

GRAND NARBONNE

DU CANAL DU MIDI À LA MÉDITERRANÉE

CARNET DE VOYAGE





Vignoble du massif de la Clape.

© CLAUDE CRUELLS

BIENVENUE DANS LE GRAND NARBONNE !



Narbonne.

© CELINE DESCHAMPS - ADT11

Le Grand Narbonne est une terre de contrastes située sur le littoral de l'Aude, entre Montpellier, Carcassonne et Perpignan. Cette destination touristique réunit 36 villages de caractère autour de la ville de Narbonne. Au fil de leurs ruelles, vestiges et musées, ils racontent leurs histoires, souvent millénaires. Au centre de ce territoire, on trouve Narbonne, première fille de Rome hors des frontières de

l'Italie. Ancien port de l'arc méditerranéen, résidence des Wisigoths et métropole religieuse de premier plan au Moyen-Age, la cité s'enorgueillit d'une histoire riche et singulière. De la civilisation Elisyque à l'Age d'or viticole, elle dévoile à travers son patrimoine prodigieux, plus de 2 500 ans d'agitations et de réussites, confirmant son statut de Ville d'art et d'histoire.

Mais le Grand Narbonne, c'est aussi une succession de paysages époustouffants qui sont, pour les trois quarts, couverts par la protection du Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée. Cet ensemble impressionnant, comprend des petits villages, des espaces naturels et 50 km de littoral, il atteste d'une incroyable préservation de plusieurs environnements de charme : salins, étangs, plages... Quelques villages et stations balnéaires affichent d'ailleurs ces décors de carte postale : Gruissan, Leucate, Narbonne-Plage, Saint-Pierre la Mer, La Palme et Port-La Nouvelle. Tout en conservant leur taille humaine et leur aspect sauvage, elles ont choisi d'investir dans des aménagements de choix, notamment en matière de nautisme et de sports de glisse. Un effort qui a transformé le littoral du Grand Narbonne en royaume incontestable du kitesurf et des planches à voile !

Pour une échappée en pleine nature, axée sur la découverte ou sur le sport, de nombreuses options sont disponibles sur le territoire. Entre les balades au cœur des vignobles millénaires, les escapades dans les massifs ou encore la navigation sur les trois canaux classés au patrimoine mondial de l'Unesco (canal du Midi, de Jonction et de la Robine), il y a vraiment l'embarras du choix ! Ces activités seront également l'occasion de contempler des témoignages impressionnants de ce que fut ce territoire autrefois : menhir, vestiges romains, châteaux, palais, abbaye et grange cistercienne...

Le Grand Narbonne est une destination aux mille et une merveilles, toutes créatrices de souvenirs. Suivez le guide !



Grand Narbonne, entre terre et mer.

© CLAUDE CRUELLES

SOMMAIRE

■ DÉCOUVERTE ■

Nature.....	8
Histoire.....	13
Patrimoine.....	18
Gastronomie.....	20
Sports et loisirs.....	26
Les temps forts.....	29

■ VISITE ■

Narbonne.....	36
---------------	----

Autour du massif de la Clape.....	55
--------------------------------------	----

Armissan.....	55
Coursan.....	56
Côte Indigo.....	58
Gruissan.....	65
Narbonne-Plage.....	72
Salles d'Aude.....	75
Vinassan.....	76

Autour des Corbières maritimes.....	78
--	----

Bages.....	78
Caves.....	80
La Palme.....	80
Leucate.....	83
Peyriac de mer.....	94
Portel des Corbières.....	96
Port-La Nouvelle.....	99
Roquefort des Corbières.....	104
Sigean.....	105
Treilles.....	107

Autour du Canal du Midi.....	108
------------------------------	-----

Argeliers.....	108
Bizanet.....	108
Bize-Minervois.....	110
Cuxac d'Aude.....	112
Ginestas.....	112
Le Somail.....	113
Mailhac.....	117
Marcorignan.....	118
Mirepeisset.....	118
Montredon-des-Corbières.....	119
Moussan.....	120
Névian.....	120
Ouveillan.....	120
Pouzols-Minervois.....	122
Raissac d'Aude.....	123
Saint-Marcel-sur-Aude.....	123
Saint Nazaire d'Aude.....	123
Sainte Valière.....	124
Sallèles d'Aude.....	124
Ventenac-en-Minervois.....	125
Villedaigne.....	126

