

SOMMAIRE

Les roadbook

Littoral du Roussillon et du Languedoc jusqu'aux portes de La Camargue	XXX
Canal du Midi de Toulouse à Sète	XXX
Canal de Jonction et Robine de Narbonne	XXX
Route des vins des Corbières et du Minervois	XXX
Pays cathare autour de Carcassonne	XXX
Citadelles du vertige du Pays cathare	XXX
Ariège cathare et préhistorique	XXX
Cœur d'Hérault	XXX
Voie verte Passa Païs de Bédarieux à Albi	XXX

Pratique et Sécurité

XXX

Le climat : quand partir ?

Se rendre sur place et en repartir

Se loger, manger, se ravitailler, trouver de l'eau et des sanitaires

Budget

Forme physique et santé

En cas de problème

L'équipement

XXX

Le bon vélo et son équipement

L'expérience avec assistance électrique

Le transport des bagages

Le dépannage

Le cycliste et son équipement

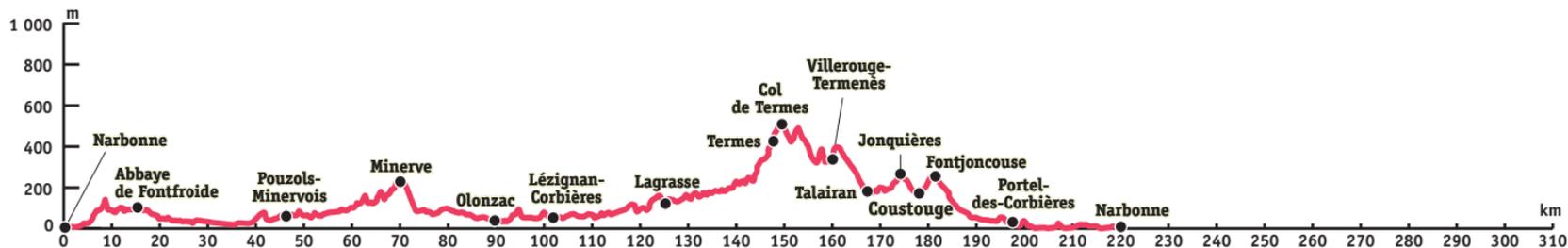
Annexes (hébergements, réparateurs et loueurs)

XXX





	Gare	Distance 1/2 étape	Distance étape	Distance cumulée	Dénivelé 1/2 étape	Dénivelé étape	Dénivelé cumulé	Wh 1/2 étape	Wh étape	Wh cumulés
NARBONNE ▼	X			0			0			0
		16	16		187	187		170,8	170,8	
Abbaye-de-Fontfroide				16			187	0		170,8
		36			138			271,2		0
Bize-Minervois		0	53	52		350	325	0	458	442
		17			212			186,8		0
Minerve		0		69			537	0		628,8
		19,5			101			157,4		0
Olonzac		0	56	88,5		376	638	0	486,4	786,2
	Lézignan-Corbières	36,5			275			329		0
Lagrasse		0		125			913	0		1115,2
		21,5			279			240,6		0
Termes		0	34	146,5		547	1192	0	422,8	1355,8
		12,5			268			182,2		0
Villeroze-Termenès		0		159			1460	0		1538
		37			312			346,8		0
Portel-des-Corbières		0	60	196		407	1772	0	522,8	1884,8
		23			95			176		0
NARBONNE	X			219			1867			2060,8





XX

■ Séparées par le fleuve Aude et le canal du Midi qui a permis leur essor économique, ces deux territoires ont donné leur nom aux vins de caractère produits ici. Quasi exclusivement situés dans le département de l'Aude, les Corbières débordent au sud-ouest sur les Pyrénées-Orientales (Corbières catalanes) alors que le nord et l'est du Minervois se trouvent en Hérault.

Le massif des Corbières est une région de moyenne montagne, aux terrains calcaires et schisteux sous influence du climat méditerranéen. Il tient son nom de l'occitan *Corbiéra*, lieu où se rassemblent corbeaux et corneilles. La beauté sauvage des Corbières a servi de décor à l'histoire dont on trouve de très nombreux vestiges tant en termes d'abbayes, Lagrasse et Fontfroide en étant les plus beaux exemples, que de château avec Termes, Villerouge-Termenès mais aussi Peyrepertuse et Quéribus que vous parcourrez grâce au chapitre 6 de ce guide (Citadelles du vertige en Pays cathare).

