

**SAMEDI
18 MAI**

CUXAC-CABARDÈS LAC, RUISSEAUX ET CASCADE

Marche dans les sous-bois vers le lac de Laprade, puis direction le ruisseau des 9 fontaines et sa belle cascade.

Distance : 10 km

Dénivelé positif : 290 m

Départ à 9 h sur la D 562 au-dessus de Cuxac-Cabardès à la piste des éoliennes
Prévoir la matinée

1

FONT BRUNO (81) DANS LES PAS DU CORPS FRANÇ DE LA MONTAGNE NOIRE

En passant par les camps des résistants de l'été 1944.

Distance : 17 km

Dénivelé positif : 470 m

Départ à 9 h au parking du mémorial de Font Bruno sur la D 56 entre Laprade et Escoussens
Prévoir la journée. Possibilité de réserver un pique-nique



2

SORÈZE (81) LA FORÊT DE L'AIGUILLE ET LA TOUR DE ROQUEFORT

Accès à la forêt de l'Aiguille à partir de Durfort, la vallée du Sor, la tour de Roquefort ancien château cathare, et retour par le Berniquaut, oppidum gallo-romain.

Distance : 17,5 km

Dénivelé positif : 600 m

Départ à 9 h au parking de l'Abbaye-école à Sorèze
Prévoir la journée

3

COL DEL TAP (81) DES SKIEURS, DES LOUPS & DES ÉTOILES

Sur les landes comme au fond des bois, lieux énigmatiques, des histoires anciennes retracent la présence du loup et des hommes.

Distance : 11 km

Dénivelé positif : 260 m

Départ à 9 h 30 au col del Tap sur la route de pic de Nore à Mazamet sur la D 87
Prévoir la journée

4

PRADELLES-CABARDÈS DU BOIS DE NOURET AUX SOULANES DE NORE

En montant vers le roc du Nouret, on passe par des sources du Cloutels et de la Clamoux. Retour par Castans.

Distance : 20 km

Dénivelé positif : 600 m

Départ à 9 h du lac Birotos
Prévoir la journée

5

**DIMANCHE
19 MAI**

TRAUSSE SUR LES HAUTEURS DU MINERVOIS

Visite des ruines de Ventajou, de la carrière des Bessous, du moulin de Bliot et des capitelles.

Distance : 16 km

Dénivelé positif : 470 m

Départ à 9 h à la chapelle Saint-Roch à Trausse
Prévoir la journée

6

TRAUSSE VUE SUR LES HAUTEURS DE TRAUSSE

Visite des capitelles, montée sur les hauteurs de Brama et retour par Allée couverte de Jappeloup.

Distance : 11 km

Dénivelé positif : 350 m

Départ à 9 h à la chapelle Saint-Roch à Trausse
Prévoir la matinée

7

SORÈZE LE PLUS BEL ARBRE FRANÇAIS EN 2019

En passant par la grotte de Calel, une ancienne mine de fer en milieu karstique, on admirera le hêtre de Saint-Jammes, âgé de plus de 450 ans !

Distance : 15 km

Dénivelé positif : 650 m

Départ à 9 h au parking de l'Abbaye-école à Sorèze
Prévoir la journée

8

SORÈZE LE CIRCUIT DES MOULINS

À partir de la vallée du Sor, évocation des différents moulins, vers le lac de Saint-Ferréol et retour par Cayenne en traversant un causse.

Distance : 9 km

Dénivelé positif : 200 m

Départ à 13 h 30 au parking de l'Abbaye-école à Sorèze
Prévoir l'après-midi

9

VILLENEUVE-MINERVOIS ENTRE VIGNES ET OLIVIERS

Au-delà de la chapelle Saint-Mamès, les chemins croisent vignes et oliveraies entre deux vallées. Sallèles se dessine avec ses rochers, son clocher, les ruines du château et du pigeonnier. Plus loin le regard se porte sur les ailes du moulin à vent de Bénazeth.

Distance : 7,6 km

Dénivelé positif : 160 m

Départ à 9 h de Saint-Mamès sur la D11 à Villeneuve-Minervois
Prévoir la matinée

10

MAS-CABARDÈS LES CRÊTES DE LA CAHUSIÈRE & FESTIFOIRE

Gagnons les hauteurs et leur panorama à 360 ° avant de rallier les festivités conviviales du village.

Distance : 9 km

Dénivelé positif : 520 m

Départ à 9 h au parking François Mitterrand au Mas-Cabardès
Prévoir la matinée

11

animations Nombreux exposants (artisans, producteurs, créateurs...), animations musicales et possibilité de manger sur place toute la journée.

VILLEMAGNE AU FIL DE L'EAU ET DES MOULINS

La vallée du Lampy et les crêtes avec vues sur la Montagne Noire, le Lauragais et les Pyrénées.

Distance : 15 km

Dénivelé positif : 500 m

Départ à 9 h à la salle des fêtes de Villemagne
Prévoir la journée. Possibilité de réserver un pique-nique

12

animations Concert de la Lyre revéloise avec l'Union musicale lauragaise. Classique, Jazz, musiques traditionnelles, musique de film. 17 h au Centre culturel à Saissac. Entrée Libre (Durée 1 h 30)
Suivi d'un apéritif offert par la municipalité de Saissac.



SE RESTAURER

Réservation obligatoire avant le 15 mai
Tarif unique : 10€

LES PIQUE-NIQUES

A récupérer le jour J au départ de la randonnée

Pour la boucle n° 2 et n° 12
Réservation à la boulangerie Arnaud
+33 4 68 76 67 36

LES REPAS

Pour manger dans la salle polyvalente des Martyrs

Réservation au +33 6 78 03 02 93
ou martyrsloisirsau@gmail.com

**LUNDI
20 MAI**

LES MARTYS

LE « COUP DE CUL »

Randonnée en forêt départementale.


Distance : 10 km

Dénivelé positif : 205 m

Départ à 9 h de la salle polyvalente
Prévoir la matinée

13

LA SUZADE ET LES 44 TOURNANTS

 Très jolie randonnée avec un beau point de vue sur les gorges de l'Orbiel. (montée très raide sur 1,5 km)

Distance : 13,5 km

Dénivelé positif : 450 m

Départ à 8 h de la salle polyvalente
Prévoir la matinée

14

EN DESCENDANT L'ORBIEL

Pittoresque sentier forestier le long de l'Orbiel.

Distance : 10 km

Dénivelé positif : 200 m

Départ à 9 h de la salle polyvalente
Prévoir la matinée

15

LA BALADE DES PETITS PAS

Le parcours sera dessiné et commenté par David Richin dans le cadre des Espaces Naturels Sensibles.

Distance : 6 km

Dénivelé positif : 100 m

Départ à 9 h de la salle polyvalente
Prévoir la matinée

16

RANDONNÉE VTT-VAE

Balade familiale, prévoyez tout votre équipement pour une balade sereine.

Distance : 35 km

Départ à 9 h de la salle polyvalente
Prévoir la matinée

17

animations

Avec son accordéon, Frederik Agar, ira à la rencontre des randonneurs. Douce ambiance musicale pendant le repas et pourquoi pas quelques pas de danse ?



 facile
 moyen
 moyen +
 difficile

Les chiens sont tenus en laisse.

Les organisateurs se réservent le droit d'annuler des randonnées en cas de mauvais temps.