

CHEMINS DE RANDONNÉES ET DE BALADES PÉDESTRES

- 1 Autour de Boutes
- 2 La boucle des cuestas
- 3 Crêtes de Coupadels
- 4 Boucle Saint-Papoul et St Martin-Lalande
- 5 Sentier nature de Saint-Paulet
- 6 Tour de la retenue de la Malfrette à la Pomarède
- 7 Circuit du Campanile
- 8 Balade au seuil de Naurouze
- 9 Chemin des Crêtes
- 10 Chemin des Crêtes (Variante)
- 11 Grande Boucle
- 12 Le Clot du Taureau
- 13 Circuit Malespine
- 14 Circuit du Calvaire
- 15 Boucle des Moulins de Laffon
- 16 Boucle de Boutaric
- 17 Pech des Carnes

ITINÉRAIRES DE GRANDES RANDONNÉES

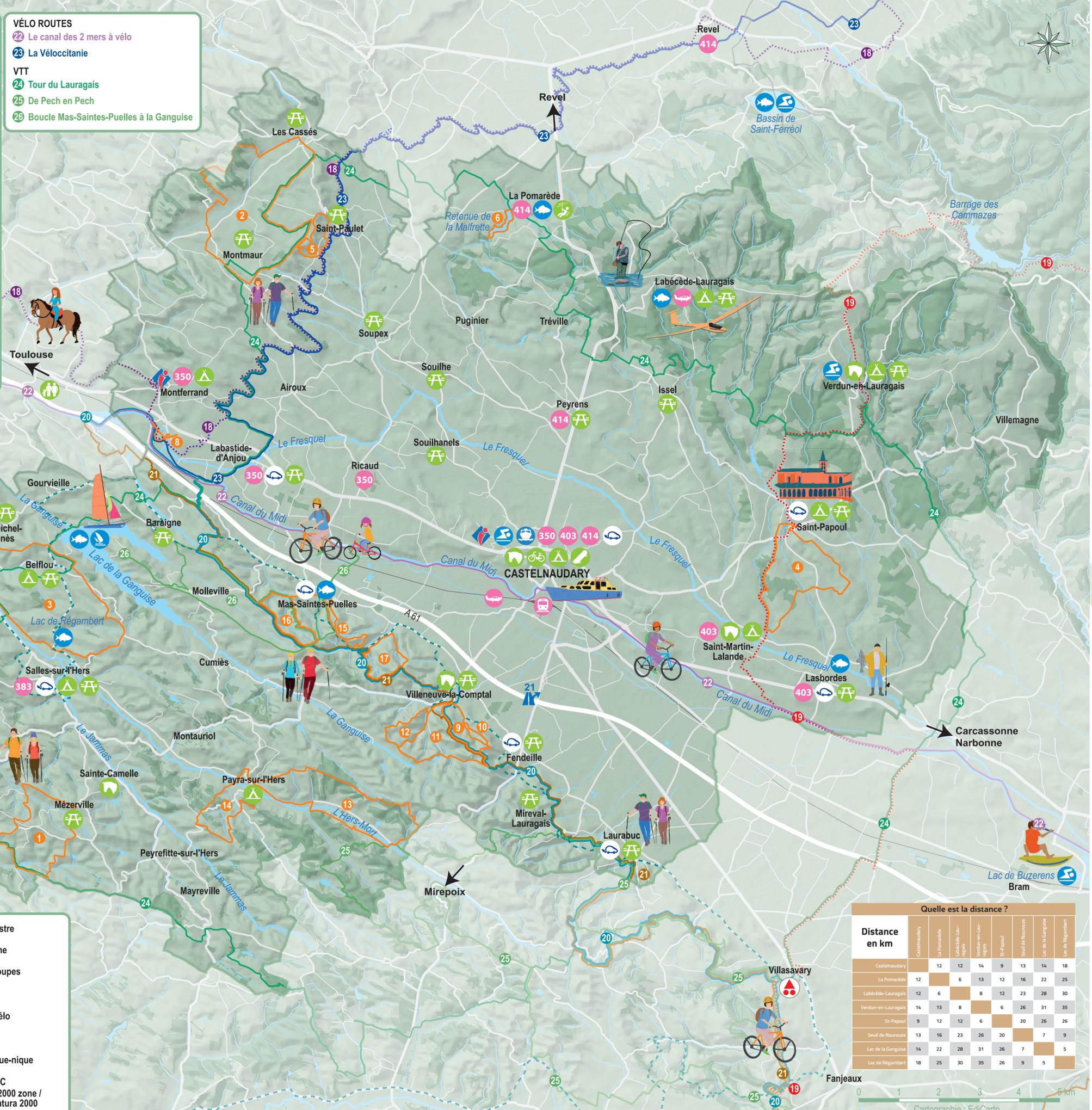
- 18 Le chemin de St-Jacques-de-Compostelle, la voie d'Arles
- 19 GR®7 Mâcon-Castelnaudary
- 20 Les Collines du Vent
- 21 La route Européenne d'Aragnan - Route de l'Infante

