

## LES CIRCUITS PÉDESTRES

Nom du Circuit	Départ	Distance	Durée	Dénivelé	Balisage
① Le chemin du tramway	Fanjeaux	3 km	45 min	120 m	vert
② La Fount Picou	Fanjeaux	6 km	1h30	350 m	bleu
③ Le sentier botanique	Montréal	6 km	1h	50 m	jaune & fleur
④ La boucle historique	Villasavary	6 km	1h45	180 m	jaune & pastille jaune
⑤ La boucle de l'agriculture	Villasavary	7 km	2h	80 m	jaune & pastille verte
⑥ Le chemin des meuniers	Lasserre-de-Prouille	7 km	2h	150 m	jaune
⑦ Le sentier des bûcherons	Montréal	8 km	2h	180 m	jaune & hache
⑧ La boucle de Besplas	Villasavary	10 km	3h	280 m	jaune & pastille rouge
⑨ La boucle des paysages	Villasavary	11 km	3h30	400 m	jaune & pastille bleue
⑩ Le bois de la Hille et du mont Carrière	Fanjeaux	13 km	3h30	300 m	rouge
⑪ La vallée du Lampy	Cenne-Monestiés	14 km	3h30	300 m	jaune & pastille orange
⑫a Le chemin de Dominique	Fanjeaux	14 km (boucle complète : 30 km)	3h30	260 m	jaune puis blanc-rouge
⑫b Le chemin de Dominique	Montréal	16 km (boucle complète : 30 km)	4h	200 m	blanc-rouge puis jaune

**Le code du randonneur**

- Protégez-vous du soleil et emportez de l'eau
- Évitez la cueillette des fleurs et des plantes
- Ne laissez pas de débris derrière vous
- Ne fumez pas, les incendies sont nombreux et catastrophiques dans notre région
- Efforcez-vous de ne pas être source de bruits inutiles qui pourraient troubler et déranger les animaux
- N'oubliez pas de refermer les portillons d'accès aux pacages et tenez-y les chiens en laisse ainsi que dans les villages et les réserves
- En cas d'incendie :
  - donnez l'alerte le plus tôt possible en appelant le 18 ou le 112 à partir d'un portable
  - respirez à travers un linge humide
  - si vous êtes à pied, abritez-vous derrière un rocher ou un mur
  - si vous êtes en voiture, ne quittez pas votre véhicule

**Balisage des circuits**

GRANDE RANDONNÉE GR    TOUR DE PAYS PÉDESTRE    BOUCLE DE PROMÈNE

CHANGEMENT DE DIRECTION

MAUVAISE DIRECTION

TOUR DE PAYS ÉQUESTRE-PÉDESTRE    SENTIER VTT



**BOUCLES DE RANDONNÉES**

Randonnées inscrites au PDIPR

- Point de départ
- Randonnée très facile
- Randonnée facile
- Randonnée de difficulté moyenne

Grands itinéraires

- Les collines du vent
- Le tour du Lauragais
- Le GR78, chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle
- Le GR7

