

Le Camin Romieu est une ancienne voie reliant au Chemin de Saint-Jacques de Compostelle. Il est depuis 2020 labellisé par la fédération de randonnée, rattaché au GR78 "Chemin du Piémont Pyrénéen".

Autour du Somail, sept boucles sont labellisées VTT FFC. Des boucles très faciles à un peu plus corsées sur les pachs.
Office de tourisme du Somail
04 68 41 55 70

Besoin d'idées pour vous créer des circuits dans tout le Grand Narbonne ? Suivez la route des totems des secrets
visit-lanarbonnaise.com/fr/suivez-les-totems-des-secrets

Les trois canaux (Midi, Jonction et la Robine) classés au patrimoine mondial de l'humanité sont des véloroutes, et non des pistes cyclables. Les véhicules de Voies Navigables de France peuvent y circuler occasionnellement, donc prudence !
VTT ou VTC recommandé sur ce type de sol.

La Littorale est une piste cyclable sécurisée, permettant de rejoindre Narbonne, Gruissan, Narbonne-Plage et Saint-Pierre-la-Mer (informations au dos)

Amoureux d'expériences nature ? Et si vous testiez un circuit bateau + vélo avec le catamaran le Durandal ? Prenez le bateau de Gruissan à Port-La-Nouvelle avec votre vélo et revenez en pédalant par le chemin de halage du canal de la Robine et la piste cyclable la Littorale. Prévoir la journée !

À Gruissan, six boucles sont labellisées VTT FFC sur le massif de la Clape. Quatre boucles plutôt faciles et deux difficiles. 110 km au total.
Office de tourisme de Gruissan
04 68 49 09 00

Le GRP du Golfe antique vous permet de faire le tour de l'étang de Bages-Sigean, par tronçons, en 3 jours environ.

Le Sentier Cathare GR®367 250 km balisés depuis le littoral jusqu'aux Pyrénées. Un cheminement entre lagunes, garrigues et crêtes rocheuses à la rencontre des célèbres «Citadelles du vertige» ! 12 jours.
audetourisme.com

Le GRP de l'ancienne frontière Occitano-Catalane vous mène à travers les paysages et villages des Corbières maritimes. Prévoir 3 jours pour faire le tour.

Le Parc naturel régional de la Narbonnaise a développé une application gratuite pour observer les oiseaux
Birdwatching Narbonnaise

Les sportifs gourmets souhaitant consommer local pourront s'approvisionner des produits au label « Valeurs Parc » : miel, sel.

Les applis gratuites du Parc naturel régional de la Narbonnaise. Explorez les massifs en écoutant petites et grandes histoires.
La Clape insolite Fontfroide insolite
Sur Google store ou App Store