VÉLO ROUTES

- 22 Le canal des 2 mers à vélo
 - 23 La Vélocitiane
- VTT**
- 24 Tour du Lauragais
 - 25 De Pech en Pech
 - 26 Boucle Mas-Saintes-Puelles à la Ganguise

- Office de tourisme
- Zone de pêche
- Lieu de baignade
- Base nautique
- Bateau-Promenade
- Aérodrome
- Gare SNCF
- 350 383 403 414 Bus
- Borne de recharge électrique

- Centre équestre
- Accrobranche
- Activités groupes
- Camping
- Loueur de vélo
- Skate park
- Table de pique-nique
- Site VTT-FFC
- Natura 2000 zone / Zona Natura 2000



Quelle est la distance ?

Distance en km	Castelnaudary	La Pomarède	Labécède-Lauragais	Verdun-en-Lauragais	St-Papoul	Seuil de Naurouze	Lac de la Ganguise	Lac de Régambert
Castelnaudary	12	12	14	9	13	14	18	
La Pomarède	12		6	13	12	16	22	
Labécède-Lauragais	12	6		8	12	23	30	
Verdun-en-Lauragais	14	13	8		6	26	31	
St-Papoul	9	12	12	6		20	26	
Seuil de Naurouze	13	16	23	26	20		7	
Lac de la Ganguise	14	22	28	31	26	7		
Lac de Régambert	18	25	30	35	26	9	5	

CASTELNAUDARY TOURISME

FR

DE PLEINE NATURE !
CAP SUR NOS ACTIVITÉS !

"Le Toucher"

A la carte, éveillez vos sens.
UNE DESTINATION POUR TOUS LES GOÛTS !

Lauragais audois

CASTELNAUDARY

CASTELNAUDARY TOURISME

Comment nous trouver ?

Office de Tourisme Intermunicipal Castelnaudary Lauragais Audois
Place de la République - 11400 Castelnaudary
☎ 04 68 23 05 73
✉ accueil@castelnaudary-tourisme.com
Horaires d'ouverture :
Novembre à mars : du lundi au vendredi 10h-12h/14h-17h
Avril à juin et octobre : du lundi au samedi 10h-12h/14h-17h
Juillet à septembre : 7j/7 10h-13h/14h-18h

Capitainerie
3 Quai du Port - 11400 Castelnaudary
☎ 04 68 23 69 09
Ouvert 7j/7 d'avril à octobre

Seuil de Naurouze
Parking du Seuil de Naurouze, Route de Ségala, - 11320 Montferland
Ouvert 7j/7 de mi-juin à mi-septembre

Square André Corre
Square André Corre - 11400 Castelnaudary
Ouvert 7j/7 de juin à septembre

Comment venir ?

▼ A61, sortie 21
55 km de Toulouse / 40 km de Carcassonne

▼ RD 6113

▼ Gare SNCF

▼ Vélo-route - Canal du midi V80

▼ Bus Lio
Ligne 383 (Castelnaudary - Toulouse)
Ligne 383 (Salles-sur-l'Hers - Toulouse)
Ligne 403 (Castelnaudary - Carcassonne)
Ligne 414 (Castelnaudary - Revel)

▼ Bateau : Canal du Midi

Un territoire à énergie positive !
castelnaudary-tourisme.com

Retrouvez-nous sur :



ACTIVITÉS AÉRIENNES

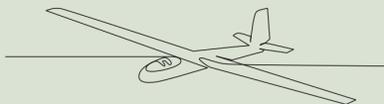
Véritable balcon sur la plaine lauragaise, le **cadre exceptionnel** de la Montagne Noire offre des possibilités de vol douze mois dans l'année. Décollez du **terrain de vol à voile le plus atypique de France** aux commandes de votre planeur !

📍 **VOL À VOILE MONTAGNE NOIRE**
Aérodrome de la Montagne Noire à Labécède-Lauragais
📞 vvmn.fr
📞 06 83 12 50 64

Planeur : initiation, stages découverte, formation brevet de pilote, perfectionnement, vol de loisirs...
+ musée de l'aviation légère.