■ ORGANISER SON SEJOUR ■

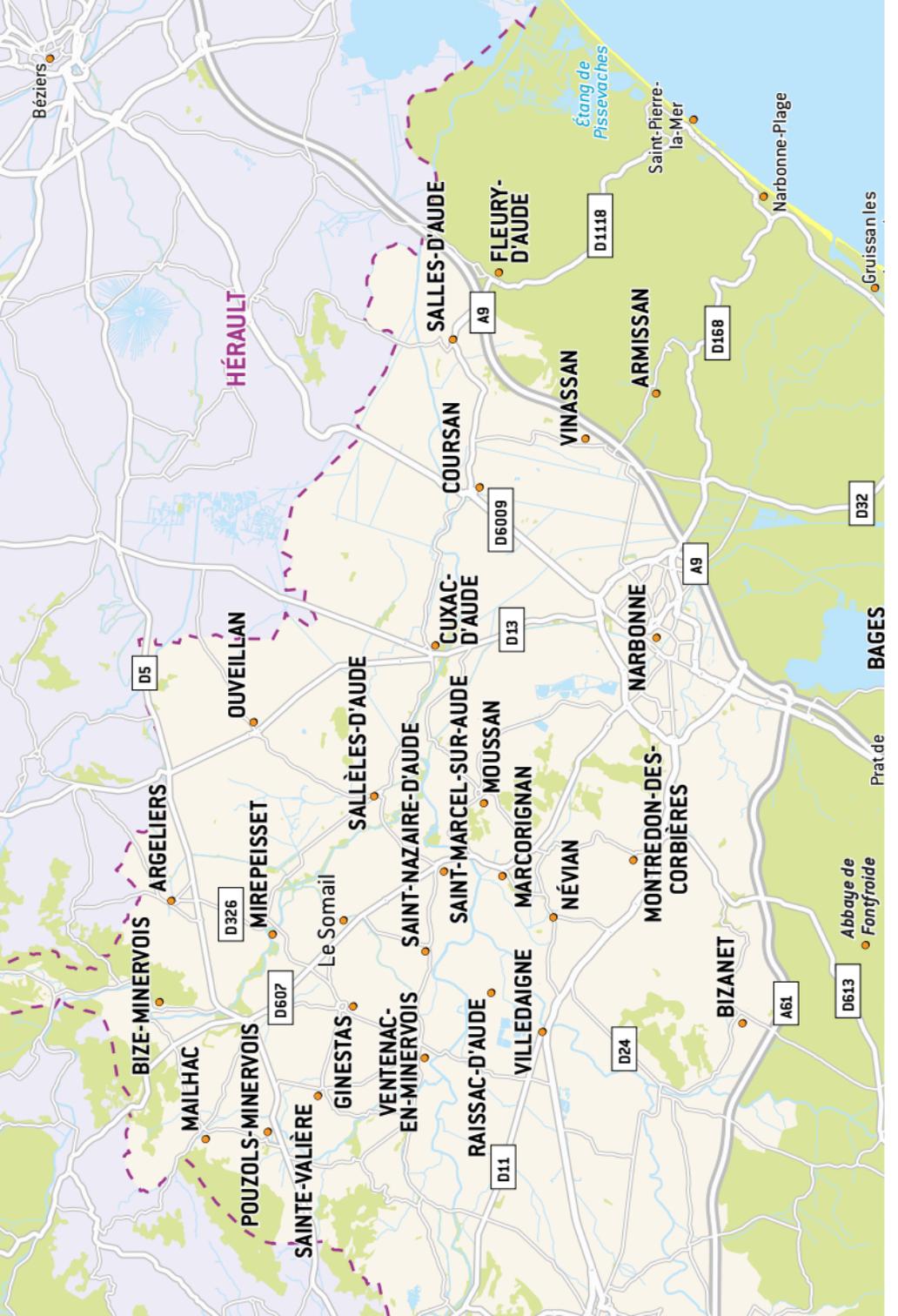
Se rendre dans le Grand Narbonne.....	128
--	-----