Le Minervois forme un vaste amphithéâtre délimité au nord par la Montagne Noire. Il s'écoule jusqu'à Narbonne à l'est et Carcassonne à l'ouest en suivant les eaux de l'Argent Double, l'Ognon et la Cesse. Ce pays de basses collines tient son nom du nom du village de Minerve.

sécurité au parking de la gare (env. 50 € pour 4 jours). En fonction des distances que vous avez prévues, la bonne technique consiste ainsi à calculer votre point de départ en tenant compte des endroits où se situent les hébergements que vous envisagez.



NARBONNE (PK 0)

La visite de Narbonne sera plutôt à envisager en fin de parcours. Le départ se fait donc depuis la gare direction l'abbaye de Fontfroide dont le chemin part dans la direction opposée à celle du superbe centre historique de Narbonne.

À peine sorti de la gare, vous aurez à faire un choix. Quand j'ai planifié cette randonnée, j'ai réfléchi aux sites incontournables à placer sur l'itinéraire. L'abbaye de Fontfroide, site patrimonial et touristique majeur du département de l'Aude et de la région Occitanie, s'est bien sûr imposée d'elle-même. Seul problème, son accès depuis Narbonne. J'ai d'abord expérimenté la route avec pour seul choix possible la D 6113 direction Lézignan-Corbières et Carcassonne puis la D 613. Une route très fréquentée, sur laquelle voitures et camions circulent vite et sans aucun aménagement pour les



XX

cyclistes. Je suis revenu quelques mois plus tard sur les lieux pour expérimenter une solution alternative qui m'a semblé convenir... ce qui est le cas sur la majeure partie du parcours qui n'emprunte que des voies douces ou peu fréquentées. Petit bémol, cette option que je vous recommande néanmoins, comporte une portion de quelques centaines de mètres au dénivelé assez fort sur un chemin de terre caillouteux. Vous aurez la possibilité de descendre de vélo et de faire cette partie à pied (elle reste tout de même praticable sur la selle pour un bon cycliste).



Option par la route

À la sortie de la gare par la droite, longez le parking puis passez à droite de la piscine et de la médiathèque du Grand Narbonne par la rue du Docteur-Augé. Traversez la voie de chemin de fer par le pont à droite puis à gauche l'av. Charles-Trenet. Dans le virage, vous trouverez la maison d'un des Narbonnais les plus célèbres, Charles Trenet (musée consacré au Fou Chantant). Prenez en face la rue Paul-Vieu qui longe les voies de chemin de fer. Prenez à gauche l'av. de

Bordeaux en empruntant la piste cyclable aménagée sur le côté gauche de la chaussée. Vous sortez ainsi de Narbonne tranquillement et en toute sécurité. Au rond-point, prenez la D 6113 en face direction Carcassonne. Les trois prochains kilomètres en bordure de la D 6113 alternent les passages à deux ou trois voies avec une circulation très rapide et dense sans bande cyclable aménagée, tout juste un bas-côté de largeur variable où vous vous abriterez chaque fois que possible.

Une fois franchi le pont au-dessus de la voie de chemin de fer, prenez à gauche au grand rond-point fléchage abbaye de Fontfroide. Un panneau annonce que l'on se trouve sur la route des vins des Corbières. Prenez en face au rond-point suivant. Vous êtes sur la D 113 où il va falloir serrer les fesses sur 3 km jusqu'à la carrière SC 113 avec une forte présence de camions sur une route où les dépassements sont assez serrés. Gardez bien la droite mais prenez garde au goudron déformé par les camions. Un passage qui ne m'a pas vraiment laissé un bon souvenir ! Après la carrière, la circulation se calme. La route passe sous l'autoroute. À partir de là, c'est beaucoup mieux même s'il faut rester vigilant. 1,5 km plus loin, au **PK 12**, retrouvez la seconde option de tracé en provenance de Narbonne décrit ci-après.

Option par les terres (RECOMMANDÉE)

En partant de la gare de Narbonne, empruntez la piste cyclable qui passe entre la piscine et la médiathèque puis bd Frédéric-Mistral. Prenez en face le pont qui traverse la Robine puis tournez à gauche puis à droite sur la petite rue Voltaire. Prenez à droite la place Voltaire puis tout de suite à gauche la rue Arago. Tournez à droite sur la place de l'Appel-du-18-juin puis à gauche la rue Mazagran au bout de laquelle on prendra à droite sur le bd de Maraussan. On débouche au niveau de l'Espace Liberté avec ses nombreuses activités de loisirs où vous pourrez faire halte si le cœur vous en dit ! On n'a pas d'autre choix que d'emprunter l'av. d'Espagne, c'est la seule solution pour passer au-dessus de la voie de chemin de fer grâce à un pont. Au rond-point après le pont, prenez à droite puis au suivant à gauche. Traversez une zone commerciale dans des conditions de sécurité satisfaisante. Un pont sur la D 6009 permet de passer la voie rapide au niveau d'une zone hôtelière.