📍 **AÉRODROME DE CASTELNAUDARY**
Aéro-club Jean Doudiès
📞 aeroclubjeandoudies.fr
📞 04 68 23 10 50

Stage d'initiation, perfectionnement sur monomoteur et ULM.



PÊCHE

Entre la Montagne Noire et les plaines du Lauragais, de nombreuses zones et spots de pêche sont disponibles pour les amateurs comme pour les mordus.

📍 **LAC DE REGAMBERT**, Salles-sur-l'Hers
Parcours Pêche Famille (Blackbass, salmonidés)

📍 **LAC DE LA GANGUISE**, Bassin de l'Estrade, Belflou
Parcours pêche passion / 370 hectares de plan d'eau
Mise à l'eau de la Fédération Départementale de l'Aude (carpe, carnassiers)

📍 **LE CANAL DU MIDI**, Rigole de la Plaine
(carpe, salmonidés, blackbass)

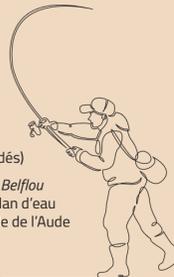
📍 **RIVIÈRE LE FRESQUEL**, Lasbordes (salmonidés)

📍 **L'ARGENTOUIRE**, Labécède-lauragais (salmonidés)

📍 **LACS À PROXIMITÉ :**
LAC DE L'ENCLAS, Saint-Félix-Lauragais
BASSIN DE LAMPY, Saissac

⚠️ **Carte de pêche obligatoire**
Disponible dans les magasins spécialisés et dans votre Office de Tourisme à Castelnaudary.

📞 **AAPPMA à Castelnaudary** 📞 04 68 23 31 69
📞 **Fédération de Pêche 11** 📞 04 68 25 16 03
📞 www.fedepêche11.fr



LES ACTIVITÉS OUTDOOR

Le Lauragais Audois offre de multiples **activités aussi fun que variées** pour vous divertir au grand air. Nos prestataires d'activités vous y réserveront le meilleur accueil.

📍 **LA CANOÉE DENTELÉE**, La Pomarède
📞 www.lacanopeedenteele.fr 📞 06 43 35 64 00

Accrobranche : 9 parcours et 38 tyroliennes dans une exploitation agricole Bio

📍 **ZONE EVASION**
📞 www.zone-evasion.fr 📞 06 62 54 37 34

📍 **A Belflou** : Zone aventure, partez à l'aventure en découvrant les techniques de survie dans la nature !

📍 **A Saint-Michel-de-Lanès** : mur d'escalade, et divers jeux sur place...

📍 **CAP GANGUISE**, Belflou
📞 www.cap-ganguise.fr 📞 06 61 10 86 58

Mega paddle, paddle, canoë-kayak, rallye nature, course d'orientation, mini-golf

📍 **Le + pour les groupes** : parcours aventure, archery tag, laser game outdoor, escape game outdoor, olympiades, raid multisports

📍 **Aude Escapades**, Verdun-en-Lauragais
📞 www.audescapades.fr 📞 06 03 50 00 85

Sur des sites à proximité dans l'Aude (11) et dans le Tarn (81) : escalade, via ferrata, canyon, rallye orientation.



LES CENTRES ÉQUESTRES

Offrez-vous de nouvelles aventures à **dos de cheval** pour découvrir le Lauragais Audois. Une expérience qui saura séduire les petits et les grands grâce à nos différents centres équestres.

📍 **LES ÉCURIES DU GARRIGAL**, Sainte-Camelle
📞 legarrigal.fr
📞 06 37 28 58 78

📍 **CENTRE ÉQUESTRE LEGRAND**, Villeneuve-la-Comptal
📞 04 68 23 58 92

📍 **ÉCOLE ÉQUITATION ETHOLOGIQUE**, Verdun-en-Lauragais
📞 04 68 94 33 78

📍 **LA CRINIÈRE D'OR**, Saint-Martin-Lalande
📞 la-criniere-dorffe.com
📞 04 68 94 84 91

📍 **L'ÉTRIÈR DU LAURAGAIS**
Castelnaudary
📞 etrierdulauragais.ffe.com
📞 04 68 94 84 91

📍 **LES PONEYS DE MYLOU**
Castelnaudary
📞 06 45 91 51 04



RANDONNÉES ET TRAIL

Le Lauragais Audois offre un terrain de jeu formidable aux amoureux de pleine nature, de grands espaces et de panoramas à couper le souffle. Parcourez nos **17 sentiers balisés** pour une balade en famille, une randonnée entre amis ou un entraînement de trail entre sportifs.

