



LIMOUXIN TOURISME

© Anthony Molina

Nature Limouxine

En route vers la nature



Avec les Pyrénées et le Pic de Bugarach pour horizon, le Limouxin offre des paysages variés à l'infini. Le territoire invite à la découverte d'une nature préservée.



Le fleuve Aude qui prend naissance au Roc d'Aude traverse les Pyrénées Audoises. Ce pays sillonné de gorges étroites et profondes est riche de contrastes. La plaine du Limouxin est à moins de 150 mètres d'altitude, le sommet de Madres, point culminant, est à 2469 m (climat alpin). Le fleuve Aude qui prend sa source au Roc d'Aude (tout près du magnifique site classé des Bouillouses) dans les Pyrénées Orientales s'assagit progressivement pour se jeter dans la mer Méditerranée à Fleury d'Aude, autant de milieux naturels qui font la richesse de ce pays. Cette grande diversité, cette multitude de milieux naturels, parfois fort complexe engendre une richesse toute particulière au niveau de la faune et de la flore.



Jetez-vous à l'eau dans la chaleur de l'été, la fraîcheur du fleuve Aude vous invite à la pratique des sports d'eau vive comme le pédalo, le canoë, le kayak, le rafting, l'hydro speed, la nage en eau vive pour les adeptes de sensations fortes... des activités qui accueillent les débutants comme les plus confirmés. Dans les gorges de Galamus, la pratique du canyoning est autorisée, mais réglementée. Vouée au thermalisme depuis l'antiquité, la station de Rennes les Bains, unique station thermale audoise, a su conserver sa tradition tout en modernisant son patrimoine. Qualité des soins, chaleur humaine, cadre naturel et d'exception font de Rennes les Bains une station thermale privilégiée dont pourront bénéficier tous ceux qui viennent faire provision de santé et de bien-être.



Restez les pieds sur terre, profitez des nombreuses randonnées balisées, dont certaines dédiées aux vététistes, les paysages du Limouxin vous invitent à passer des charmes des vignobles, aux forêts rafraîchissantes des Hautes Corbières. Le Limouxin propose au randonneur une magnifique palette de paysages avec les Pyrénées pour horizon. Cyclotourisme, escalade, randonnées équestres... de véritables moments de bonheur seul, en groupe ou en famille.

Sites emblématiques

Gorges de Galamus Cubières-sur-Cinoble



Site naturel classé et protégé, le site grandiose des Gorges de Galamus surprend par son relief particulier. Les eaux de l'Agly ont creusé des parois calcaires sur plus de 500 mètres de profondeur. À découvrir : une surprenante route creusée dans la roche dans les années 1900 ainsi qu'un ermitage (ermitage Saint Antoine) dans la falaise comme suspendu dans le temps. *La route étroite ne permet pas le croisement de 2 véhicules à certains endroits, privilégier le stationnement aux parkings et visiter à pieds. (1,3 km aller). Voir recommandations page 11.*

Pech de Bugarach

La montagne inversée - Bugarach



Amoureux de la nature, passionnés de randonnées, site mythique et point culminant des Corbières, le Pic de Bugarach, offre une vue panoramique à couper le souffle. Configuration géologique atypique puisqu'il s'agit d'un anticlinal inversé. Retrouvez à son pied, le lac de la Vène et les cascades des Matthieux. Lieu exceptionnel : Les Gorges de La Blanque traversées par le pont romain.

www.bugarach.fr.

Observatoire des Vautours Bugarach



Milieu naturel très riche en faune et en flore, le col de Rouilhe est un lieu privilégié des grands rapaces. À découvrir : l'action de ces « nettoyeurs de la nature ». Des panneaux d'information et une lunette d'observation sont à disposition sur place pour scruter la falaise et le ciel. Retrouvez également une exposition permanente sur les vautours au pied du château de Bugarach en plein cœur du village. *Aménagé pour les personnes à mobilité réduite.* www.aude.lpo.fr.