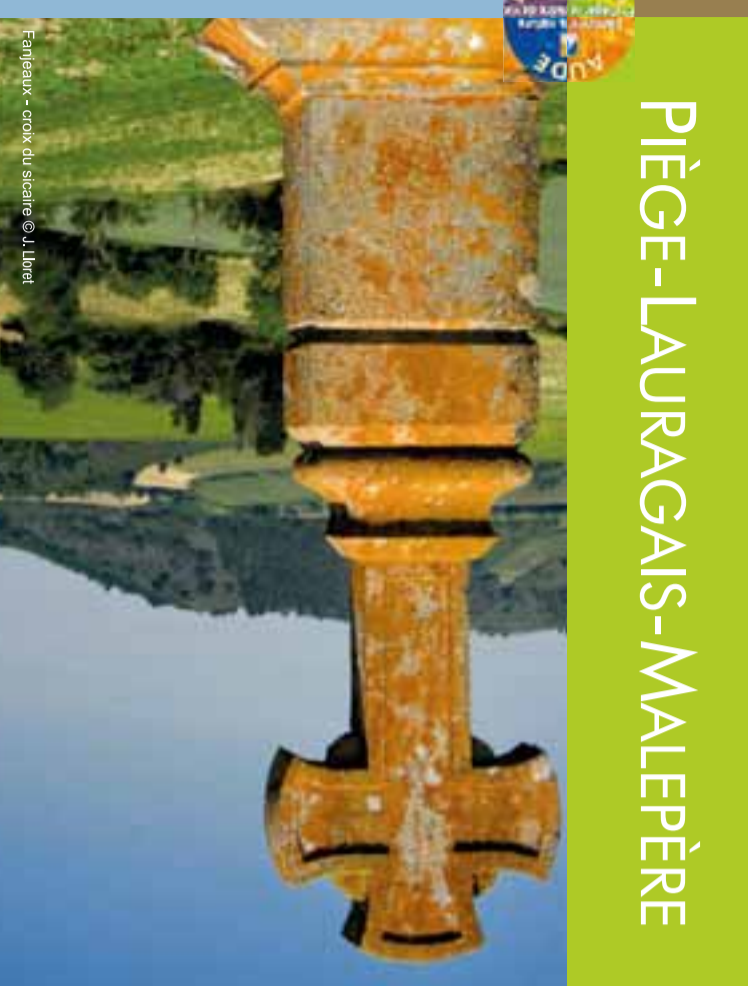
Boucles locales

- Point de départ des boucles locales de randonnées (voir descriptif au dos)

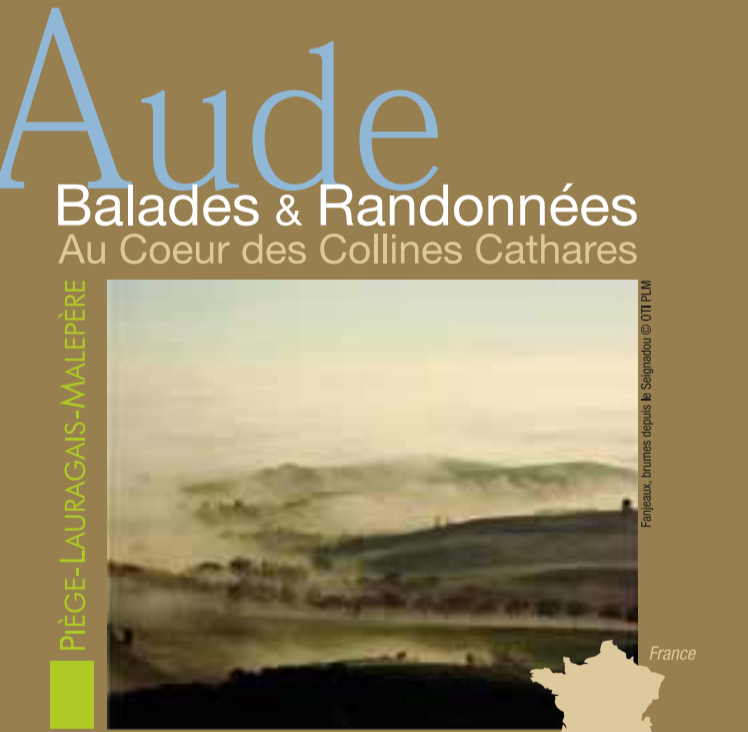
**ACCUEIL & TOURISME**

- Office de Tourisme Intercommunal
- Site pôle du Pays Cathare
- Patrimoine mondial de l'UNESCO
- Eburomagus, musée de France
- Site remarquable
- Point de vue panoramique
- Point informations
- Hébergement
- Restauration
- Camping
- Aire de pique-nique
- Point d'eau
- Toilettes

0 1 km 2 km



PIÈGE-LAURAGAIS-MALEPÈRE



Renseignements  
Office de Tourisme Intercommunal  
Au Coeur des Collines Cathares  
6, Place Du Treil  
11270 Fanjeaux  
Tél : 04 68 24 75 45 - tourisme@ccplm.fr



Lauragais - Grand © OTFPM

## LA RANDONNÉE, AU CŒUR DES COLLINES CATHARES

Les sentiers que vous allez parcourir vous mènent à la découverte d'une terre de contrastes : « Au Cœur des Collines Cathares ».

