

# Cyclotourisme en Limouxin



*La Communauté des communes du Limouxin est heureuse de vous accueillir dans notre belle région et vous propose de la découvrir à vélo, au travers de 10 circuits parcourant les différents terroirs viticoles des appellations « Limoux » et « Malepère ». Ces parcours ont été élaborés par le Cyclo Club de Limoux. Bonne route !*

Le Limouxin se situe à l'extrémité occidentale du Languedoc et se caractérise par des reliefs variés dont l'altitude oscille entre 200 et 600 mètres. D'un point de vue climatique, l'influence méditerranéenne est contrecarrée par des entrées océaniques ce qui entraîne un bon ensoleillement et une pluviométrie bien répartie tout au long de l'année.

■ Le vignoble de Limoux couvre une superficie de 7800 hectares sur 41 communes regroupées sur 4 terroirs non hiérarchisés, simplement définis par rapport à leur climatologie : le terroir Méditerranéen, le terroir Autan, le terroir Océanique et le terroir Haute-Vallée.

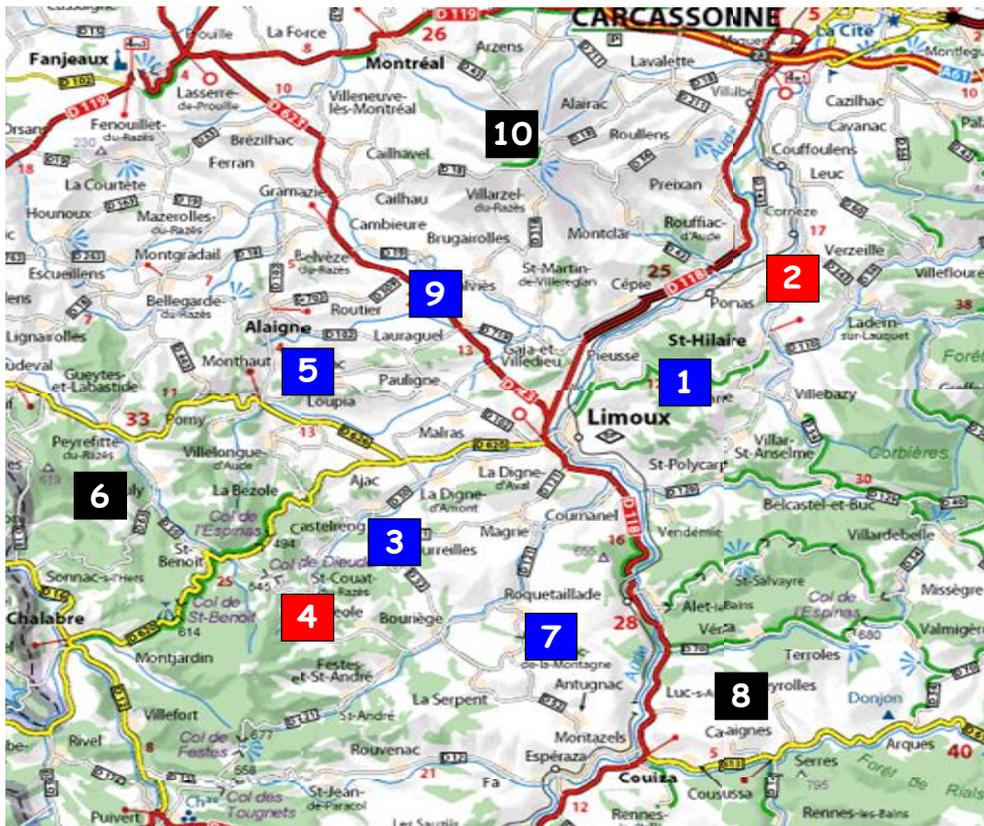
■ Le vignoble de la Malepère regroupe 31 communes et s'étend sur le pourtour du massif boisé de la Malepère, des portes de Carcassonne à Limoux et jusqu'au Lauragais : c'est la plus occidentale des appellations du Languedoc.