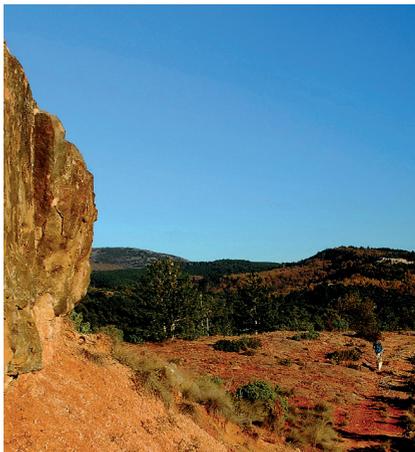
Cascade du vieux moulin – Fourtou

Un petit sentier amène à l'impressionnante cascade de Fourtou. En plein été, quoi de plus agréable que de pique-niquer à l'ombre, au bord de cette charmante cascade.



Terres rouges – Serres

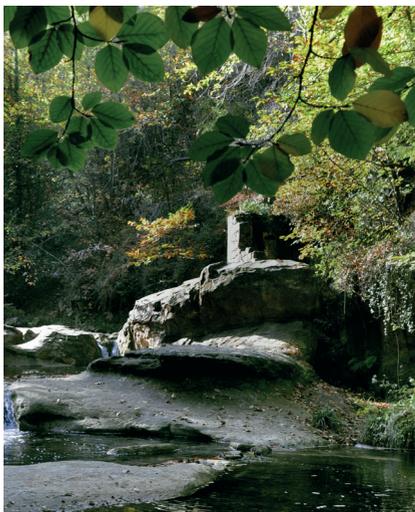
Surnommées également l'El Dorado des Corbières, les Terres Rouges offrent une grande diversité de paysages : rivières, forêts, points de vue, vignobles, château, pont, marne rouge. Les merveilleuses terres rouges très érodées y forment une succession de petits canyons. Les marnes rouges sont des sédiments mélangés à des oxydes de fer. Elles se sont formées au passage du Crétacé (fin secondaire) au Tertiaire (-65 millions d'années) dans les marais et sous un climat tropical soumis à une érosion atmosphérique prolongée et à un lessivage des eaux de pluie. C'est dans ce type de marnes que nous trouvons les œufs de dinosaures et de nombreux autres fossiles.



Eaux chaudes et froides Rennes-les-Bains

Unique station thermale réputée pour ses eaux chaudes naturelles aux vertus reconnues (rhumatologie et fibromyalgie), Rennes les Bains offre un environnement de soins résolument modernes, agréable et chaleureux grâce à son établissement thermal entièrement rénové. Les demandes les plus variées pourront y être satisfaites : cures et piscines thermales, séjours santé, remise en forme.

www.renneslesbains.org,
www.thermes-renneslesbains.fr



La mystérieuse Source salée des montagnes – Sougraigne

Une source d'eau salée en pleine montagne ! Qui l'eut cru ! Sur les terres de Sougraigne, au cœur des Hautes Corbières, sur le domaine de l'Eau Salée, jaillit une eau couleur saumon, au goût salé et dont le degré de salure varie selon les saisons. *Itinéraire de découverte « Entre sel et verre »*. Équipé de panneaux d'information, d'espaces de pique-nique, ce parcours propose une balade en forêt, facile et agréable, pour découvrir l'histoire des lieux et comprendre les liens ancestraux entre l'homme et la forêt. *Durée : 1h30 – Difficulté : facile – Dénivelé : 100 m.* www.salicorne-en-aude.fr



Sentier des Plos - Greffeil

La forêt des Plos, un petit coin de paradis. Ce sentier de 3 km amène à la découverte de la rivière du Lauquet et de la forêt des Plos. À découvrir : flore, faune, rivière, forêts, pont en grès du XVIIIème (village de Greffeil), mur à abeilles, constructions en pierre sèche. Informations sur les poissons du Lauquet, la faune et la flore. *Boucle de Greffeil. Sur l'itinéraire, 10 pupitres de lecture permettent de connaître la nature environnante. Distance : 3 km - Difficulté : facile.*



Pays des Orchidées

L'Aude est un département extrêmement contrasté tant d'un point de vue climatique et altitudinal que géologique. Cette grande diversité, cette multitude de milieux naturels, parfois fort complexes, engendrent une richesse toute particulière au niveau de la faune et de la flore et notamment des orchidées. Avec 86 espèces présentes, l'Aude fait partie des 3 départements les plus riches de France. Aujourd'hui, de très nombreux naturalistes de tous les pays viennent au printemps à la recherche de quelques espèces, collectionneurs infatigables de la photo manquante à leur catalogue.