Circuler dans le Grand Narbonne.....	130
--------------------------------------	-----

Hébergement.....	132
------------------	-----

S'informer sur le Grand Narbonne.....	139
--	-----

Index.....	142
------------	-----



Aguadaes

GRUISSAN

Gruissan
Plage

Étang de
Bages-Sigean

PEYRIAC-DE-MER

D105

D6009

PORTEL-DES-CORBIÈRES

D611 A

SIGEAN

A9

PORT-LA-NOUVELLE

D709

ROQUEFORT-DES-CORBIÈRES

D205

LA PALME

Étang de
La Palme

CAVES

D6009

La Franqui

TREILLES

LEUCATE

Leucate
Plage

Mer
Méditerranée



4 KM

Vers Port Leucate

Grand narbonnais



Les salins de Gruissan et La Palme sont réhabilités depuis quelques années.

© EMMANUEL PERRIN

DÉCOUVERTE



NATURE

GÉOGRAPHIE

Un littoral préservé

Le Grand Narbonne possède de nombreux atouts ! Si l'arrière-pays et ses villages pittoresques attirent de plus en plus de vacanciers, c'est son littoral qui joue le rôle de locomotive en matière de tourisme. Bordé par la mer Méditerranée, le territoire renferme 50 km de plages de sable fin et des stations et villages balnéaires parfaitement équipées : Saint-Pierre-la-Mer (Côté Indigo), Narbonne-Plage, Gruissan, Port-La Nouvelle, La Franqui et Leucate Plage. Toutes ces destinations offrent un cadre de rêve pour des vacances farniente ou sportives (sports de glisse, nautisme...). Contrairement à de nombreuses stations balnéaires du littoral méditerranéen (La Grande-Motte, Le Cap d'Agde...), elles ont conservé la majorité de leur aspect sauvage, une préservation encouragée par leur intégration au Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée. Ce label agit sur l'ensemble du lido, de ses longues plages à son chapelet d'étangs. Là, les

paysages défilent : marais, salins, dunes, lagunes... Ils abritent une biodiversité remarquable, marquée par la présence de nombreux oiseaux.

Les massifs

Le territoire du Grand Narbonne est particulièrement varié, on passe de la mer aux étangs, de la garrigue aux crêtes aiguës... C'est une mosaïque de paysages dominés par trois grands massifs :

► **La Clape** : Bordé par la mer Méditerranée, les basses plaines alluviales de l'Aude et les étangs, le massif de la Clape s'étend de Narbonne au littoral audois. Lorsque les deux bras de l'Aude encerclaient ce massif, cet étonnant relief était une île escarpée, la plus grande de l'archipel du delta de l'Aude. Avec le comblement progressif de l'un des bras, la Clape s'est rattachée naturellement au continent bien avant notre ère. De nos jours, le massif calcaire arbore un relief fissuré caractérisé par

Découvrir le Grand Narbonne avec l'Office de Tourisme

Vous êtes à la recherche d'idées ou d'informations pour profiter au mieux du territoire ? Rendez-vous sur visit-lanarbonnaise.com, le site Internet de vos vacances dans le Grand Narbonne !

Téléphone : 04 68 48 14 81

Mail : info@grandnarbonnetourisme.fr

Facebook : www.facebook.com/lanarbonnaise.mediterranee

Instagram : www.instagram.com/grandnarbonnemediterranee

La Rencontre : Jean-Luc Fayos

Base nautique de Port Mahon, Sigean.

