

## RANDONNEES AU PIED DE LA MONTAGNE NOIRE



**Mercredi 6 juin au lundi 10 juin 2019**

Bordée par la plaine de Castres-Mazamet au Nord et par la plaine audoise au Sud, la Montagne Noire constitue l'extrémité sud du Massif Central. Elle s'étire sur 70 km de long d'est en ouest, en traversant trois départements (le Tarn, l'Aude et l'Hérault) mais n'atteint que quelques kilomètres de large dans sa partie centrale dominée par le Pic de Nore (1210 m).

Au sud-ouest du Pic de Nore (1210m), point culminant de la montagne Noire accessible en voiture, le **Haut-Cabardès** étage ses pentes sauvages boisées surtout de châtaigniers. Les eaux des lacs de retenue alimentent le **canal du Midi** et irriguent les **vignobles du Bas-Cabardès** jusqu'à la plaine.

À l'est, le **Haut-Minervois** complète le périple méridional de la **Montagne Noire**. Le climat méditerranéen, où soufflent le cers montagneux et l'autan marin, favorise une garrigue de chênes-verts sur fond calcaire où quelques moulins tournent encore au milieu des oliviers.

La **Montagne Noire** ! Ne vous laissez pas impressionner par son nom, elle est bien verte. Laissez-vous inspirer par la magie qu'elle dégage, par les histoires qu'elle raconte et par le patrimoine qu'elle abrite. Le Pays d'Autan, qui s'étend de Castres à Labastide-Rouairoux vous révèle aussi de nombreux secrets et trésors inestimables.

**VVF Village SAISSAC**  
L'Amagatal, 11310 SAISSAC  
A 25km de Carcassonne, Altitude à 500m  
04 68 24 42 98



Bienvenue en pays cathare !

Aux portes de Carcassonne, au-dessus des gorges de la Vernassonne, le **VVF Villages de Saissac** est posé sur une colline à proximité du bourg. Lors de vos vacances à Saissac, vous partirez à la découverte des vestiges de la civilisation cathare qui fit, en son temps, trembler le royaume de France. Il sera notre camp de base.

### Hébergement :

Ce village de vacances situé sur une colline, en plein cœur du pays Cathare comprend 50 pavillons de plain-pied, orientés plein sud.



### Restauration : PENSION COMPLETE

Le cassoulet de Castelnaudary, le vin du pays de l'Aude, la blanquette de Limoux... l'Aude est aussi une terre de saveurs. La gastronomie audoise vous sera proposée au restaurant du village de vacances de Saissac.

Le « bar à pasta » : différentes variétés de pâtes vous sont proposées au déjeuner et dîner en complément du plat de résistance.

- COCKTAIL DE BIENVENUE.

### A votre disposition :

#### Les équipements au village

L'hébergement en formule "CONFORT" avec 2 à 3 personnes par logement

#### GRATUIT

- Piscine découvrable chauffée, hammam, bains bouillonnants,
- Salles de musculation et de remise en forme
- Terrains de sports

#### Fiches nomades Cyclo

- fiches-circuits de tous niveaux, pour une petite balade ou une sortie à la journée en vélo
- conseils et informations sur les circuits
- facilités pour l'entretien et la réparation des vélos
- 1 réception, Wifi à l'accueil
- 1 salle de séminaire.

#### Tarif

Sur la base d'une réservation de 5 chambres doubles, les prestations, en pension complète, s'élèveraient aux environs de :

**Licenciés-membres** (participation association 100€)

**270€**

**Accompagnants**

**370€**

#### Règlement

**30€** à l'inscription **avant le 29 septembre 2018**

**60€** pour 1<sup>o</sup> acompte avant le 01 février 2019

**100€** pour 2<sup>o</sup> acompte avant le 01 mars 2019

**80€** pour 3<sup>o</sup> acompte avant le 15 avril 2019

**Le solde** lors de la réunion préparatoire (fin-mai)

Le Conseil d'administration d'ISCyclo vous encourage à partager esprit sportif et convivialité lors de cette manifestation sur des routes et paysages typiques audois.

## LE PROGRAMME SPORTIF

### Jeudi 7 juin : Mine d'or de Salsigne

Circuit 65 km 700m D+



*Cuxac-Cabardès*

### Vendredi 8 juin : Le Bassin de Lampy

Circuit : 62km 930m D+



Le bassin est un lac artificiel créé en 1782 pour alimenter le canal du Midi.

### Samedi 9 juin : Le Bassin de St Ferréol

Circuit 55 km 803m D+



*Sorèze et son abbaye école royale*

### Dimanche 10 juin : Le Lauraguais

Circuit : 60km 1019m D+



*Eglise Ste Marie Madeleine de Verdun-en-Lauragais*

## Convivialité et loisirs

Parallèlement au programme sportif, le volet touristique sera abordé tant pour les cyclos que pour les accompagnateurs.

Ils feront l'objet d'une plaquette d'information qui sera remise aux futurs inscrits.

## Vestiges du catharisme au cœur de la Montagne Noire, Aude Pays Cathare, quelle histoire !

La Romanité et le Moyen Age constituent les deux périodes clés qui ont profondément marqué l'Histoire de l'Aude Pays Cathare.

Les sites pôles du Pays Cathare, châteaux et abbayes témoignent d'une partie de cette richesse historique formant un ensemble patrimonial unique pour les visiteurs.

## Sites touristiques

» **Montoliou**, à 7km au sud de Saissac est bien connu à cause du nombre de libraires dans la ville qui attirent les amateurs de livres anciens de loin...

» **Sorèze** à 13km de Saissac contient un grand nombre de maisons anciennes, beaucoup d'entre elles en colombage et de nombreuses en style d'encorbellement

» **Cité médiévale de Carcassonne** à 23km

» **Le grand port** sur le canal du Midi appelé le Grand Bassin. **de Castelnaudary et son fameux cassoulet...**

A ce stade de la préparation, tout ne doit pas être divulgué, la part d'inconnue constituera la cerise sur le gâteau !

Nous comptons sur votre participation.

Le Conseil d'administration de l'Association