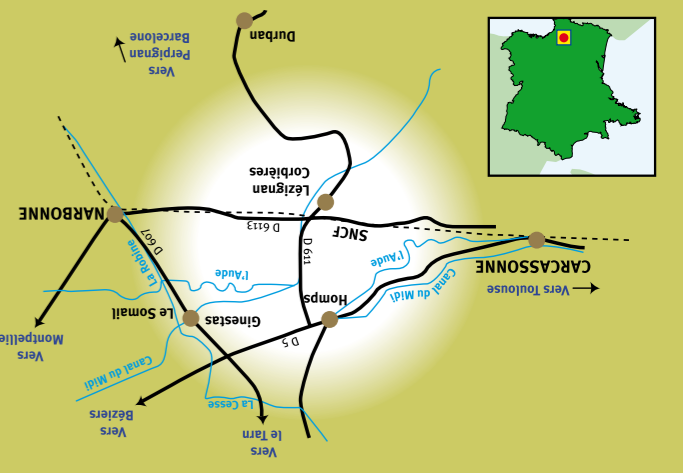
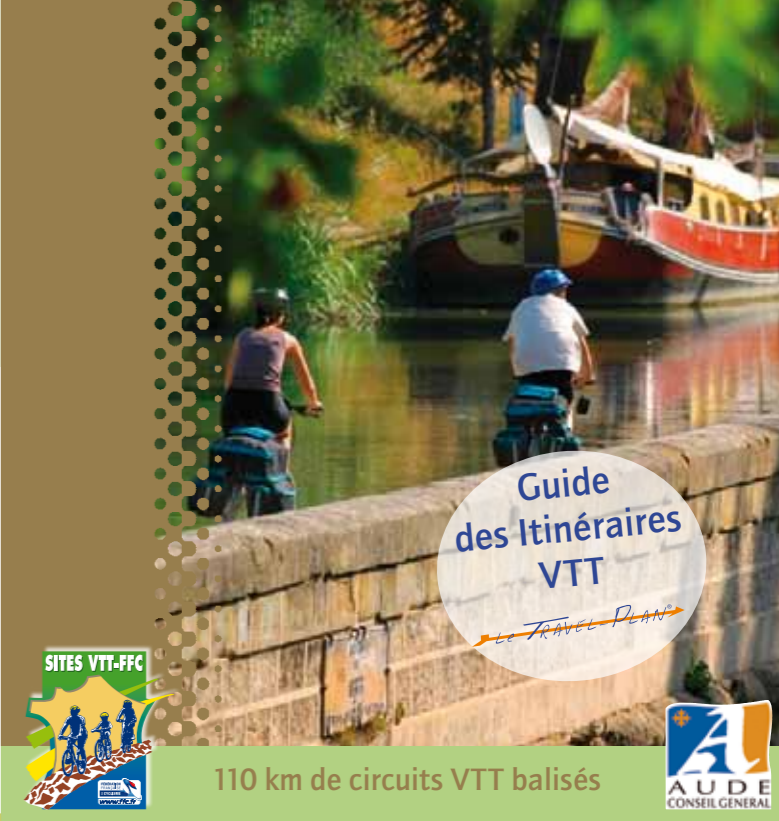


LE GRAND NARBONNE
 Office de Tourisme du Somail
 11200 LEZIGNAN-CORBIÈRES
 1120 SAINT-NAZAIRE
 Allée de la glacière
 Tél. : 04 68 27 57 57 - Fax : 04 68 27 62 47
 info@tourisme-corbieres-minervois.com
 www.tourisme-corbieres-minervois.com



Aude Corbières Minervois Espace VTT-FFC Canal du Midi



Guide des Itinéraires VTT
 Le Travers-Pons



110 km de circuits VTT balisés

Circuit n°6 bleu

DÉPART:
Le Somail - OT Maison Bonnal
DISTANCE: 21,7 km
 - par la variante
Le Somail à St-Marcel sur Aude: 14,1 km
 - par la variante **Le Somail / Sallèles d'Aude**
Le Somail: 15,1 km
DÉNIVELÉ POSITIF: 74 m
 - par la variante
Le Somail à St-Marcel sur Aude: 56 m
 - par la variante **Le Somail / Sallèles d'Aude**
Le Somail: 42 m



ENTRE CESSE ET CANAL

Par le chemin de halage, le trajet offre une panoplie de sites remarquables. Pont-Canal sur la Cesse, Canal de Jonction, Canal de la Robine, musée Amphoralis, écluse de Gailhousty, jonction avec l'Aude.