Depuis près de quarante ans, Jean-Luc Fayos communique son amour de la glisse et de Port Mahon aux rieurs en quête d'initiation et de perfectionnement. Son histoire avec la base nautique a débuté dans les années 1980, lorsque que la tendance des sports de glisse a commencé à se développer. À l'époque, Jean-Luc était un grand amateur de planche à voile. Voyant son intérêt pour la discipline, la municipalité – qui avait pour ambition de créer une base nautique, des aires de pique-nique et un parcours santé – lui a proposé de s'investir dans cette nouvelle dynamique. Encouragé par la ville, le véliplanhiste a obtenu son monitorat de voile en 1985, puis un brevet d'État d'éducateur sportif en 1991. Par la suite, il a pris en charge plusieurs animations dans le secteur des sports et loisirs, organisé des stages en période estivale, accueilli les scolaires et les personnes handicapées... Motivé par sa passion, séduit par cet environnement naturel exceptionnel, il se pose en ambassadeur de sa région et protecteur de la biodiversité qu'elle abrite, notamment lors des rendez-vous pédagogiques qu'il encadre pour le Parc naturel régional. Malgré les années, le passionné se sent toujours aussi chanceux de pouvoir travailler dans ce cadre magique qu'il considère comme « le plus beau coin de lagune d'Occitanie ».



Jean-Luc Fayos.

© PARC NATUREL RÉGIONAL
DE LA NARBONNAISE

des hautes falaises dominant l'horizon marin, ses canyons et vallons couverts de pinèdes, vignes et garrigues. Balayé par le marin et le Cers, des vents typiques du climat méditerranéen, il culmine à 214 m et couvre 15 000 ha dont 8 000 protégés. Plusieurs balades sont possibles dans le massif de la Clape, elles vous conduiront dans des paysages de garrigue, de pins, de vignes, de falaises... A Vinassan, la Maison de la Clape est la principale vitrine des lieux. En plus des expositions permanentes et de sa documentation, son équipe vous apportera toutes les informations pratiques, notamment des topo-guides de sentiers.

► **Les Corbières** : Ce massif de moyenne montagne est parsemé de plateaux, de gorges étroites et de collines à la végétation généralement pauvre, qui forme la garrigue. Une grande partie de ses collines, ainsi que la plaine qui les précède, héberge des domaines viticoles de solide réputation. Doté d'un riche patrimoine historique, ce massif abrite des vestiges de châteaux, des églises et des chapelles qui renvoient généralement à l'ère médiévale. On notera également que c'est dans les Corbières, près de Tautavel, qu'ont été découverts les restes du plus ancien Homo erectus trouvé en France : un crâne vieux de 450 000 ans...

► **Fontfroide** : Situé dans le prolongement des Corbières maritimes, ce massif s'étire sur plus de 3000 hectares, entre les plaines viticoles du littoral et ses étangs. Colossale, la masse rocheuse forme une frontière naturelle entre les paysages de l'est (plaine et littoral) et

de l'ouest (Corbières). Elle est également en contact direct avec l'aire urbaine de Narbonne. Recouvert par la forêt de Fontfroide, le massif est une zone naturelle d'intérêt écologique, faunistique et floristique. Il est à ce titre intégré au site Natura 2000 « Corbières orientales ».

LA BIODIVERSITÉ

Faune et flore

► **La flore** : La géographie du territoire, son climat et la diversité de ses paysages ont permis le développement d'une flore remarquable. Si la vigne est une composante majeure de la physiologie du Grand Narbonne, elle est ici en bonne compagnie : chêne vert, pin d'Alep, châtaignier, cyprès, olivier, arbousier... On compte aussi de nombreuses plantes aromatiques (thym, lavande, romarin...) et espèces d'orchidées (orchis mascula,

barlia robertiana, orchis apifera...). Le territoire abrite également quelques curiosités telles que le millepertuis, connu aujourd'hui pour ses vertus antidéprime, et la centaurée de la Clape, une fleur rare dépendante des rochers calcaires qui est malheureusement en voie de disparition. Enfin, la présence d'eau saumâtre encourage la croissance des plantes halophiles (qui aiment le sel), en particulier la saladelle, la salicorne et, quand l'eau devient plus douce, la roselière.

