

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 Cité2 - 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

### CIRCUIT N°1

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

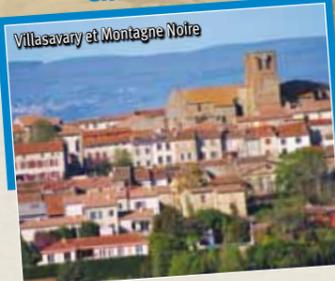


Ce très bon parcours familial à la découverte de Villasavary vous proposera une partie nord très roulante en plaine et une deuxième partie vallonnée au sud, en bordure du Bois des Canonges.

## Autour du Pech

### CIRCUIT N°2

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



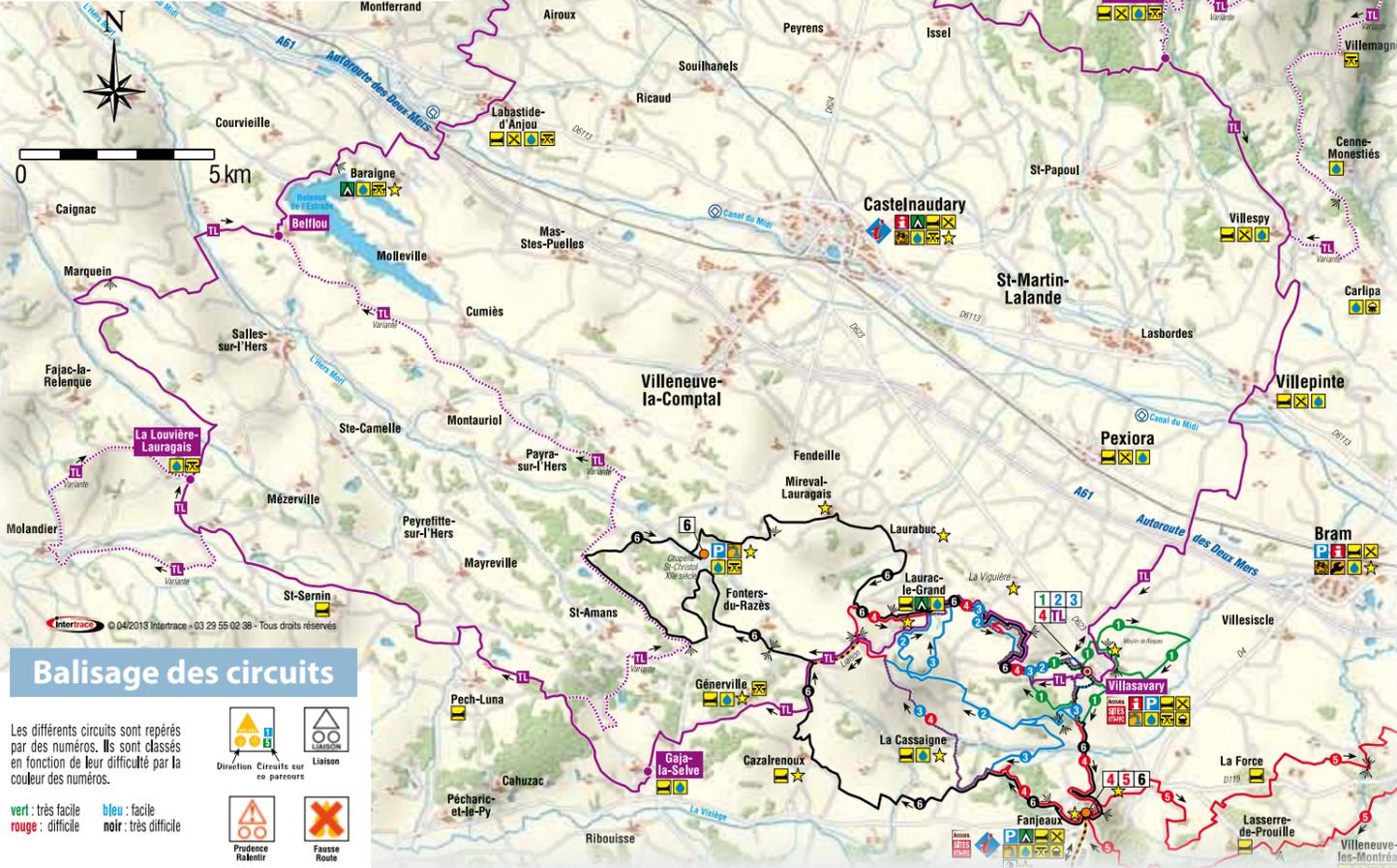
Sur ce magnifique parcours boisé, vous alternerez passages en crête et sous-bois de feuillus et résineux.

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  
rouge : difficile  
bleu : facile  
noir : très difficile

## La Forestière

### CIRCUIT N°3

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



Ce circuit vous mènera à La Cassaigne, joli village médiéval, et après avoir admiré un saisissant panorama sur la plaine lauragaise, vous conduira à Besplas, 1<sup>ère</sup> ferme-école de France au 19<sup>e</sup> siècle.

## Les Cathares

### CIRCUIT N°4

**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

### CIRCUIT N°5

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



Sur les pas de Saint-Dominique, personnage incontournable de l'histoire du catharisme en Languedoc, cet itinéraire roulant relie Montréal, au cœur du vignoble de la Malepère, à Fanjeaux, aux portes de la Piège.

## De Pech en Pech

### CIRCUIT N°6

**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<sup>e</sup> siècle), cette boucle au cœur des collines de la Piège comblera les plus sportifs.

Logos of various organizations and sponsors.

OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL  
PIÈGE-LAURAGAIS-MALEPÈRE  
AU CŒUR DES COLLINES CATHARES  
62, rue Bonrepos - 11150 BRAM  
Tél. : 04 68 76 69 44  
rando@cplm.fr  
Tél. : 04 68 24 75 45  
toursisme@cplm.fr  
http://lesvallonsdelauragan.jimdo.com

Map of the region showing the location of the Vallons de l'Autan.

VERS LIMOUX  
VERS MIREPOIX  
VERS FOIX  
VERS DUREZES  
VERS FONTÈRES  
VERS CARCASSONNE  
VERS MONTPELLIER  
VERS CASTRES  
VERS REVEL  
VERS TOULOUSE  
VERS CASTELNAUDARY  
VERS VILLEMAGNE  
VERS VILLESPEY  
VERS VILLEPINTE  
VERS BRAM  
VERS VILLESISLE  
VERS LA FORCE  
VERS LASSEUILLE-PROUILLE  
VERS VILLENUEVE-MONTRÉAL  
VERS VILLENUEVE-LA-COMPTAL  
VERS ST-MARTIN-LALANDE  
VERS ST-PAULET  
VERS TRÉVILLE  
VERS PUGNINIER  
VERS SOULHE  
VERS SOULHANELS  
VERS RICAUD  
VERS PEYRENS  
VERS ISSEL  
VERS VERDUN-EN-LAURAGAIS  
VERS LA POMARÈDE  
VERS MONTMAUR  
VERS BELLFOU  
VERS LA LOUVIÈRE  
VERS GAJA-LA-SELVE  
VERS VILLASAVARY

# 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

Logos of various organizations and sponsors.



# 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 débris, soyez discret et respectueux de l'environnement
  - Soyez bien assuré, pensez au Pass'Loisir.



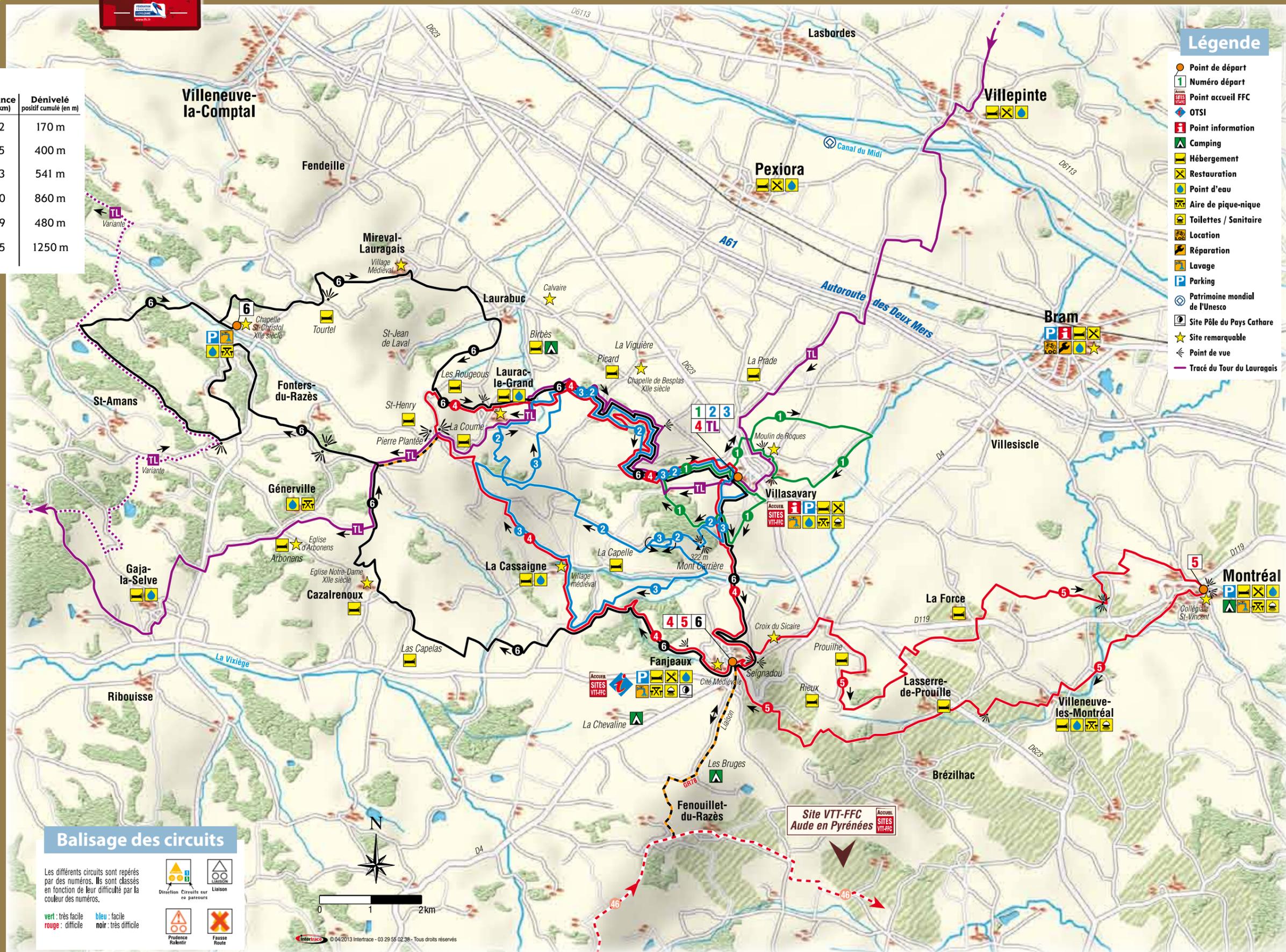
- Les incendies sont nombreux et catastrophiques dans notre région. En aucun cas n'allumez de feu.

#### 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 Passejères » 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