Circuit n°7 rouge

DÉPART:
Pouzols Minervois - Cave Coopérative
DISTANCE: 8,8 km
DÉNIVELÉ POSITIF: 292 m



LES CHEMINS DU PECH

Vous monterez vers le village par la rue du Minervois et la route de Mailhac.

Vous grimpez le chemin du Pech (288 m) le long du ruisseau de la Bouissède, dans la pinède. Vous arriverez sur un replat où un point de vue sur la vallée permet la découverte des sommets du Pic de Nore, du mont Caroux et jusqu'aux Cévennes et au Pic Saint Loup. Vous amorcerez ensuite la descente (! descente rapide). Vous passerez bientôt les vignes de la Font Salse et longerez le ruisseau des Lauriers.



INFORMATIONS PRATIQUES

- LE GRAND NARBONNE - Office de Tourisme du Somail - 11200 SAINT-NAZAIRE**
 Allée de la glacière - Tél. 04 68 41 55 70
 ot-somail@legrandnarbonne.com - www.legrandnarbonne.com
- LOUEURS VTT**
- BELLE DU MIDI CRUISES - Le Somail - 11200 SAINT-NAZAIRE D'AUDE**
 Mr Barry ENTWISTLE - Tél. 04 68 93 53 94 ou 06 31 24 38 63
 barry@belledumidicruises.com - www.belledumidicruises.com
- MELLOW VÉLOS - 11200 PARAZA - 3, Place de l'Eglise**
 Mr Phillip DONNISON - Tél. 04 68 43 38 21 ou 06 50 50 01 49
 info@mellowvelos.com - www.mellowvelos.com
- PRESTATAIRES ASSOCIES : 04 68 46 38 69**

Circuit n°3 bleu

DÉPART:
Pouzols Minervois - Cave Coopérative
DISTANCE: 27 km
DÉNIVELÉ POSITIF: 246 m



LES ELYSIQUES

Dans le village, vous prendrez la direction du Répudre, vers les Muscats et irez vers la propriété de Caneyère. Puis vous grimpez vers la pinède des Roumanisses. Le chemin surplombe bientôt la plaine minervoise (point de vue). Sur la D607, traversée du ravin de Font Pésade et route en direction de Bize Minervois.

Circuit n°4 rouge

DÉPART:
Argeliers - Cave Coopérative
DISTANCE: par la variante a) : 8,6 km
 - par la variante b) : 8,5 km
 - par la variante c) : 9,0 km
DÉNIVELÉ POSITIF:
 - par la variante a) : 177 m
 - par la variante b) : 189 m
 - par la variante c) : 228 m



A TRAVERS LE PECH

Vous prendrez la direction du Pech (! piste ravinée vers le haut).

Au carrefour des pistes: 3 possibilités :
4-a) La première à gauche, en balcon, offre de beaux points de vue sur la plaine minervoise et les Corbières.

4-b) Option sportive: vous grimpez par le chemin du milieu, vers le sommet du Pech. Il suit la crête (! dans la descente caillouteuse).

Circuit n°5 rouge

DÉPART:
Paraza - Parking de la Mairie
DISTANCE: 11,7 km
 - Liaison Pouzols Minervois : 2,7 km
DÉNIVELÉ POSITIF: 246 m



LE PAS DU RENARD

Vous passerez devant le château de Paraza et prendrez la direction des Gantes. La montée offre de belles vues sur le Canal du Midi et la plaine minervoise.