➤ *plus de renseignements* : consultez les sites [www.limoux-aoc.com](http://www.limoux-aoc.com) et [www.vins-malepere.com](http://www.vins-malepere.com)



Le Cyclo Club de Limoux organise 2 sorties hebdomadaire, le mercredi et le samedi.  
Consultez notre **site internet** « [sclimoux.ffct.org](http://sclimoux.ffct.org) » ou contactez nous  
par **courriel** : [cyclo-club-limoux11@orange.fr](mailto:cyclo-club-limoux11@orange.fr) ou par **téléphone** : 06 85 32 52 31

## Les PARCOURS « Cyclotourisme en Limouxin »



Chaque parcours fait l'objet d'une fiche descriptive sur la quelle figurent des renseignements techniques (carte, itinéraire, profil, etc) ainsi que des informations touristiques.

Tous ces circuits sont tracés en forme de boucle avec un départ depuis le bureau d'Informations Tourisme de la Communauté des Communes du Limouxin, (situé 7 avenue du Pont de France à Limoux) et une arrivée à Limoux.

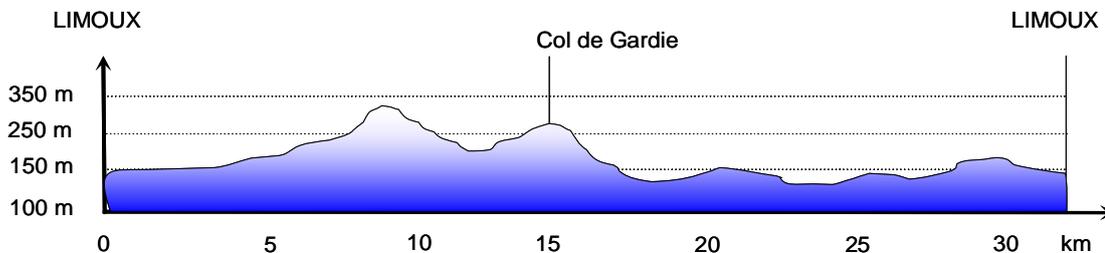
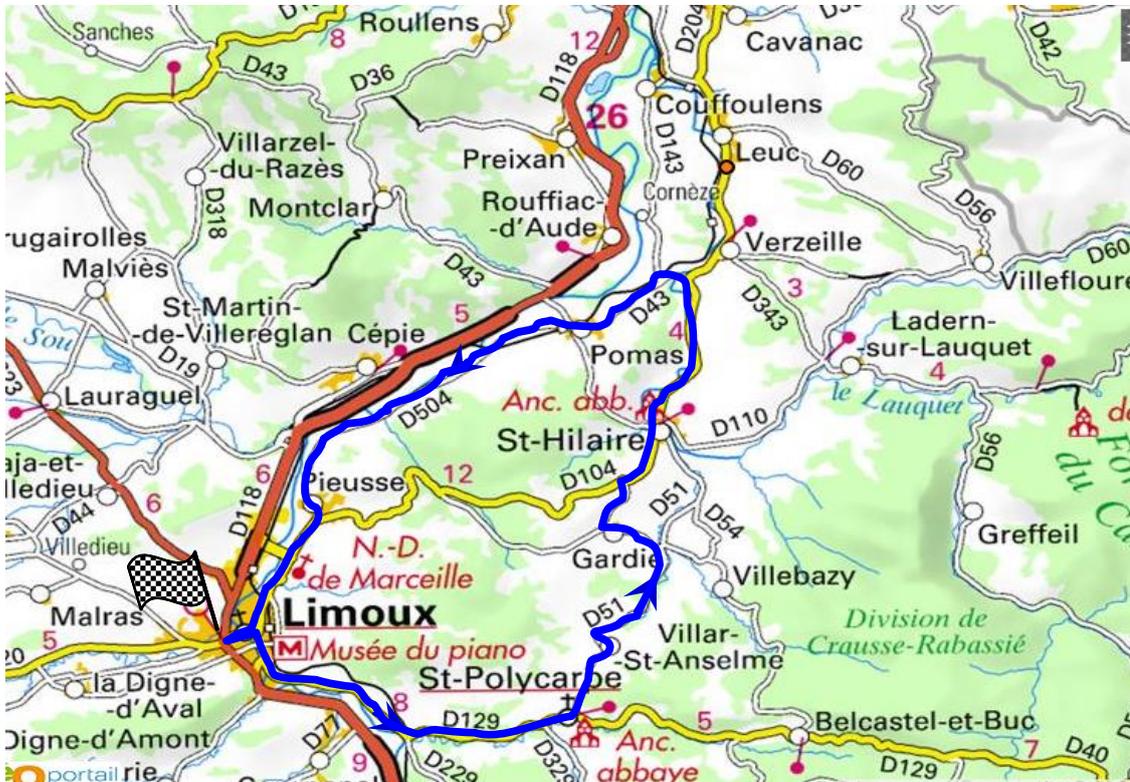
Le Service Tourisme est à votre disposition pour toute information complémentaire (☎ 04 68 31 11 82).