Suivez le fléchage des « Hauts de Narbonne » avant et après le pont de la voie rapide. Traverser les Hauts de Narbonne en prenant toujours tout droit la route qui monte régulièrement mais sans pente excessive. Vous

longez l'A 61 puis vous la traversez grâce à un pont qui se trouve à 3 km de la zone hôtelière.

Après le pont, prenez à gauche fléchage « Château de Jonquières », un beau domaine viticole que l'on atteint après 1 km. Suit un petit raidillon à 11 % qui mène à une pinède. La route monte jusqu'à la station d'un gazoduc. Une barrière signale que la suite du parcours se fera sur un chemin interdit aux véhicules à moteur. On quitte le gourdon pour entrer sur une piste de terre et cailloux. Juste après la barrière, à la patte-d'oie, prenez le chemin complètement à droite marqué chemin communal n°147 d'Aussières à Jonquières.

Rapidement se présente le passage difficile de cette option. Le début du chemin n'est pas très engageant avec un passage très pierreux et pentu sur 800 m. Ensuite, le chemin est fort agréable, aux pins succèdent les oliviers et les vignes. On aperçoit l'autoroute au loin et la piste devient un chemin agricole. On est sorti d'affaire ! Au domaine d'Aussières on retrouve le goudron. Une fois passé le domaine viticole et après une dernière petite grimpe, la route goudronnée mène à la départementale à quelques encablures de l'abbaye de Fontfroide. On est au **PK 12**.

Poursuivez sur 2 km et tournez à gauche en suivant les panneaux indiquant l'abbaye de Fontfroide à 1,5 km. Remontez tout le parking des visiteurs par la gauche et entrez dans l'abbaye, un avantage de circuler à vélo! Vous pourrez stationner votre vélo dans la cour le temps de la visite.

XX
XXXXXXXXXXXXXXXX

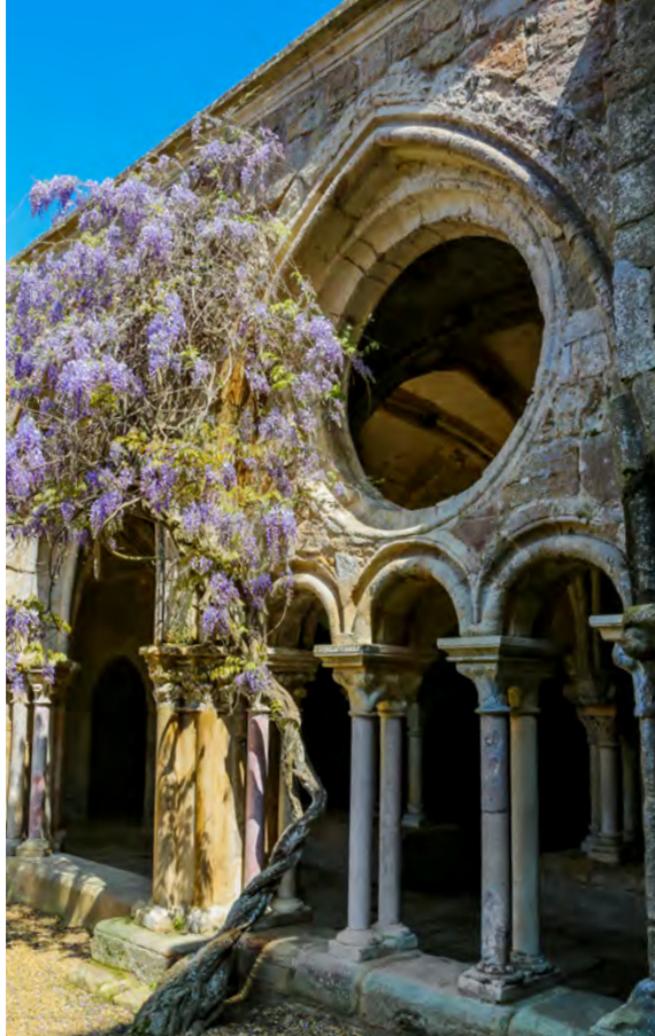


ABBAYE DE FONTFROIDE (PK 15)

