqu'à une croix de pierre. ❿ Tourner à gauche dans le chemin creux bordé de pierres dressées qui passe devant des glaciers et mène à la D 87. Prendre en face le chemin goudronné qui entre dans le village de Pradelles et atteint la place de l'église (beau clocher octogonal). ❶❶ Quitter la place par les escaliers et descendre jusqu'à la D 112. S'engager en face sur le chemin qui mène au lac (buvette en été à 100 m à droite). ❶❷ Poursuivre le chemin sur 200 m puis prendre à gauche une allée bordée d'une rangée de résineux. Continuer jusqu'à un petit pont en béton. Le franchir, traverser une piste (glacière à gauche à 100 m) et rejoindre la D 1009. ❶❸ Prendre la route à gauche sur 100 m. Au carrefour, rentrer en face dans une pâture, puis descendre en sous-bois, avec un large zigzag, jusqu'au ruisseau de Mulet. ❶❹ Franchir la passerelle de bois et poursuivre le chemin jusqu'à la D 9. ❶❺ Suivre la route à gauche en traversant les hameaux de Bourdials et Raissac pour retrouver le parking de Cayac.

# Les 2 Vallées

## 13 Castans - Lespinassière



**Utilisateur:** randonneurs pédestres/équestres et cyclistes (variantes)

**Altitude:** entre 430 et 1008 m

**Dénivelés cumulés:** 950 m

**Balissage:** jaune/vert

**Carte IGN:** 2344 est ou 2344 ET

**Longueur:** 24 km

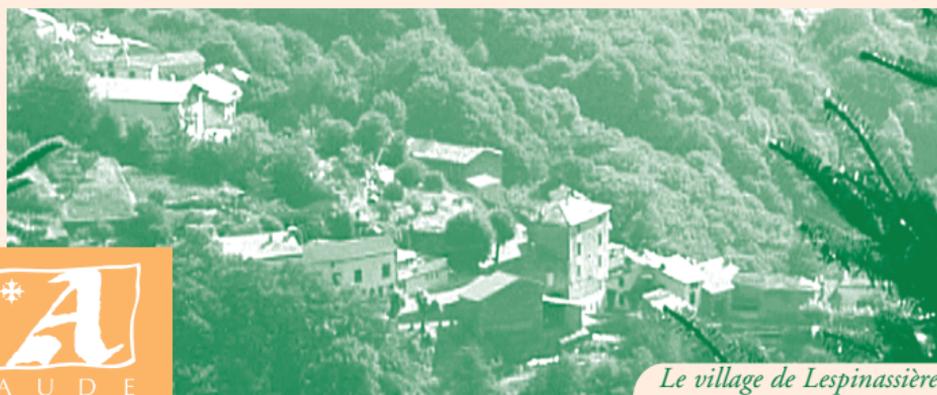
**Durée:** 7 à 8 h

**Difficulté:** long avec importants dénivelés

**Accès:** À Castans depuis Carcassonne, par Villeneuve-Minervois et Cabrespine depuis Mazamet, par Pradelles-Cabardès. À Lespinassière depuis Carcassonne, par Caunes-Minervois et Citou depuis Saint-Pons, par Corniou et Verreries de Moussans.

*Parcours vigoureux et varié qui relie les deux vallées encaissées de la Clamoux et de l'Argent Double. Il flâne sur de larges pistes, escalade des sentiers escarpés, dévale d'anciennes drailles et monte en crête par deux fois. Dans les ruelles du village de Lespinassière, d'astucieuses rigoles collectent les eaux de pluie pour irriguer les jardins en terrasses.*

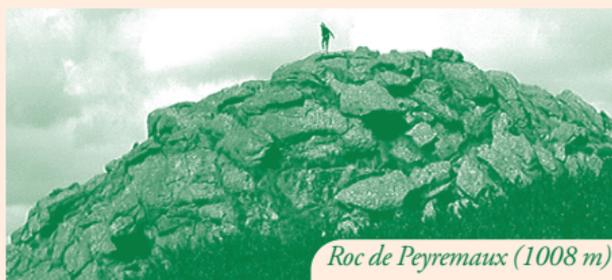
**Hébergement à Castans:** Gîte d'étape de 9 places, ouvert toute l'année Tél. 04 68 26 63 65.



## Au départ de Castans

Départ du parking de Cayac à Laviale (Castans). ①

Prendre la route qui longe le haut du



Roc de Peyremaux (1008 m)