Vous contournez la propriété du Viala. Le chemin s'enfonce dans la garrigue et grimpe dans la pinède (! danger escarpé et raviné sur quelques mètres) (! être attentif au balisage).

4) Le circuit continue par le 3^{ème} chemin à gauche. Points de vue sur la vallée de la Cesse et les massifs environnants.

Dans la descente, avant les fours à chaux, vous tournerez à gauche pour rejoindre Argeliers par la plaine minervoise.

Option sportive: Possibilité de descendre vers Bize Minervois par un itinéraire «sentier» depuis le carrefour.

Le sentier serpente ensuite en crête. Point de vue sur les Corbières.

Au Pas du Renard, point de vue sur les villages de Pouzols Minervois et Sainte Valière, la Serre d'Oupia, le Pech d'Argeliers et de Bize Minervois.

Vous contournez la propriété de la Bouscade (! ralentir). Au niveau des Andrieux, vous roulez entre des friches et des bosquets de chênes verts puis des vignes jusqu'au Réganil. Face à vous, vous apercevrez bientôt un moulin à vent ruiné sur la colline. Vous passerez en bordure du Répudre et regagnerez le village.

Liaison à Pouzols Minervois:
 Au Réganil, vous irez à gauche sur la D67 et en direction de Cantarane. Vous longerez la colline en direction de Pouzols Minervois.

Depuis longtemps traversé par les Chemins de St-Jacques et le Canal du Midi, le Sud Minervois a balisé pour vous une centaine de kilomètres de sentiers VTT à découvrir tout au long de l'année sous le soleil du Midi.

Joindre le sport à la découverte telle est notre proposition. Profitez du parcours choisi pour découvrir nos paysages entre plaines et «pechs», vignes et pinèdes, l'âme de nos villages et les vestiges de notre passé riche et varié.

Régalez vous sur les chemins de halage qui longent le Canal du Midi (classé au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1996), œuvre phénoménale du visionnaire Pierre Paul Riquet. En famille, seul ou entre amis, empruntez les sentiers VTT du Sud Minervois, ce n'est que du bonheur...

Circuit n°1 vert

DÉPART:
Le Somail - OT Maison Bonnal
DISTANCE: 17,5 km
 - par la variante **La Bade:** 19,2 km
 - par la variante
Le Somail/Mirepeisset: 16 km

DÉNIVELÉ POSITIF: 146 m
 - par la variante **La Bade:** 177 m
 - par la variante
Le Somail/Mirepeisset: 152 m



Vous longerez le Canal du Midi par le chemin de contre-halage avant d'arriver à l'embranchement de la Rigole. Vous suivrez le sentier pédestre jusqu'à vous raccrocher au circuit n°3 à Mirepeisset.

Variante: au Somail, vous tournerez à gauche à l'angle du

château d'eau. A Mirepeisset vous retrouverez le circuit n°3.

De Mirepeisset au domaine du Vergel: itinéraire commun avec le circuit n°3.

Le domaine du Vergel à Ginestas: Itinéraire en partie commun avec le circuit n°3. Vous dépasserez la propriété des Cassettes et vous aurez 2 possibilités:

- Commun aux circuits 1 et 2 :** vous prendrez la route jusqu'à Ginestas puis la direction de Mirepeisset.

- Ou variante par la Bade:** Pour les plus sportifs: vous traverserez la colline de la Bade et vous irez vers Ginestas.

- De Ginestas au Canal:** Itinéraire commun avec le circuit n°2. Vous prendrez la direction des Coteaux de La Garde.

- Canal au Somail:** Commun avec circuit n°6. Vous prendrez le chemin de contre-halage (aire de pique-nique).

Circuit n°2 vert

DÉPART:
Ventenac-en-Minervois La Cave Coopérative
DISTANCE: 13 km
 - par la variante **La Bade:** 14,7 km
 - par la variante **Sainte Valière**
Ventenac-en-Minervois : 9,6 km

DÉNIVELÉ POSITIF: 190 m
 - par la variante **La Bade:** 230 m
 - par la variante **Sainte Valière**
Ventenac-en-Minervois : 139 m



Vous prendrez le chemin de Sainte Valière. Vous tournerez à gauche devant un amandier et un socle de croix.