Parc Naturel Régional des Corbières-Fenouillèdes

Une partie du territoire est inclus dans le Parc Naturel Régional Corbières-Fenouillèdes, gage d'une qualité de vie et de la considération de l'Homme à la nature. Un parc naturel régional est un territoire vivant et dynamique. Il a pour vocation de protéger et valoriser le patrimoine naturel, culturel et humain de son territoire, en mettant en œuvre une politique innovante d'aménagement et de développement économique, social et culturel, respectueuse de l'environnement <https://www.parc.corbieres-fenouilledes.fr/>

Les pieds sur terre

Gorges naturelles, vignes dorées, sapinières ombragées, collines verdoyantes permettent la pratique de nombreuses activités de pleine nature : randonnées pédestres, VTT et cyclotourisme, équestre, escalade... à pratiquer sans modération.

Randonnées pédestres

De nombreux sentiers de randonnées sillonnent le territoire. Cartes et dépliants disponibles à l'Office de Tourisme du Limouxin (Limoux, Couiza, Rennes le Château, Rennes les Bains,).

Le Sentier Cathare

De la Méditerranée aux Pyrénées, une nature préservée et un patrimoine historique impressionnant attendent le randonneur tout au long du « Sentier Cathare ». Lagunes, coteaux, massifs, gorges, plateaux et châteaux, la richesse de l'Aude défile sous les yeux du randonneur au rythme de ses pas. La partie Sud est également parcourue par une variante du « Sentier Cathare » (Cubières sur Cinoble, Camps sur Agly et Bugarach). Ici plus qu'à l'école, « Histoire et Géographie » sont indissociables. Poser un pied sur le Sentier Cathare, c'est faire un bond de huit siècles dans le passé. Prendre un grand bol d'Histoire, sans machine à remonter le temps, simplement à la force du mollet. *Carnet de Route disponible à l'Office de Tourisme du Limouxin (Limoux, Couiza, Rennes le Château, Rennes les Bains).*



Cyclotourisme

10 circuits parcourant les différents terroirs des appellations Limoux et Malepère permettent de sillonner le Limouxin, du circuit facile au circuit difficile. En cheminant les routes sinueuses, entre paysages méditerranéens et de montagne, la diversité des parcours est au rendez-vous : il y en a pour tous les niveaux (Belvèze du Razès, Arques, Lauraguel).

www.cyclo-pyrenees.com.

Le club cyclo de Limoux organise 2 sorties hebdomadaires, le mercredi et le samedi.
www.sclimoux.ffct.org



VTT

L'espace « Aude en Pyrénées » offre plusieurs types de circuits : familiaux, roulants, techniques. Les « circuits familiaux » sont assez faciles, courts et sans grande difficulté, idéal pour les petites excursions (Arques, Cailhau). Les « circuits roulants » sont souvent longs mais sans difficulté, conseillés aux cyclistes endurants ou voulant prendre leur temps (Belvèze du Razès, Escueillens Saint Just de Bélelgard, Bugarach, Arques).

Les « circuits techniques » requièrent eux plus de capacités techniques et physiques (Belvèze du Razès, Cailhau, Couiza). www.vtt-pyrenees.com. Cartes VTT et Cyclo disponibles à l'Office de Tourisme du Limouxin (Limoux,

Couiza, Rennes les Bains). Location vélos et matériel cyclo. Liste disponible à l'Office de Tourisme du Limouxin (Limoux, Couiza, Rennes le Château, Rennes les Bains).