📍 **1. Autour de Boutes**, Mézenville
Distance : 10 km | Durée : 2h50 | Dénivelé : 230m | Facile

📍 **2. La boucle des cuestas**, Les Cassés
Distance : 20 km | Durée : 5h | Dénivelé : 100m | Difficile

📍 **3. Crêtes de coupadelès**, Saint-Michel-de-Lanès
Distance : 13,2 km | Durée : 3h30 | Dénivelé : 145m | Moyen

📍 **4. Boucle Saint-Papoul et Saint-Martin-Lalande**, Saint-Papoul
Distance : 10 km | Durée : 2h30 | Dénivelé : 113m | Facile

📍 **5. Sentier nature de Saint-Paulat**, Saint-Paulat
Distance : 4 km | Durée : 1h30 | Dénivelé : 75m | Facile

📍 **6. Tour de la retenue de Malfrette à La Pomarède**, La Pomarède
Distance : 12,3 km | Durée : 3h30 | Dénivelé : 186m | Moyen

📍 **7. Circuit du campanile**, La Lauvière-Lauragais
Distance : 12,3 km | Durée : 3h30 | Dénivelé : 186m | Moyen

📍 **8. Balade au seuil de Naurouze**, Montferrand
Distance : 2,5 km | Durée : 1h | Dénivelé : 18m | Très facile

📍 **9. Chemin des Crêtes**, Villeneuve-la-Comptal
Distance : 4,5 km | Durée : 1h10 | Dénivelé : 117m | Facile

📍 **10. Chemin des Crêtes - variante**, Villeneuve-la-Comptal
Distance : 4,5 km | Durée : 1h10 | Dénivelé : 134m | Facile

📍 **11. La Grande Boucle**, Villeneuve-la-Comptal
Distance : 7,8 km | Durée : 2h | Dénivelé : 181m | Facile

📍 **12. Le Clot du Taureau**, Villeneuve-la-Comptal
Distance : 5,2 km | Durée : 1h25 | Dénivelé : 103m | Facile

📍 **13. Circuit Malespine**, Paya-sur-l'Hers
Distance : 11,2 km | Durée : 3h | Dénivelé : 130m | Facile

📍 **14. Boucle du Calvaire**, Villeneuve-la-Comptal
Distance : 6,8 km | Durée : 2h | Dénivelé : 100m | Facile

📍 **15. Boucle des Moulins de Laffon**, Mas-Saintes-Puelles
Distance : 5 km | Durée : 1h30 | Dénivelé : 134m | Facile

📍 **16. Boucle de Boutaric**, Mas-Saintes-Puelles
Distance : 7 km | Durée : 2h | Dénivelé : 159m | Facile

📍 **17. Pech des Carmes**, Mas-Saintes-Puelles
Distance : 5 km | Durée : 1h20 | Dénivelé : 87m | Facile

EN SAVOIR PLUS



ITINÉRANCES ET VÉLOROUTES

Le territoire du Lauragais Audois, idéalement situé entre le Massif Central et les Pyrénées, est traversé par plusieurs itinéraires de **grands randonnées pédestres, équestres** et pas moins de **3 véloroutes** vous permettent de découvrir notre territoire. Le réseau routier secondaire offre un terrain d'entraînement idéal pour les amateurs de **cyclotourisme**.

LES GR (PÉDESTRES) :

📍 **18. LE CHEMIN DE SAINT-JACQUES DE COMPOSTELLE LA VOIE D'ARLES**
> d'Arles à Puente-la-Reina (ESP)
Distance : 1000 km

📍 **19. LE GR7 ET LA TRAVERSÉE DU MASSIF CENTRAL PAR LES PARCS NATURELS**
> de Macón à Castelnaudary
Distance : 757 km

📍 **20. LES COLLINES DU VENT**
> d'Avignonet-Lauragais à Fanjeaux
Distance : 55 km

ÉQUESTRE :

📍 **21. LA ROUTE D'ARTAGNAN ROUTE DE L'INFANTE**
> de Gap à Hendaye



BAIGNADE

Profitez de nos **lieux de baignade** pour nager, vous amuser ou vous rafraîchir selon la saison.