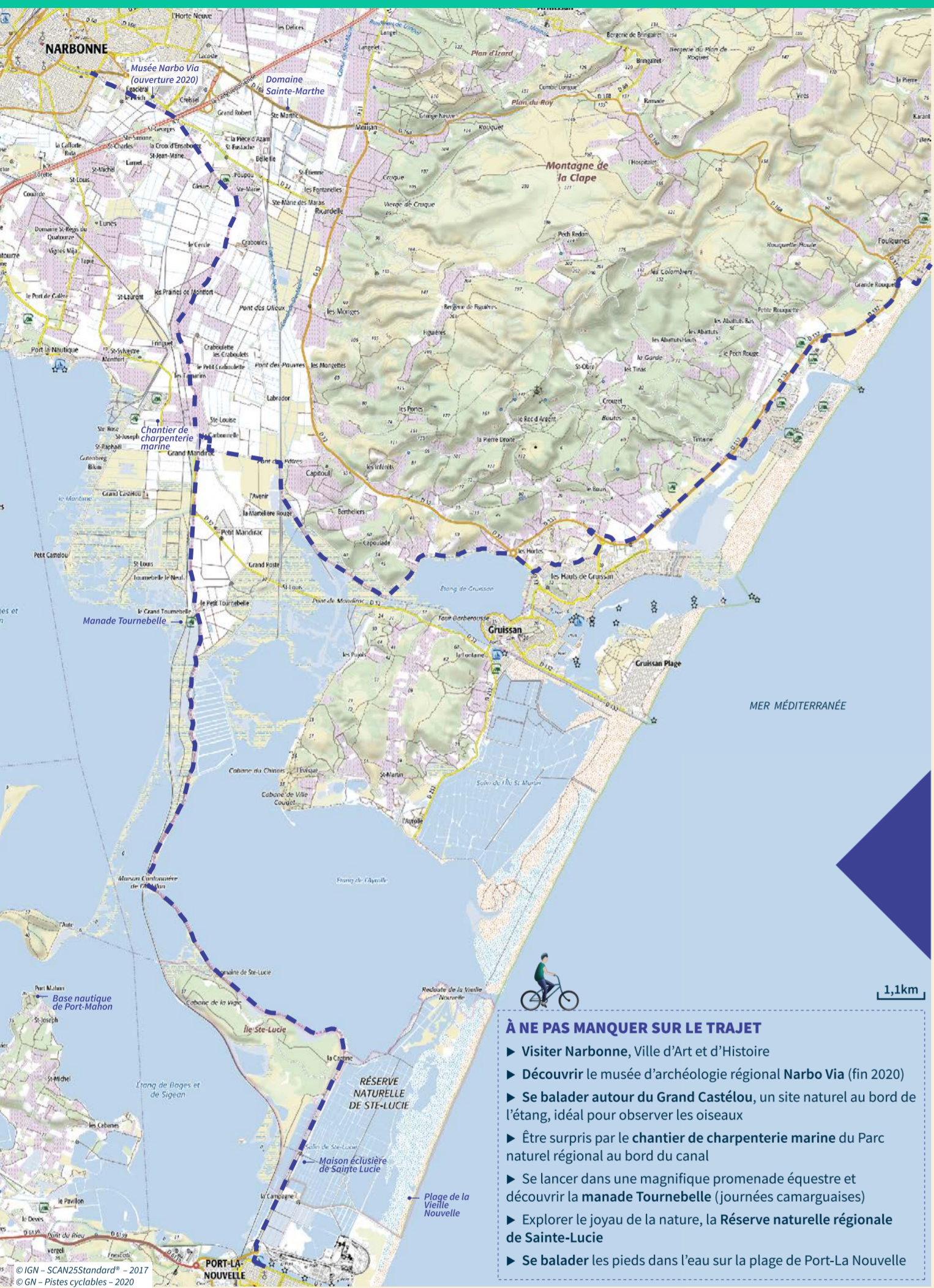
- À VOIR**
- Point d'intérêt et Totem des secrets
 - Site « Conservatoire du Littoral »
 - Musée et autres visites
 - Pôle oenotourisme
- PRATIQUE**
- Village
 - Plage
 - Base nautique
 - Piscine
 - Vente de poisson
 - Office de tourisme
 - Point d'information saisonnier
- ITINÉRAIRES CYCLABLES**
- PISTES CYCLABLES
 - LIMITES DU PARC NATUREL RÉGIONAL DE LA NARBONNAISE EN MÉDITERRANÉE
- SITES TOURISTIQUES EN PLEIN AIR**
- SITES TOURISTIQUES EN INTÉRIEUR**
- 1,8km