Equitation

De nombreux sites proposent une multitude d'activités équestres à faire seul, entre amis ou en famille : balades à poney en main tenu par les parents, promenades en calèche, ateliers découverte du poney et animations, promenades à dos d'âne ou à cheval, gîtes d'étape équestre pour randonnées...

- Centre équestre de Ninaute + 33 7 80 01 43 68 Limoux
- Ranch « Au Petit Mas » + 33 6 31 94 97 93 Limoux
- Promenades à dos d'ânes et en calèche Pieusse
- Les Fjords du Razès + 33 6 86 83 32 31 Routier
- Cheval Malepère + 33 6 76 84 41 25 Villarzel du Razès
- Ecurie de Francjoie + 33 4 68 20 34 88 Villarzel du Razès
- Le Cheval N'Arquois +33 4 68 69 86 65 Arques
- Reine en Selle + 33 6 42 16 59 10 Rennes les Bains



Escalade

Il existe 2 sites équipés d'escalade sur le Limouxin :

- Le Cardou (Rennes les Bains)
- Saint Salvayre (Alet les Bains).

Renseignements auprès du Club d'Escalade Roc Génèse +33 4 68 20 28 87

Parcours de courses d'orientation

Sougraigne, Arques, Couiza (*cartes disponibles à l'Office de Tourisme du Limouxin, Limoux, Couiza, Rennes le Château, Rennes les Bains*)

Challenges sportifs

Des challenges sportifs sont régulièrement organisés dans ces paysages à couper le souffle (trail, ultra-trail, randonnées à thème ...). *Renseignements à l'Office de Tourisme du Limouxin (Limoux, Couiza, Rennes le Château, Rennes les Bains).*

Les pieds dans l'eau ...

Véritable colonne vertébrale du territoire, le fleuve Aude traverse le Limouxin sur près de 35 km du sud au nord en proposant des paysages charmants, tranquilles et vivifiants. On peut y pratiquer les sports d'eau vive, mais également la pêche, ou tout simplement se promener.

Activités de pleine nature

- Canyoning (Gorges de Galamus)
- Rafting • Hydrospeed
- Canoë • Kayak
- Pédalos • Spéléologie (Gorges de Galamus)

www.canoelimoux.fr

www.aleteauvive.fr

www.pommayrac.com/aufildelaude/

<http://www.gorgesdegalamus.fr/balades-activites-sportives/prestataires-canyon/>

Pêche

Pêche en 1ère et 2ème catégorie sur le fleuve Aude, mais également dans les lacs du territoire.

www.fedepeche11.fr

Lacs

Des lacs où tout simplement passer un moment en famille, se promener ou alors s'adonner à la pêche pour certains, notamment en 2ème catégorie, en famille, entre amis, il y en a pour tous les goûts.

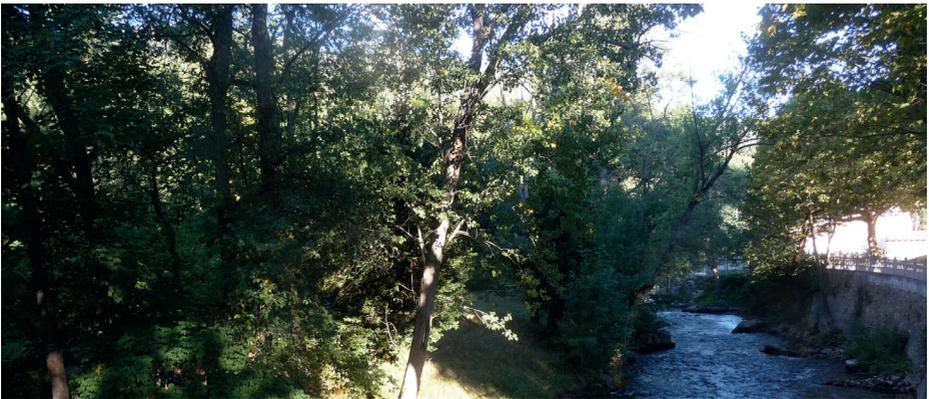
- La Pène • Bugarach • Belvèze du Razès • Arques