L'observation des oiseaux

Le Grand Narbonne est un territoire privilégié pour observer près de 350 espèces d'oiseaux présentes à l'année ou de passage. La diversité est telle que la Ligue pour la Protection des Oiseaux de l'Aude organise régulièrement des animations, conférences et sorties pédagogiques depuis le Roc de Conilhac, à Gruissan. Cet espace naturel a la particularité d'être l'un des meilleurs couloirs de migration des oiseaux en Europe, il permet donc de contempler la valse de nombreux individus. Grâce au prêt de jumelles et télescopes, vous pourrez facilement observer les spécimens qui survolent le Roc : guêpiers, éperviers, cigognes blanches, martinets, guêpier d'Europe, le serin cini, l'échasse blanche...

► **L'application « Birdwatching Narbonnaise »** : Téléchargeable sur le site du Parc Naturel de la Narbonnaise, cette application gratuite regorge d'informations utiles pour faciliter l'observation des espèces. En plus de contenir des fiches consacrées aux individus (comportements, chants, habitats...), elle vous renseigne sur les meilleurs sites et périodes d'observation.

► **La faune** : Les espaces naturels du Grand Narbonne hébergent de nombreux individus. Ils peuplent les reliefs, les eaux et le ciel du territoire tout au long de l'année. Fragile, cette faune comprend de nombreuses espèces rares, en danger, voire menacées de disparition. Plusieurs visites accompagnées vous permettront d'approcher leur territoire, jumelles à la main. Au cours de ces parcours ou de vos visites autonomes, vous aurez la possibilité de croiser des lapins, renards, lézards ocellés, chauve-souris... La mer et les nombreux cours d'eau qui sillonnent le territoire entraînent également la présence de nombreux poissons (truites, perches, brochets, lamproies...). L'une des espèces les plus emblématiques de cette famille est l'anguille. Le poisson serpentiforme, qui fut autrefois le moteur de la pêche locale dans les étangs, est fêté à Port-La Nouvelle, chaque premier dimanche d'avril. Cependant, c'est surtout dans les airs qu'on constate la diversité faunique. Ici, ce sont les oiseaux qui apportent le plus de mouvement : échassiers des vasières, sternes, gravelots à collier interrompu, avocettes, alouettes calandrelle... Pour admirer leur plumage, deux observatoires ornithologiques sont particulièrement intéressants : le Roc de Conilhac à Gruissan et le domaine du Grand Castelou à Narbonne.

Les sites naturels

Placés sous protection (Conservatoire du littoral, Ramsar...) ou identifiés au titre des zones naturelles remarquables (Natura 2000), les sites naturels du territoire s'illustrent grâce à leur diversité. On retiendra cinq zones incontournables :

► **La Réserve naturelle régionale de Sainte Lucie à Port-La Nouvelle** : Situé

au cœur des étangs, ce site étonnant est protégé par le Conservatoire du littoral. Il héberge une mosaïque de paysages : l'île calcaire de Sainte-Lucie, la plage immense et sauvage de la Vieille Nouvelle, ainsi que les anciens salins. Gérée par le Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée, l'île est accessible au public via l'écluse. Les intéressés trouveront un parking à 500 mètres de cet accès. Plusieurs balades sont possibles sur le site, elles vous conduiront à travers les pinèdes et les garrigues, sur l'immense plage sauvage, à la découverte des vestiges d'un passé riche de plus de vingt siècles d'activités humaines... On vous conseille de monter jusqu'au roc Saint-Antoine, il offre un point de vue exceptionnel sur Narbonne, Gruissan et ses étangs.

► **Le Gouffre de l'Œil Doux à Saint-Pierre-la-Mer** : Nichée au cœur du massif de la Clape, cette curiosité naturelle est née de l'effondrement d'une immense voûte. Constituée de hautes falaises calcaires, elle domine une étendue d'eau vert émeraude, saumâtre et immobile. Parfaitement circulaire, ce point d'eau reste une énigme pour les géologues. D'après eux, il se pourrait que l'eau provienne du drainage de rivières souterraines de la Clape et qu'un siphon se trouve au centre de l'étendue.