Lové entre les collines de la Piège, la plaine du Lauragais et le massif de la Malepère, avec comme toile de fond les Pyrénées et la Montagne Noire, ce territoire aux allures de Toscane se caractérise par ses doux reliefs, le Canal du Midi mais également les vignobles de l'AOP Malepère.

Les influences méditerranéennes et océaniques se retrouvent tant dans le climat, la diversité de ses paysages que dans son architecture et son patrimoine.

Ici, vous êtes dans des lieux authentiques où champs de blé et tournesols, forêts, collines arasées par les vents, vignobles, champs d'orchidées et pâturages se côtoient pour en faire un paysage enchanteur.

Ce territoire niché entre collines et plaine a jalousement gardé son patrimoine qui ne demande qu'à se dévoiler...

Alors laissez-vous surprendre !

## LES GRANDS ITINÉRAIRES

En plus des nombreuses boucles de randonnées proposées, il existe également des grands itinéraires linéaires, davantage dédiés à la découverte équestre ou V.T.T., mais qui se prêtent également à la randonnée pédestre en étapes sur plusieurs jours, ou à la journée ou demi-journée en tronçons aller-retour :

Les Collines du vent parcourent les crêtes des collines du Lauragais, de Fanjeaux à Avignonet, sur les traces des meuniers et des moulins d'antan (dépliant spécifique, s'adresser à l'O.T.I.).

Le Tour du Lauragais emprunte les chemins et sentiers du Piémont Pyrénéen aux contreforts de la Montagne Noire, de la plaine lauragaise à la limite du Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc (dépliant spécifique, s'adresser à l'O.T.I.).

Le GR78, Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle traverse l'Aude et relie, après Carcassonne, les cités de Montréal et Fanjeaux, entre Malepère, Piège et Lauragais, avant de rejoindre l'Ariège.

Le GR7, reliant les Vosges aux Pyrénées, croise à Fanjeaux le chemin du Piémont Pyrénéen vers Compostelle. Ils font route commune jusqu'en Ariège, où ils se séparent à Mirepoix.

**1** → **Circuit n° 1 : LE CHEMIN DU TRAMWAY**

**Départ :** Fanjeaux (O.T.I.- Place du Treil)  
**Distance :** 3 km  
**Durée :** 45 min  
**Dénivelé :** 120 m  
**Balisage :** vert

**Très facile**

Fanjeaux, le chemin du tramway © OTFPM

Cet itinéraire emprunte les courbes harmonieuses de l'ancien tracé de chemin de fer qui reliait Fanjeaux à Saint-Denis, dans la Montagne Noire. Mise en service à l'ère de la vapeur au début du 20<sup>e</sup> siècle, la ligne a disparu dans les années 30, à l'apparition de l'automobile. Cette liaison permettait d'effectuer les échanges commerciaux entre la plaine céréalière du Lauragais et les zones d'élevage de la Montagne Noire, au travers des marchés des villages qu'elle desservait : Fanjeaux, Bram, Saissac et Saint-Denis.

**6** → **Circuit n° 6 : LE CHEMIN DES MEUNIER**

**Départ :** Lasserre de Prouille (centre du village)  
**Distance :** 7 km  
**Durée :** 2h  
**Dénivelé :** 150 m  
**Balisage :** jaune

**Facile**

Les vignobles de la Malepère © OTFPM

Au cœur du Razès, ce parcours aux paysages vallonnés présente une véritable mosaïque de vignes - AOP Malepère, de champs et de bois. Les passages de crête offrent des points de vue magnifiques sur la plaine lauragaise et la Montagne Noire au nord et sur le Pic de Bugarach et les Pyrénées au sud. L'itinéraire est commun sur une partie au GR78, chemin du Piémont Pyrénéen vers Saint-Jacques-de-Compostelle.

Possibilité de variante en restant sur le GR78 jusqu'au village de Lasserre-de-Prouille.