■ Fondée au XI^e siècle par quelques moines bénédictins, Fontfroide devient cistercienne en 1145, ordre dont elle devient rapidement une des plus puissantes abbayes. Nichée au milieu d'un paysage typiquement méditerranéen, au cœur des Corbières sauvages, Fontfroide tient son nom du ruisseau qui a convaincu les moines d'implanter ici ce somptueux ensemble cistercien. Il fut un bastion catholique pendant la croisade contre le catharisme. Après le dernier départ des moines en 1901, la famille Fayet rachète l'abbaye et la restaure pour lui redonner le lustre de ses plus belles heures. Visitez l'abbaye et ses jardins labellisés Jardins Remarquables (visite guidée ou libre, avec tablette numérique). Vous pourrez en profiter pour vous restaurer à la Table de Fontfroide et apprécier, avec modération, les vins produits sur les terres de l'abbaye. ■

Revenez sur vos pas sur 1,5 km pour retrouver la D 613 et prenez à gauche direction Saint-André-de-Ro-

XX
XX
XX



chemin de halage rive droite avant de buter sur la D 124 que l'on emprunte jusqu'au pont de Paraza.

Si vous avez fait le choix de rester sur la partie sud du parcours, vous poursuivrez ici le long des berges du canal du Midi sur une cinquantaine de kilomètres afin de rejoindre Homps qui se trouve à 10 km d'ici.

Traversez le canal par le pont et montez dans le village par la Route Neuve. Prenez à gauche la direction de Pouzols-Minervois par la D 167. Vous passez devant le château de Paraza qui aurait hébergé Pierre-Paul Riquet pendant le chantier de construction du canal du Midi. La route toute droite continue de monter un peu. Au sommet de la colline, prenez la D 67 qui part à droite et plonge en quelques virages sur le versant nord. Au **PK 45**, on rejoint la **D 5**, assez roulante et fréquentée. On va rapidement la quitter par la gauche en utilisant l'aménagement routier qui permet de traverser la départementale dans des conditions de relative sécurité. Reprenez la D 67 qui file vers Pouzols-Minervois.

POUZOLS-MINERVOIS (PK 46)

■ On entre dans la commune au niveau du château que l'on contourne pour rendre visite, sur la gauche,

à la superbe église Saint-Saturnin qui date de la fin du **xi^e siècle**, fondée par les Hospitaliers de Saint-Jean-de-Jérusalem au retour de la première croisade en Terre Sainte. Ils ont créé ici un village pour des pèlerins-soldats rescapés et leurs familles dans le but de les sédentariser et leur permettre de devenir des paysans... Une église, un puits et un château furent bâtis et la ville confiée à un croisé d'une importante famille du Minervois, les Pépieux. Lors de la croisade contre les Albigeois, Simon de Montfort fit démanteler le château car son propriétaire, Giraud de Pépieux, était sympathisant pour la cause cathare. Réfugié à Minerve, à quelques kilomètres de là, il y fut pendu. Le village fut reconstruit un peu plus loin mais l'église resta, ce qui explique qu'elle se trouve à l'écart du village actuel. Cette église romane dans un pur style Lombard présente de belles ouvertures en plein-cintre surmontées d'un cordon en basalte, la signature des bâtisseurs du nord de l'Italie. ■

Après 2 km, atteignez **Mailhac (PK 48)** avec sa superbe tour sous laquelle vous passerez pour le plaisir avant d'arriver devant la belle église Saint-Paul-Serge. La

D 67 permet ensuite de rejoindre Bize-Minervois à 4 km. La route au milieu des vignes est très agréable et tranquille, avec peu de circulation et de dénivelé. Traversez prudemment la D 607 et poursuivrez en face vers Bize.

BIZE-MINERVOIS (PK 52)

■ La situation du village en limite des plateaux calcaires arides de la Montagne Noire fait de Bize une zone de résurgence de nombreuses sources. La Cesse, rivière asséchée en amont pendant une bonne partie de l'année, sort abondante toute l'année sur le territoire communal ce qui permet d'y aménager de nombreux moulins tant à papier qu'à huile d'olive ou à farine. Au **xvii^e siècle**, Colbert établit ici une manufacture royale de draps destinés au commerce avec la Turquie. Mais la crise du textile eut raison de l'industrie bizoise et l'on va bientôt consacrer l'essentiel de l'activité à la culture de la vigne ce qui va bouleverser le village où l'on va bâtir des caves viticoles ainsi que des maisons de maîtres, symboles de la réussite des gros vigneronns de la commune. À visiter la coopérative oléicole l'Oulibo en bordure de la D 5, en direction du hameau de Cabezac, à 2 km du village. ■