| N° | Parcours                                | Distance (en km) | Dénivelé + (en m) | Difficulté |
|----|---|------------------|-------------------|------------|
| 1  | Terroir Méditerranéen « Boucle Courte » | 32               | 360               | Facile     |
| 2  | Terroir Méditerranéen « Boucle Longue » | 61               | 662               | Moyen      |
| 3  | Terroir Autan « Boucle Courte »         | 27,6             | 349               | Facile     |
| 4  | Terroir Autan « Boucle Longue »         | 54,4             | 655               | Moyen      |
| 5  | Terroir Océanique « Boucle Courte »     | 30,5             | 366               | Facile     |
| 6  | Terroir Océanique « Boucle Longue »     | 78,4             | 1212              | Difficile  |
| 7  | Terroir Haute-Vallée « Boucle Courte »  | 40               | 371               | Facile     |
| 8  | Terroir Haute-Vallée « Boucle Longue »  | 83               | 1092              | Difficile  |
| 9  | Terroir Malepère « Boucle Courte »      | 37               | 287               | Facile     |
| 10 | Terroir Malepère « Boucle Longue »      | 82,5             | 1015              | Difficile  |

**Facile** (pratiquants occasionnels)   **Moyen** (cyclo. habitués)   **Difficile** (cyclo. expérimentés et entraînés)

## Terroir MEDITERRANEEN « Boucle Courte »

Situé à l'Est de Limoux, le terroir Méditerranéen de l'AOC Limoux se caractérise par un climat chaud et tempéré par des vents venant de la mer. C'est dans ce terroir que, chaque année, sont cueillis les premiers raisins. Des rosiers rouges sont plantés en bordure des vignes.



Parcours CYCLO.

n° **1**



Départ  
**LIMOUX**  
bureau Informations  
Tourisme

Arrivée  
**LIMOUX**

Distance  
**32 km**

Difficulté  
**Facile**

Dénivelé +  
**360 m**

Id. Openrunner  
**4397903**

### ITINERAIRE, points d'intérêt

**km 0,0** LIMOUX, direction St-Hilaire puis après avoir traversé l'Aude direction St-Polycarpe (D129)

**km 7,0** St-POLYCARPE, **église fortifiée, ancien aqueduc**

↳ à gauche vers St-Hilaire (D51)