NOS EXPÉRIENCES COUP DE COEUR

- Deux heures d'osmose avec la nature à Sigean.** En petit groupe, explorez l'étang de Bages-Sigean en kayak en partant de Port-Mahon.
portmahonsigean.fr
- Exploration des milieux karstiques dans le massif de la Clape.** En randonnée depuis le domaine de l'Oustalet, faites le tour du Gouffre de l'Œil Doux.
Office de tourisme Saint-Pierre-la-Mer
04 68 49 60 89
- De la nature et du patrimoine à l'abbaye de Fontfroide.** Visitez la plus belle abbaye cistercienne de l'Aude et faites en le tour lors d'une petite randonnée.
fontfroide.com
- Voguez en bateau sur le canal du Midi au Somail.** Looez un petit bateau électrique ou laissez-vous guider.
Office de tourisme du Somail
04 68 41 55 70
- Un petit tour de vélo entre deux villages inconnus : la piste cyclable de Bages à Peyriac-de-Mer** (4km aller-retour)
- La terre vue de la mer à Port-Leucate** Embarquez pour une promenade sur un voilier (Limoroira) ou un catamaran (Leucate Evasion Marine)
tourisme-leucate.fr
- Retrouvez de nombreuses balades et randonnées sur notre site internet :** - tout sur le vélo - parcours à pieds, à vélo
rubrique ACTIVITÉS visit-lanarbonnaise.com
- Vous êtes au cœur du Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée, un espace préservé et à protéger.** Nous vous remercions de rester sur les chemins, de laisser les plantes pousser, d'observer les animaux sans les déranger et de ne pas laisser vos déchets dans la nature, bien évidemment !
parc-naturel-narbonnaise.fr
- Les lieux d'accueil du Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée et explorez des sites fabuleux pour mieux comprendre la nature et l'histoire avec le Parc naturel régional La Maison de la Clape, Vinassan. 04 68 45 25 47**
Le Domaine du Grand Castelou, Narbonne. La Maison éclusière de Sainte-Lucie, Port-La-Nouvelle. Le chantier de charpenterie marine, entre Narbonne et Gruissan.

Trois idées de circuits vélo dans le Grand Narbonne Méditerranée

Parcours à la journée le long des chemins de halage ou de la piste cyclable sécurisée La Littorale. Pour plus d'efforts, rendez vous sur les sites VTT FFC du canal du Midi (depuis le Somail) ou du massif de la Clape (depuis Gruissan).



À NE PAS MANQUER SUR LE TRAJET

- ▶ Visiter Narbonne, Ville d'Art et d'Histoire
- ▶ Découvrir le musée d'archéologie régional Narbo Via (fin 2020)
- ▶ Se balader autour du Grand Castérou, un site naturel au bord de l'étang, idéal pour observer les oiseaux
- ▶ Être surpris par le chantier de charpenterie marine du Parc naturel régional au bord du canal
- ▶ Se lancer dans une magnifique promenade équestre et découvrir la manade Tournebelle (journées camarguaises)
- ▶ Explorer le joyau de la nature, la Réserve naturelle régionale de Sainte-Lucie
- ▶ Se balader les pieds dans l'eau sur la plage de Port-La Nouvelle

Circuit vélo Canal de la Robine Sud

PRATIQUE 25 km, 1h37
Niveau facile, pas de dénivelé (attention au vent)

- Parkings gratuits :**
- * Narbonne – Théâtre Scène Nationale
 - * Port-La Nouvelle – Réserve naturelle régionale de Sainte-Lucie
- Possibilité de faire le retour en train TER (20 minutes) entre les gares de Narbonne et Port-La Nouvelle.
- Locations de vélos à Narbonne :**
Languedoc VTT Evasion Tél. +33(0) 6 74 89 75 98
et à Port-La Nouvelle en saison Tél. +33(0) 6 88 31 84 98

- AUX ALENTOURS**
- ▶ Base nautique de Port-Mahon à Sigean (balade en kayak, location de paddle, catamaran, cours particuliers, stages...)
 - ▶ La Réserve africaine de Sigean
 - ▶ Terra Vinea à Portel des Corbières
 - ▶ Le musée d'archéologie de Sigean, musée des Corbières
 - ▶ Les villages emblématiques et artistiques de Bages et Peyriac-de-Mer
 - ▶ Le Domaine Sainte-Marthe : balades en bateau électrique dans les marais