📍 **CENTRE AQUATIQUE PIERRE DE COUBERTIN**
Castelnaudary
📞 ville-castelnaudary.fr
📞 04 68 23 11 23

Bassin de 50m extérieur (été), bassin de 25m couvert (toute l'année), pataugeoire.

📍 **PISCINE MUNICIPALE**
Verdun-en-Lauragais
📞 ville-castelnaudary.fr
📞 04 68 94 21 72

Bassin de 25m extérieur, pataugeoire.

AUTRES LACS À PROXIMITÉ :

📍 **LAC DE SAINT-FERRÉOL**, Revel
📍 **LAC DE BUZERENS**, Bram



ACTIVITÉS NAUTIQUES AU LAC DE LA GANGUISE

Le Lauragais Audois propose le **plus grand lac du département de l'Aude** avec des conditions de vent optimales pour la pratique des sports nautiques.

À seulement 40 min de Toulouse et 20 min de Castelnaudary, ce spot réputé des amateurs de glisse et de navigation, vous accueille de **mars à mi-novembre** sur sa base nautique.

📍 **CLUB DE VOILE DE CASTELNAUDARY**
Lac de la Ganguise, Belflou
📞 www.ganguise.com
📞 04 68 60 35 68

ACTIVITÉS : catamaran, planche à voile, funboard, canoë, dériveur, paddle, pédalos

Ces activités peuvent se pratiquer sous forme de stages, en location ou bien grâce à des cours particuliers.



LA ZONE NATURA 2000

Depuis 2006, La Communauté de Communes Lauragais Audois est classée **Natura 2000** avec 20 de ses communes.

Un site Natura 2000, c'est quoi ?

La France recense plus de 1 750 sites naturels qu'elle protège, soit près de 13% du territoire métropolitain. Ces sites abritent des espèces et des habitats particulièrement rares ou fragiles à l'échelle européenne. L'ensemble de ces sites préservés forme le réseau Natura 2000 : des mesures y sont mises en place pour assurer le **maintien à long terme des espèces et des habitats particulièrement menacés**, en tenant compte des exigences économiques, sociales, culturelles et locales.

Entre la Piège et les Collines du Lauragais...

La zone couvre 31 000 ha et est désignée au titre de la Directive européenne "Oiseaux". **49 espèces d'oiseaux** d'intérêt communautaire y sont représentés, dont l'Aigle Butté, le Circaète Jean-le-Blanc, le Héron Pourpré, le Busard Cendré ou encore le Busard Saint-Martin.

Afin d'avoir le moins d'impact possible sur l'environnement, nous encourageons les visiteurs à préserver cette nature sauvage.



COMMENT AGIR À MON ÉCHELLE ?

LA CHARTE DU RANDONNEUR : LES BONNES PRATIQUES À AVOIR

Je reste autant que possible sur les **sentiers balisés**.

Je ne laisse **aucune trace de mon passage** derrière moi.

Je fais **attention à la flore** qui borde les sentiers si j'utilise des bâtons.

Je **ne nourris pas les animaux sauvages** pour ne pas perturber leur comportement naturel.

Je suis discret... j'essaie de **ne pas déranger les animaux que je croise** pour ne pas perturber les périodes clés d'accouplement et de nidification. Si j'ai un chien, je le tiens en laisse.

J'**évite de cueillir les fleurs ou plantes**, certaines sont protégées.

Je suis sur un territoire très agricole : **je respecte les cultures et le travail des agriculteurs**.



VTT

Amateurs de VTT, aventurez-vous sur nos sentiers vallonnés du Lauragais. 2 sentiers balisés et un site entier dédié à cette pratique au valon de l'Autan dans les collines cathares.

📍 **24. TOUR DU LAURAGAIS**
Villasavary
Distance : 135 km
Dénivelé : 1250m | Difficile

📍 **25. DE PECH EN PECH**
Villasavary
Distance : 55 km
Durée : 6h45
Dénivelé : 1250m | Difficile

📍 **26. BOUCLE MAS-SAINTES-PUELLES LA GANGUISE**
Mas-Saintes-Puelles
Distance : 23,8 km
Durée : 2h30
Dénivelé : 513m | Moyen



EN SAVOIR PLUS



LES VÉLOROUTES :

📍 **22. LE CANAL DES 2 MERS À VÉLO**
> de Royan à Sète
Distance : 750 km > 30 étapes

dont le canal du Midi de Toulouse à Sète
Distance : 240 km > 11 étapes

📍 **23. VÉLOCITTANIE**
> du seuil de Naurouze à Béziers
Distance : 237 km
Parc Régional du Haut-Languedoc > 6 étapes