cimetière, passer devant l'auberge et atteindre la fontaine. ② Suivre la D9 pour traverser le hameau et prendre à gauche le chemin qui mène à la chapelle. Descendre derrière la chapelle sur la D9. Poursuivre en face, passer un pont sur la Clamoux, et monter par la route qui traverse le hameau de Lafargue. A sa sortie, prendre à droite un chemin qui s'engage sous les châtaigniers. Traverser la D9 et continuer à monter en face jusqu'au hameau de Quintaine. ③ En haut du sentier empierré, prendre à gauche puis à droite et rejoindre la D9. La suivre à gauche sur 100 m et s'engager à droite sur une piste qui monte en lacets et débouche sur une piste forestière. ④ Prendre à gauche et décrire ainsi une grande boucle de 2 km qui contourne le Mont Redon. Au croisement avec une large piste, bifurquer à droite et atteindre un col : c'est le Cun de San Marti. Poursuivre sur le plat pendant 300 m. ⑤ Quitter cette piste pour un chemin qui monte à gauche au milieu des genêts, et se prolonge dans un large coupe-feu. Continuer à monter jusqu'au Pic de San Marti (gros tas de pierre à droite du chemin). Commencer à descendre sur 400 m. ⑥ Quitter le coupe-feu à gauche pour un petit sentier qui dévale en sous-bois. Traverser une large piste et reprendre la descente raide un peu plus loin à droite. Atteindre une autre piste. La suivre à gauche sur 50 m. (point de vue sur Lespinassière). puis bifurquer à droite. ⑦ 80 m plus loin, s'engager sur un chemin à gauche. Celui-ci atteint la forêt, se glisse en sous-bois, débouche à découvert, emprunte une draille très pentue et atteint le hameau en ruines de Pujol. ⑧ En bas du hameau, prendre à gauche et rejoindre la D620. Traverser et prendre en face la route qui descend. Franchir un pont. ⑨ Grimper à gauche par des ruelles mi-pavées, mi-goudronnées, passer à droite du château et retrouver la D620. La suivre à droite jusqu'à la cabine téléphonique devant la mairie de Lespinassière. ⑩ Face à la cabine téléphonique, prendre le chemin qui monte, atteint une piste qu'on suit à droite pour revenir aussitôt à gauche. S'engager à droite dans un beau chemin creux qui monte sous les châtaigniers. Il coupe par deux fois la D620. ⑪ A la deuxième traversée, prendre à gauche puis à droite pour une montée de 1 km. Au débouché sur une piste, traverser et emprunter en face le petit sentier qui suit la clôture et l'abandonne pour couper la D9. ⑫ Prendre en face un sentier qui débouche sur la piste de La Fage. La suivre à droite sur 2,5 km pour aboutir à une large piste (GR7). Tourner à gauche et prendre le deuxième chemin à droite ; il monte vers le Roc de Peyremaux (alt. 1008 m). ⑬ En grim pant en haut du Roc (hors chemin à 20 m), vous avez devant vous la vallée du Thoré et les monts du Sidobre. Continuer le chemin à travers la prairie et reprendre la piste (GR7) à droite. Au croisement suivant, bifurquer à gauche dans un beau chemin plat. Il rejoint une piste très large. ⑭ La suivre à droite sur 1,3 km et repérer sur la gauche l'embranchement avec une piste plus discrète. ⑮ L'emprunter, passer la barrière, puis 100 m plus loin, prendre à droite un chemin qui descend parmi hêtres, chênes et alisiers jusqu'à une piste. ⑯ La prendre à droite sur 700 m et la quitter à gauche pour un sentier qui descend à la rivière. ⑰ Franchir la passerelle et prendre le chemin sur l'autre rive. Au croisement après la ferme en ruine, descendre au ruisseau des Cloutels. ⑱ Passer le pont. A 1 km, obliquer à gauche par le chemin qui mène à la fontaine de Laviale.

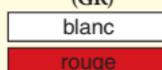
**Itinéraire au départ de Lespinassière :** Départ de la mairie de Lespinassière. Suivre de ⑩ à ⑱ jusqu'à la fontaine de Laviale, puis de ② à ⑩.

- Protégez-vous du soleil et emportez de l'eau.
- Evitez la cueillette des fleurs et des plantes.
- Ne laissez pas de débris derrière vous.
- Ne fumez pas. Les incendies sont nombreux et catastrophiques dans notre région, en aucun cas, n'allumez de feu.
- N'oubliez pas de refermer les portillons d'accès des pacages et tenez-y les chiens en laisse, ainsi que dans les villages et les réserves.
- **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.

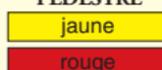
## INFORMATIONS

## Code de balisage des sentiers charte FFRP

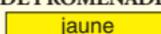
GRANDE RANDONNÉE (GR)



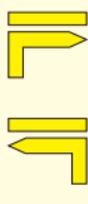
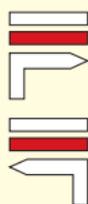
TOUR DE PAYS PEDESTRE



BOUCLE DE PROMENADE



## CHANGEMENT DE DIRECTION



## MAUVAISE DIRECTION



TOUR DE PAYS PEDESTRE-EQUESTRE



SENTIER VTT



## REFERENCE CARTOGRAPHIQUE

Cartes IGN 25000<sup>e</sup>

- 2445 Ouest
- 2444 Ouest
- 2344 Est
- 2344 ET
- TOP 25

## Office de Tourisme de Caunes-Minervois

Place du Monestier - 11160 Caunes-Minervois  
Tél. 04 68 78 09 44 - Fax 04 68 78 09 44  
e-mail : [otsi@caunesminervois.com](mailto:otsi@caunesminervois.com)

## Syndicat d'Initiative de Rieux

Place de l'église romane - 11160 Rieux-Minervois  
Tél. 04 68 78 13 98 - Fax 04 68 78 32 32

## Syndicat d'Initiative d'Azille

24 allée pól Lapeyre - 11700 Azille  
Tél. 04 68 91 59 61

## Syndicat d'Initiative de Villeneuve-Minervois

Médiathèque - 11160 Villeneuve-Minervois  
Tél. 04 68 26 19 31 - Fax 04 68 26 36 02  
e-mail : [villeneuve-tourisme@wanadoo.fr](mailto:villeneuve-tourisme@wanadoo.fr)

Directeur de la publication : A. Giniès - Rédaction : Chaudron Minervois - Rev. 2008

Crédit photos : ACA, Chaudron Minervois, OT de Caunes-Minervois, P. Benoist-Image Bleu Sud, P. Cartier,  
Conception : Guylaine Gilles - Mise en page et impression : Atelier Orkide - 11160 Peyriac-Minervois

Les sentiers sont créés avec le concours du Conseil Général et inscrits au PDIPR.

Document contractuel sous réserve d'erreurs typographiques.

Remerciements aux associations de randonnées qui ont participé à la rédaction du topo-guide.