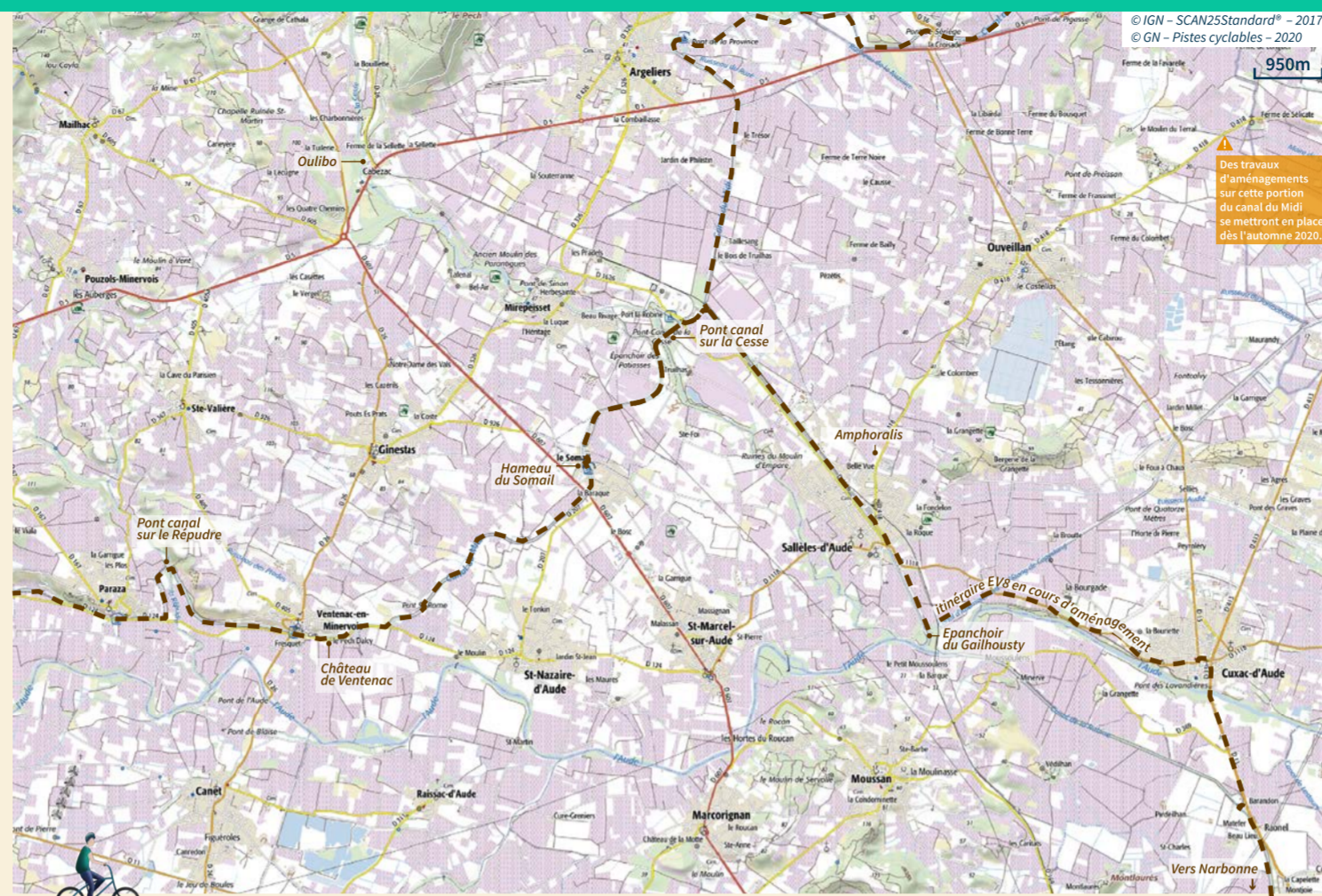
* La Communauté d'Agglomération du Grand Narbonne a la compétence aménagement de l'espace communautaire dont les pistes cyclables. Retrouvez l'ensemble des pistes du territoire sur legrandnarbonne.com

Narbonne ↔ Port-La Nouvelle



En mini groupe VTT, suivez Hugo sur les chemins !