**11** → **Circuit n° 11 : LA VALLÉE DU LAMPY**

**Départ :** Cenne-Monestiés  
**Distance :** 14 km  
**Durée :** 3h30  
**Dénivelé :** 300 m  
**Balisage :** jaune & pastille orange

**Moyenne**

Cenne-Monestiés, le barrage du Lampy © OTFPM

De Cenne-Monestiés au riche passé industriel, à Villemaigne village de moyenne montagne où prédomine l'élevage, l'itinéraire proposé permet la découverte de la vallée du Lampy. Ce ruisseau au débit abondant qui naît dans la forêt de Ramondens près d'Arfons fait de Cenne-Monestiés aux 16<sup>e</sup> et 17<sup>e</sup> siècles une florissante cité industrielle autour de moulins, usines textiles (filatures, teintureries, tisserands) et fours à chaux.

**2** → **Circuit n° 2 : LA FOUNT PICOU**

**Départ :** Fanjeaux (O.T.I.- Place du Treil)  
**Distance :** 6 km  
**Durée :** 1h30  
**Dénivelé :** 350 m  
**Balisage :** bleu

**Facile**

Fanjeaux, la fontaine Picou © OTFPM

Cette boucle qui débute par le Chemin du Tramway s'ouvre sur les collines de la Piège. Elle ceinture une étroite vallée qui fut de tout temps, un terrain de culture que se partageaient les agriculteurs installés au village. Chacun des champs ainsi alignés disposait d'un accès ou « pas » depuis le chemin ; une cabane de pierre, flanquée du traditionnel cyprès, permettait au paysan et à son attelage, de prendre un repos bien gagné, la « junte » terminée.

**7** → **Circuit n° 7 : LE SENTIER DES BÛCHERONS**

**Départ :** Montréal (La bergerie)  
**Distance :** 8 km  
**Durée :** 2h  
**Dénivelé :** 180 m  
**Balisage :** jaune & hache

**Facile**

Montréal, La bergerie © E. B. Buzard - M. Fernandez

Ce parcours rappelle l'histoire du Bois du Chapitre. L'édifice situé à l'entrée du bois (voir photographie ci-dessus) était autrefois une maison forestière construite pour abriter et loger les bûcherons qui exploitaient le bois pour les religieux du Chapitre de Montréal. Après la révolution, les chapitres sont supprimés mais le nom du « Bois du Chapitre » demeure. Transformé en bergerie au 19<sup>e</sup> siècle, le bâtiment est aujourd'hui un lieu de détente pour tous.

**12a** → **Circuit n° 12 : LE CHEMIN DE DOMINIQUE**

**VARIANTE A**  
**Départ :** Fanjeaux  
**Distance :** 14 km  
**Durée :** 3h30  
**Dénivelé :** 260 m  
**Balisage :** jaune puis blanc-rouge

**Moyenne**

Fanjeaux, le manoir de Prouille © OTFPM

Par souci d'accès au plus grand nombre de marcheurs, cet itinéraire de 30 km reliant Fanjeaux à Montréal vous est proposé en deux boucles de chacune 15 km.

Le chemin de Dominique fait revivre l'histoire de l'épopée cathare, sur les pas de Saint Dominique, entre collines de la Piège et Massif de la Malepère.

**3** → **Circuit n° 3 : LE SENTIER BOTANIQUE**

**Départ :** Montréal (La bergerie)  
**Distance :** 6 km  
**Durée :** 1h  
**Dénivelé :** 50 m  
**Balisage :** jaune & fleur

**Facile**

Montréal, la bergerie © OTFPM

Cet agréable parcours forestier est situé au cœur du bois du Chapitre, dans le massif de la Malepère. L'influence des bassins aquitain et méditerranéen favorisant l'implantation d'espèces végétales venant de milieux différents, le circuit présente un nombre important d'essences de feuillus mais aussi de résineux ainsi qu'une flore riche. Il offre également de belles échappées sur les Pyrénées.