► **Le plateau de Leucate** : Véritable balcon sur la mer, ce plateau calcaire est accolé à une falaise impressionnante qui plonge dans la Grande Bleue. Occupé depuis des millénaires, cet espace naturel domine tout le littoral, des plages aux lagunes. Cultivé pour la vigne, il possède une flore typique des milieux secs (pelouses sèches, garrigues, dunes...) et accueille de nombreuses espèces d'insectes, de reptiles et d'oiseaux.

Cette biodiversité est protégée sur sa partie orientale par un classement « Natura 2000 ». Elle reste cependant accessible aux promeneurs. Quatre circuits ont été créés afin de les guider vers la mer et les étangs, le long des murets en pierre érigés ici il y a plusieurs siècles.

► **Les anciennes salines de Peyriac de Mer** : C'est au cœur du charmant village de Peyriac de Mer que l'on découvre les anciennes salines. Connues dès l'Antiquité, elles ont cessé leur activité en 1967, avec l'abandon de la production de sel. Devenu la propriété du Conservatoire de l'espace littoral et des rivages lacustres, le site est aujourd'hui un milieu naturel particulièrement riche. Entouré par des collines recouvertes de garrigue et ponctué d'étangs salés, il offre des paysages exceptionnels depuis les collines du Mour, sur les étangs de la Narbonnaise. On accède à ce site grâce à

un agréable chemin de planches, installé au ras de l'eau. La promenade peut se conclure par une baignade dans l'étang du Dou, une lagune à la salinité très élevée.

► **Le massif et l'abbaye de Fontfroide à Narbonne** : La célèbre abbaye de Fontfroide fut érigée en 1093, par des moines bénédictins, au sein d'un massif de plus de 3 000 hectares qui porte son nom. Elevé au cœur du Parc Naturel Régional de la Narbonnaise, au sud-est de Narbonne, ce relief est sillonné par plusieurs chemins – parfois antiques – qui donnent accès à des points de vue sur le littoral, les étangs et les Pyrénées. Au total, on compte une cinquantaine de kilomètres de chemins ourlés d'essences typiques du climat méditerranéen (thym, romarin, bruyères, cistes...). Elles côtoient la vigne, incroyable atout du terroir qui contribue depuis plusieurs siècles à la réputation des vins des Corbières.

Le Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée

Créé le 18 décembre 2003, le Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée est un territoire contrasté de 70 000 hectares, reconnu au niveau national pour la richesse de ses paysages et de sa biodiversité. Cet espace protégé abrite aujourd'hui 21 communes, 42 km de littoral méditerranéen, 12 000 ha de zones humides et 28 000 ha de garrigues et pelouses. Une diversité de milieux qui attire chaque année près de 350 espèces d'oiseaux et a permis le développement de 1 400 espèces de végétaux. Concrètement, 56% du parc est classé « Natura 2000 » et 3 500 ha sont gérés par le Conservatoire du Littoral. Parmi les sites protégés, on peut citer le plateau de Leucate, l'île Sainte-Lucie, le massif de la Clape, Fontfroide et le Gouffre de l'œil doux. D'avril à octobre, des animations, visites et formations sont organisées. Encadrés par des animateurs du parc, ces rendez-vous gratuits permettent de découvrir de manière originale et pédagogique les particularismes du territoire. Côté thématique, il y en a pour tous les goûts : observations ornithologiques, découverte de plantes et de leurs bienfaits, lectures de paysages, inventaires naturalistes...