Vous pouvez réserver en ligne (stages, locations de vélo, randonnées VTT encadrées) ou appeler Hugo pour organiser une sortie sur mesure entre amis ou en famille, dans les Corbières, la Clape ou le Minervois.
languedocvtt evasion.over-blog.com - Tél. +33(0) 6 74 89 75 98

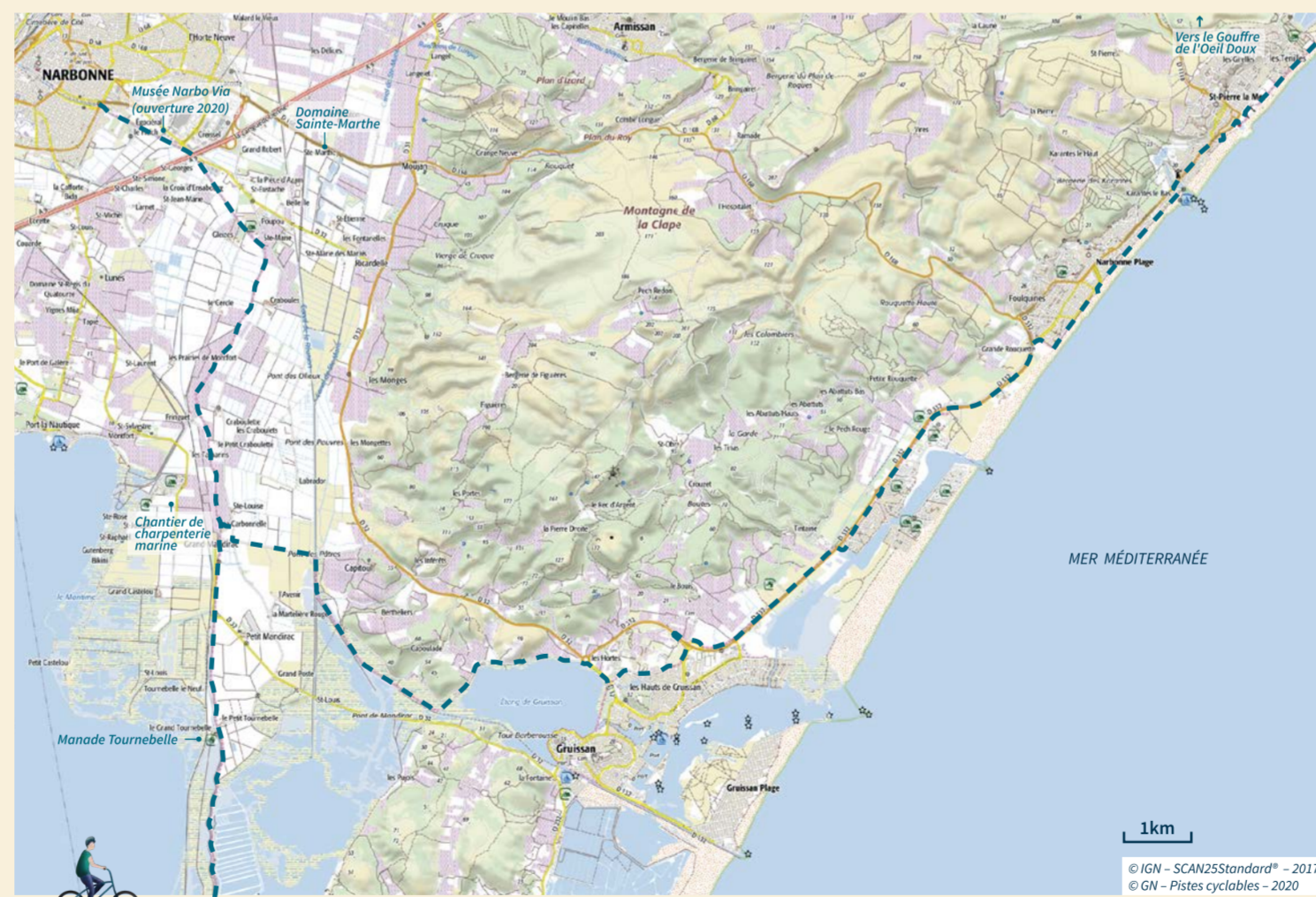


À NE PAS MANQUER SUR LE TRAJET

- ▶ Ouvrage d'art exceptionnel, l'épanchoir du Gailhousty et le bois de la Nation pour un joli pique-nique
- ▶ Amphoralis, musée gallo-romains du Grand Narbonne : fouilles à ciel ouvert, musée, jardins, restitutions archéologiques.
- ▶ Mirepeisset : pont canal sur la Cesse
- ▶ Hameau du Somail : village pittoresque traversé par le canal du Midi, restaurants, boutiques et office de tourisme avec exposition interactive
- ▶ Cave château de Ventenac-en-Minervois, barque la Marie-Thérèse
- ▶ Pont canal sur le Répudre entre Ventenac et Paraza.

AUX ALENTOURS

- ▶ Les villages historiques du Minervois : Argeliers, Bize, Pouzols, Mailhac
- ▶ Le Camin Romieu, ancienne voie du chemin de Saint-Jacques de Compostelle (GR78)
- ▶ La grange cistercienne de Fontcalvy et l'église romane d'Ouveillan
- ▶ Sept circuits VTT FFC canal du Midi
- ▶ Balades équestres au départ de Mirepeisset
- ▶ Le moulin à huile l'Oulibo



À NE PAS MANQUER SUR LE TRAJET

- ▶ Visiter Narbonne, Ville d'Art et d'Histoire
- ▶ Être surpris par le chantier de charpenterie marine du Parc naturel régional au bord du canal
- ▶ L'étang de Gruissan avec la vue sur le village de pêcheurs et la tour Barberousse
- ▶ Les paysages diversifiés du littoral entre plages de sable, étangs, vignes, massif de la Clape

AUX ALENTOURS