www.fedepeche11.fr



Détente, pique nique et rayon de soleil

Besoin d'un instant détente, un petit pique-nique en amoureux ou en famille, dans un endroit chaleureux et atypique, dans un cadre nature : Ajac, Alet Les Bains, Arques, Bugarach, Cépie, Clermont sur Lauquet, Limoux, Luc sur Aude, Malras, Missègre, Montazels, Sougraigne, Valmigière ont mis tout en place pour que vous passiez un agréable moment sur les terres limouxines. S'imaginer en pleine nature ou en bordure d'un village, fermer les yeux, se laisser transporter par les chants des oiseaux et les caresses des rayons du soleil du sud sur votre visage... c'est ce qui fait le charme du Limouxin.



INFO UTILE BORNE DE RECHARGE POUR VEHICULE ELECTRIQUE

Belvèze du Razès, Bugarach, Cépie, Couiza, Luc sur Aude, Limoux, Pieusse, Rennes Les Bains, Saint Hilaire.

RECOMMANDATIONS

ASCENSION PIC DE BUGARACH

- Bonnes chaussures de randonnée.
- Prévoir des bouteilles d'eau et de la nourriture (notamment du sucré).
- Se renseigner sur la météo.
- Partir de préférence tôt le matin.
- Se munir d'une trousse de secours, ainsi que du matériel de première nécessité (torche, couteau, briquet...).
- Respecter la nature, sa quiétude, suivre la trace des itinéraires, cet environnement est fragile.
- Respecter les habitants locaux et de la montagne en ne jetant rien, en restant discret, en n'allumant pas de feux, en refermant les barrières après chaque passage ... C'est leur terre.
- Tenir les chiens en laisse, les animaux en pâturage ou transhumance sont craintifs et ils peuvent être déstabilisés par certains animaux de compagnie.
- Ne pas partir seul, et prévenir l'entourage de votre sortie.

GORGES DE GALAMUS

La route étroite ne permet pas le croisement de 2 véhicules à certains endroits, privilégiez le stationnement aux parkings et visitez à pied.



Du 5 juillet au 31 août, une circulation alternée est mise en place pour faciliter la circulation et orienter la visite. 7 agents d'animation patrimonial vous accueillent et vous accompagnent sur les suggestions de visites mais aussi sur les visites à faire aux alentours.

Activités de Pleine nature encadrées dans les gorges de Galamus

Les 2 activités sportives présentes sur le site des Gorges de Galamus sont le canyoning et la spéléologie. Il est nécessaire d'effectuer ces activités encadrées par un moniteur agréé.

- Baignade non autorisée.
- Escalade interdite.

Un site remarquable classé, soyez en les gardiens

- Privilégiez la visite à pied.
 - Ne cueillez pas les fleurs, il s'agit d'un site protégé pour le plaisir de tous les visiteurs, elles agrémentent le site.
 - Observez les animaux sauvages discrètement, ne les dérangez pas.
 - Pensez à éteindre votre moteur pendant la circulation alternée.
- Il est interdit de faire du feu, de jeter des pierres dans le canyon (vous pourriez être dessous !), de sortir des sentiers, d'abandonner les déchets sur le site.

Limouxin TOURISME

ICI TOUT DEVIENT EFFERVESCENT

tourisme@cc-limouxin.fr
www.limouxin-tourisme.fr

Office de tourisme du Limouxin

7 Avenue du Pont de France - 11300 Limoux
+33 4 68 31 11 82

Bureau d'information touristique de Couiza

17 Route des Pyrénées - 11190 Couiza

Bureau d'information touristique de Rennes-le-Château

Place du CHateau d'eau - 11190 Rennes-le Château
+33 6 46 35 67 45

Bureau d'information touristique de Rennes-les-Bains

Grand'Rue de la Mairie - 11190 Rennes-les-Bains
+33 4 68 69 82 94