**8** → **Circuit n° 8 : LA BOUCLE DE BESPLAS**

**Départ :** Villasavary (Centre de loisirs, Besplas)  
**Distance :** 10 km  
**Durée :** 3h  
**Dénivelé :** 280 m  
**Balisage :** jaune & pastille rouge

**Moyenne**

Villasavary, le Centre de Loisirs © OTFPM

Cette boucle qui passe par les champs et traverse le Bois des Communaux, démarre au Centre de Loisirs de Besplas. Ancien hameau rattaché à Villasavary après la Révolution, le domaine de Besplas devient en 1847 le premier établissement d'enseignement professionnel agricole du Midi de la France, destiné à former les futurs propriétaires, régisseurs, fermiers et ouvriers agricoles. La ferme-école fut créée par un ancien élève de l'école polytechnique de Sorèze, Théodore Denille, et fonctionna jusqu'en 1892 avant d'être transformée, un siècle plus tard, en Centre de Loisirs.

**4** → **Circuit n° 4 : LA BOUCLE HISTORIQUE**

**Départ :** Villasavary (Chapelle de Besplas)  
**Distance :** 6 km  
**Durée :** 1h45  
**Dénivelé :** 180 m  
**Balisage :** jaune & pastille jaune

**Facile**

Villasavary, la chapelle de Besplas © OTFPM

Ce circuit qui ceinture le Bois des Communaux débute par la chapelle Saint-Martin de la Salle, dite de Besplas. Cet édifice roman du 12<sup>e</sup> siècle, inscrit aux Monuments Historiques, est situé non loin du hameau de Besplas, fondé par les seigneurs de Laurac. Donnée à l'ordre de Saint-Jean de Jérusalem, la chapelle est restaurée puis embellie aux 17<sup>e</sup> et 18<sup>e</sup> siècles. Après la Révolution, l'édifice menace ruine mais retrouve vie avec l'apparition de la 1<sup>re</sup> ferme-école de France à Besplas au milieu du 19<sup>e</sup> siècle. De récentes restaurations ont mis à jour une fresque murale polychrome du 15<sup>e</sup> siècle.

**9** → **Circuit n° 9 : LA BOUCLE DES PAYSAGES**

**Départ :** Villasavary (Maison de la randonnée)  
**Distance :** 11 km  
**Durée :** 3h30  
**Dénivelé :** 400 m  
**Balisage :** jaune & pastille bleue

**Moyenne**

Villasavary, la Maison de la Randonnée © OTFPM

Ce parcours à travers champs et sous-bois souligne la grande richesse patrimoniale et paysagère du territoire environnant Villasavary : botanique, géologique, zoologique, agricole... Des panneaux d'interprétation et des tables d'orientation jalonnent l'itinéraire, qui traverse notamment le Bois des Canonges, où nichent des oiseaux protégés au titre du site Natura 2000 qui couvre ce périmètre. Culminant au mont Carrière (322 m), cette randonnée offre de magnifiques panoramas des Pyrénées jusqu'à la Montagne Noire.

**5** → **Circuit n° 5 : LA BOUCLE DE L'AGRICULTURE**

**Départ :** Villasavary (Maison de la randonnée)  
**Distance :** 7 km  
**Durée :** 2h  
**Dénivelé :** 80 m  
**Balisage :** jaune & pastille verte

**Facile**

Villasavary, la Maison de la Randonnée © OTFPM

Au départ de la maison de la randonnée, cette boucle longe le ruisseau des Canonges puis après le plan d'eau, rejoint la plaine avant de revenir par le village historique. Surtout connu pour son agriculture céréalière, le Lauragais était autrefois considéré comme le « grenier à blé » de Toulouse. Aujourd'hui, les cultures de colza mais surtout de blé et de tournesol se succèdent dans les champs, donnant aux paysages des couleurs caractéristiques saison après saison.

**10** → **Circuit n° 10 : LA BOUCLE DU BOIS DE LA HILLE & DU MONT-CARRIÈRE**

**Départ :** Fanjeaux (O.T.I.- Place du Treil)  
**Distance :** 13 km  
**Durée :** 3h30  
**Dénivelé :** 300 m  
**Balisage :** rouge

**Moyenne**

Fanjeaux, le Bois de la Hille © OTFPM

Ce circuit, qui débute par le Chemin du Tramway (circuit n°1) puis la Fount Picou (circuit n°2), permet d'accéder aux crêtes des collines. Après les sentiers ombrés du bois, le parcours débouche en haut des collines avec de magnifiques panoramas sur les « puegs » de la Piège, les Pyrénées, la plaine du Lauragais et la Montagne Noire. Au mont Carrière, point culminant du parcours, la flore est riche de landes à genêts, embaumant de thym et de lavande.