- ▶ Observer les oiseaux en migration sur le site du Roc de Conilhac
- ▶ Le Gouffre de l'Œil Doux à Saint-Pierre la Mer
- ▶ La base nautique Glisse & Kite avec son télési nautique
- ▶ Les stations balnéaires de Saint-Pierre la Mer, Narbonne-Plage et Port-Gruissan
- ▶ Le salin de Gruissan, à découvrir en visite guidée. Sur place, restaurant et boutique
- ▶ Le massif de la Clape : ses randonnées et son site VTT FFC
- ▶ La Maison de la Clape et du Parc naturel régional à Vinassan

Circuit vélo canal de Jonction & canal du Midi Sallèles-d'Aude ↔ Argeliers ↔ Ventenac-en-Minervois

PRATIQUE 20 km de Ventenac à Argeliers
Niveau facile, pas de dénivelé
7 km de Sallèles d'Aude à Port-la Robine (canal de Jonction)



Parkings gratuits au Somail et dans les villages
Locations de vélos et vélos électriques au Somail
Les Vélos du Somail Tél. +33(0) 6 03 62 93 01 –
Session Outdoor à Ventenac-en-Minervois Tél. +33(0) 6 28 28 69 16 –
Mellow Velos à Paraza Tél. +33(0) 6 50 50 01 49

LA MARQUE ACCUEIL VÉLO C'EST :

- Des hébergements qui s'engagent à mettre à votre disposition un abri vélo sécurisé, un kit de réparation, des équipements de nettoyage mais aussi des conseils sur l'itinéraire.
- Des loueurs de vélos qui proposent des vélos de qualité et assurent une assistance dépannage.
- Des offices de tourisme avec la garantie de trouver de la documentation vélo, la liste des loueurs, un parc de stationnement avec point d'eau ainsi qu'un kit de réparation.
- Des sites de visite avec la garantie de trouver un parc de stationnement, point d'eau et de la documentation vélo.
- Des restaurants

Un établissement Accueil Vélo est situé à moins de 5 km de l'itinéraire.