Au chêne vert, faites un aller/retour jusqu'au point de vue sur le Canal du Midi, l'ouvrage du Pont-Canal sur le Répudre, la plaine et le village de Paraza. Vous remonterez ensuite vers Sainte Valière.

Variante circuit court:
Sainte-Valière à Ventenac-en-Minervois ou Ginestas :
 Après le cimetière vous descendrez vers un platane remarquable ; au carrefour, deux possibilités:

1) Vous prendrez le circuit n°1 et 2 jusqu'à Ginestas puis jusqu'au Canal du Midi et continuerez le 2 jusqu'à Ventenac-en-Minervois.

2) Vous tournerez à droite et remonterez jusqu'à la D405 puis irez jusqu'à Ventenac-en-Minervois.

Sainte Valière à Ginestas et Ventenac-en-Minervois :
 Circuit commun avec le n°3 à double sens de Sainte-Valière au premier croisement. Puis connexion avec le circuit n°1 ou sa variante par la Bade.

Après Ginestas, au Pont Saint-Rome, vous prendrez le chemin de contre-halage jusqu'à Ventenac-en-Minervois.



LES VERGERS

LES 13 VENTS



Aude

Espace VTT-FFC Corbières Minervois

Secteur : Canal du Midi



Les Circuits VTT

N°	Nom	Départ	Distance Totale	Dénivelé Cumulé
1	Les Vergers Variante La Bade Variante Le Somail / Mirepeisset	OT Maison Bonnal - Le Somail	17,5 km	+ 146 m
			19,2 km	+ 177 m
			16,0 km	+ 152 m
2	Les 13 Vents Variante La Bade Variante Ste-Valière / Ventenac-en-Minervois	La Cave Coopérative - Ventenac-en-Minervois	13,0 km	+ 190 m
			14,7 km	+ 230 m
			9,6 km	+ 139 m
3	Les Elysiques	La Cave Coopérative - Pouzols-Minervois	27,0 km	+ 246 m
4a 4b 4c	A Travers le Pech	La Cave Coopérative - Argeliers	8,6 km	+ 177 m
			8,5 km	+ 189 m
			9,0 km	+ 228 m
5	Le Pas du Renard Liaison Pouzols-Minervois	Parking de la Mairie - Paraza	11,7 km	+ 246 m
			2,7 km	
6	Entre Cesse et Canal Variante Le Somail - St-Marcel-sur-Aude Variante Le Somail - Sallèles-d'Aude - Le Somail	OT Maison Bonnal - Le Somail	21,7 km	+ 74 m
			14,1 km	+ 56 m
			15,1 km	+ 42 m
7	Les Chemins du Pech	La Cave Coopérative - Pouzols-Minervois	8,8 km	+ 292 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
 - Evitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons
 - Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages
 - Gardez vos déchets, 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.

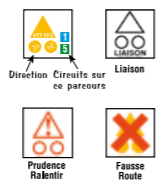
"La chasse étant une tradition ancestrale, un respect mutuel entre chasseurs et randonneurs doit s'établir. Les battues au sanglier présentent un danger certain, elles sont signalées par des panneaux."

"Les itinéraires du site FFC n°113 sont inscrits au PDESI (« Plan Départemental des Espaces, Sites et Itinéraires ») du département de l'Aude."

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



Légende

- Point de Départ
- 1 Numéro au Départ
- 🏠 Point accueil VTT
- 🗺 Office de Tourisme
- i Point information
- 🏕 Camping
- P Parking
- 🏠 Hébergement
- 🍽 Restauration
- 🚰 Eau potable
- 🚲 Location VTT
- 🔧 Réparation VTT
- 🚰 Lavage VTT
- 🏖 Zone de baignade
- 🏠 Aire de pique-nique
- 🚻 Toilettes
- ★ Site Remarquable
- 👁 Point de vue
- Liaison