HISTOIRE

Préhistoire

Occupé depuis la Préhistoire, le territoire a fait l'objet de nombreuses campagnes de fouilles, particulièrement depuis le XIX^e siècle. On ne peut pas mentionner leurs trouvailles sans faire référence aux remarquables vestiges découverts à proximité. Cette mention comprend les traces de présence humaine remontant à environ 1 500 000 ans avant J.-C., mises au jour sur la butte de Grazaillès à Carcassonne, ainsi que le crâne de l'homme de Tautavel (Pyrénées-Orientales), le plus vieux crâne connu en Europe (approchant 450 000 ans av. J.-C.). Des grottes situées à proximité de Gruissan ou Port-La Nouvelle, actuelles communes du Grand Narbonne, ont apporté leur lot de preuves d'occupation. Plusieurs monuments mégalithiques (dolmens et menhirs) sont visibles sur le territoire, ils témoignent d'une activité religieuse entre 6 000 et 1 800 av. J.-C. Sur le territoire, ils vous attendent du côté de Bize-Minervois, Mailhac et Roquefort des Corbières. C'est d'ailleurs dans la grotte du Moulin (Bize-Minervois) que Paul Tournal fit la découverte en 1826 d'un important gisement paléolithique, il fut l'inventeur de la « préhistoire » moderne en identifiant le premier fossile humain connu par la science (mais non le plus ancien).

Protohistoire

L'âge du Bronze est la première période de la Protohistoire, appelée aussi « âge des Métaux ». Marquée par d'import-

tantes avancées technologiques et sociales, cette période est une étape importante de l'évolution des sociétés humaines. C'est notamment à cette époque qu'un début d'organisation économique a vu le jour sur le territoire, avec l'extraction du minerai dans la Montagne Noire. Durant cette période, la terre appartenait aux Élisyques, une confédération de tribus très hiérarchisées qui occupait un vaste territoire et semble avoir contrôlé le littoral de l'Aude ; L'archéologie a démontré leurs relations avec le monde méditerranéen, ils commerçaient avec les marchands et navigateurs grecs, étrusques et phéniciens, et se sont implantées sur les *oppida* de Pech Maho à Sigean, port commercial et forteresse, celui du Moulin à Peyriac de Mer, véritable comptoir maritime, et sur le Cayla à Mailhac, un village fortifié de grande ampleur comme en attestent les innombrables nécropoles découvertes par Odette et Jean Taffanel au cours du XX^e siècle ; occupé dès le IX^e siècle av. J.-C.

C'est également sous leur gouvernance qu'un oppidum connu sous le nom de *Naro* est établi sur l'oppidum de Montlaurès, au nord de l'actuelle Narbonne, au milieu du VI^e siècle av. J.-C. A partir de 218 av. J.-C., la confédération des Volques Tectosages, peuple celtique installé dans la Vallée de la Garonne qui fut à l'origine de la ville de Toulouse, s'installe sur le territoire et impose son pouvoir sur les Elisyques, sans pour autant bouleverser leurs coutumes. Une période de paix s'en suivra.

CÔTE INDIGO

FLEURY D'AUDE - SAINT-PIERRE LA MER - LES CABANES DE FLEURY

FLEURY D'AUDE - SAINT-PIERRE LA MER - LES CABANES DE FLEURY

DESTINATION CÔTE INDIGO

LE VRAI LUXE, C'EST D'ÊTRE ICI !

Le **marché artisanal des Embruns**, idéal pour une promenade nocturne en famille.

La nouvelle **grande roue de Saint-Pierre la Mer** et sa vue imprenable sur toute la Côte et le massif de la Clape.

Un **petit train gratuit**, le transport facile pour des vacances détendues.

De nombreuses nouvelles **animations**.

Et encore des tas de belles **surprises** à découvrir...

www.communefleury.fr





GRAND NARBONNE Dans ce nouveau carnet de voyage, Le Petit Futé vous invite à découvrir le territoire du Grand Narbonne. Situé dans la région Occitanie, dans le département de l'Aude, il dispose de tous les atouts nécessaires pour séduire les voyageurs. Bordée par la mer Méditerranée, ponctuée de massifs et constellée de villages pittoresques, c'est une destination de choix pour les curieux et les sportifs. Dans nos pages, vous trouverez une sélection des lieux, activités et restaurants à ne pas manquer lors de votre séjour.



4,95 € Prix France