Les prestataires labellisés "Accueil Vélo" : visit-lanarbonnaise.com/tr/label-accueil-velo



Un grand merci aux partenaires pour leur aide et soutien : les offices de tourisme de Grand Narbonne Tourisme, les offices de tourisme de Narbonne, Gruissan et Leucate, la Direction de la Géomatique et le service économie-tourisme du Grand Narbonne.
Conception : Grand Narbonne Tourisme, 2020. Création graphique, illustrations : Agence Créatives Photos - C. Baudou - Crédits cartographiques IGM - SCAN25Standard - 2017.
IGN - BDDP - 2013 - CN - Crédits cyclables - 2020
Languedoc VTT Evasion - 2020

- NOS RECOMMANDATIONS POUR VOS SORTIES À VÉLO**
- ▶ Empruntez les chemins balisés
 - ▶ Portez le casque sur la tête, et des vêtements voyants si vous vous promenez dans la peine ombre
 - ▶ Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse
 - ▶ Pensez à prendre une gourde d'eau et un ravitaillement
 - ▶ Prévoyez des accessoires de réparation d'appoint
 - ▶ Respectez les propriétés privées et le patrimoine public
 - ▶ Soyez prudent en période de chasse : les battues aux sangliers sont signalées par des panneaux

Grand Narbonne Méditerranée
#GrandNarbonneMediterranee
Tél. +33 68 481 481
CONTACTEZ NOS EXPERTS DANS LES OFFICES DE TOURISME : VISIT-LANARBONNAISE.COM
Gruissan : office.tourisme@grandnarbonne-tourisme.com +34 68 48 09 00
Leucate : info@leucate.net +34 68 40 91 21
Narbonne : info@narbonne-tourisme.com +34 68 65 15 60
Sigean : sigean@grandnarbonne-tourisme.fr
La Palme : lapalme@grandnarbonne-tourisme.fr
Saint-Pierre la Mer : saintpierrelamer@grandnarbonne-tourisme.fr
Port-La Nouvelle : portlanouvelle@grandnarbonne-tourisme.fr
Le Somail canal du Midi : somail@grandnarbonne-tourisme.fr

Circuit vélo de La Littorale (piste cyclable) Narbonne ↔ Saint-Pierre la Mer

PRATIQUE
Saint-Pierre la Mer - Gruissan 12 km, 50 min
Gruissan - Narbonne 14,5 km, 60 min
Niveau facile, pas de dénivelé (attention au vent)



Parkings gratuits :

- * Narbonne – Théâtre Scène Nationale
- * Gruissan – Parking du Moulin
- * Saint-Pierre la Mer – Front de mer

Locations de vélos à Narbonne
Languedoc VTT Evasion Tél. +33(0) 6 74 89 75 98 –
Paulette Bikes Tél. +33(0) 4 68 42 43 92

Saint-Pierre la Mer
Frankilou Tél. +33(0) 7 83 52 84 13

Gruissan
Capitainerie éco-gare (locations vélos et véhicules électriques)
Tél. +33(0) 4 68 75 21 60 – Cycle Aventure Tél. +33(0) 7 82 30 05 33
– Les vélos de Maxime Tél. +33(0) 6 10 77 83 40 – Vacances Confort
Tél. +33(0) 4 68 49 13 35 – Frankilou Tél. +33(0) 7 68 91 40 14 –
Gruissan Surf Shop (location vélos californiens) Tél. +33(0) 4 68 32 20 41

Traversez quasiment toute la commune de Leucate via une piste cyclable aménagée sur 10 km, de Port-Leucate à Leucate Village - tourisme-leucate.fr
Port-Leucate : Roue Libre et Sports Tél. +33(0) 4 68 40 66 16 – Rev'Hôtel Tél. +33(0) 4 68 40 26 03 – Loca Détente, Tél. +33(0) 4 68 40 89 73
Leucate-Village : Le Leukos Tél. +33(0) 4 68 40 20 20
Leucate-Plage : Le Camping mer/sable/soleil Tél. +33(0) 4 68 40 00 90
La Franqui : La Stregheria Tél. +33(0) 9 81 93 93 25

CARTE DES IDÉES DE BALADES À VÉLO et découvertes douces



VISIT-LANARBONNAISE.COM
Offices de Tourisme de France