## À découvrir également les boucles locales



**1** LA BOUCLE DU VERT

**Départ :** Bram  
**Distance :** 5 km  
**Durée :** 1h15  
**Dénivelé :** 30 m  
**Balisage :** jaune

**Très facile**

**2** LA BOUCLE DE BUZERENS

**Départ :** Bram  
**Distance :** 5 km  
**Durée :** 1h15  
**Dénivelé :** 30 m  
**Balisage :** blanc

**Facile**

**3** LA RANDONNÉE DES CANONGES

**Départ :** Villasavary  
**Distance :** 5 km  
**Durée :** 1h30  
**Dénivelé :** 230 m  
**Balisage :** flèche jaune & randonneur

**Facile**

**4** LE VENTO FARINO

**Départ :** Villasavary  
**Distance :** 10 km  
**Durée :** 3h30  
**Dénivelé :** 300 m  
**Balisage :** panneaux & flèches rouges

**Facile**

**5** LE MONT CARRIÈRE

**Départ :** Villasavary  
**Distance :** 10 km  
**Durée :** 4h  
**Dénivelé :** 360 m  
**Balisage :** panneaux et flèches blanches

**Facile**

**6** DE BRAM AU CANAL DU MIDI

**Départ :** Bram  
**Distance :** 12 km  
**Durée :** 3h  
**Dénivelé :** 90 m  
**Balisage :** rouge

**Facile**

**7** LA BOUCLE DU PETIT SAINT-CHRISTOL

**Départ :** Fonters-du-Razès  
**Distance :** 12 km  
**Durée :** 3h30  
**Dénivelé :** 300 m  
**Balisage :** jaune

**Facile**

**8** LA GRANDE BOUCLE

**Départ :** Bram  
**Distance :** 14 km  
**Durée :** 3h30  
**Dénivelé :** 110 m  
**Balisage :** orange

**Moyen**

**9** LES SOURCES DE LA PREUILHE

**Départ :** La Cassaigne  
**Distance :** 13 km  
**Durée :** 3h30  
**Dénivelé :** 390 m  
**Balisage :** jaune

**Moyen**

# Balades & Randonnées

## Au Cœur des Collines Cathares

### PIÈGE-LAURAGAIS-MALEPÈRE

## UNE NATURE À PRÉSERVER



Notre territoire présente plusieurs types de dispositifs de protection des espèces animales et végétales, témoins de ses richesses naturelles. En plus de nombreuses ZNIEFF (Zones Naturelles d'Intérêt Ecologique, Faunistique et Floristique), deux sites NATURA 2000 visent la préservation de la diversité biologique : le site « Piège et Collines du Lauragais » pour la conservation des oiseaux (26 espèces concernées), le site « Massif de la Malepère » pour la préservation d'espèces de chauves-souris et d'orchidées.



Cenne piepère - © D. Buzard

## Contacts utiles

Office de Tourisme Intercommunal - « Au Cœur des Collines Cathares » - Tél : 04 68 24 75 45 - [tourisme@ccplm.fr](mailto:tourisme@ccplm.fr)

Club de Randonnées :

Villasavary : Les Passejaires - Tél : 06 24 88 53 28 - [lespassejaires@orange.fr](mailto:lespassejaires@orange.fr) / Manifestation : « La Moulina » en automne

Montréal : Les Lacets défaits - Tél : 04 68 49 27 67 - [www.leslacetsdefaits.org](http://www.leslacetsdefaits.org) / Manifestation : « Trail de la Collégiale », le dernier dimanche de septembre

Accompagnateur moyenne montagne - Henri Commissaire - L'Arlet, 11270 Saint-Gaudéric - Tél : 06 71 77 77 92 - [henri.commissaire@gmail.com](mailto:henri.commissaire@gmail.com)

Comité Départemental de la Randonnée Pédestre - Tél : 04 68 47 69 26 - [www.frp.carcassonne.net](http://www.frp.carcassonne.net)



Buzard Saint-Martin - © Michel Fernandez / L.P.O. Aude