**km 9,3** VILLAR-St-ANSELME, **village viticole**

**km 12,2** à gauche vers Gardie (D151)

**km 13,0** GARDIE, **village viticole**

**km 14,5** Col de Gardie (265 m), **point de vue**

**km 16,0** St-HILAIRE, **abbaye, berceau de la blanquette**

**km 19,5** à gauche vers Pomas (D43)

**km 21,5** POMAS, **musée des coquillages, château**

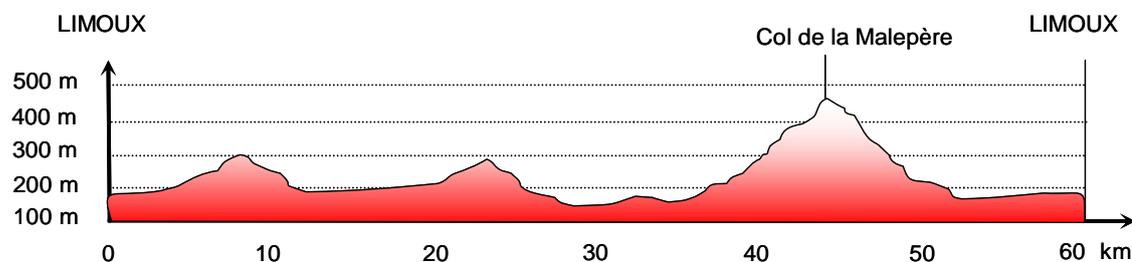
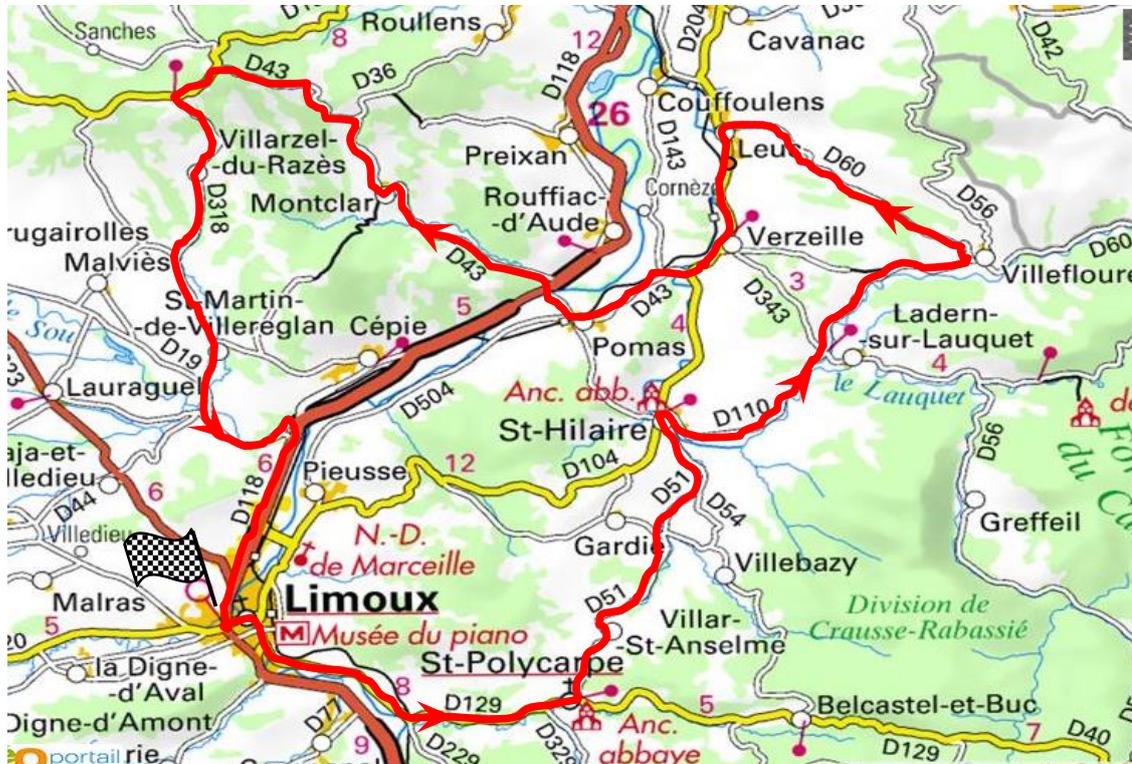
↳ sortie Pomas à gauche vers Pieusse (D504)

**km 28,5** PIEUSSE, **oratoire, château, maison de l'écrivain Joseph Delteil (exposition)**

**km 32,0** LIMOUX, **musées, églises, maisons de style, jardin de la Bouichère**

## Terroir MEDITERRANEEN « Boucle Longue »

Situé à l'Est de Limoux, le terroir Méditerranéen de l'AOC Limoux se caractérise par un climat chaud et tempéré par des vents venant de la mer. C'est dans ce terroir que, chaque année, sont cueillis les premiers raisins. Des rosiers rouges sont plantés en bordure des vignes.



Parcours CYCLO.

n° **2**



Départ  
**LIMOUX**  
bureau Informations  
Tourisme

Arrivée  
**LIMOUX**

Distance  
**61 km**

Difficulté  
**Moyen**

Dénivelé +  
**662 m**

Id. Openrunner  
**4393280**

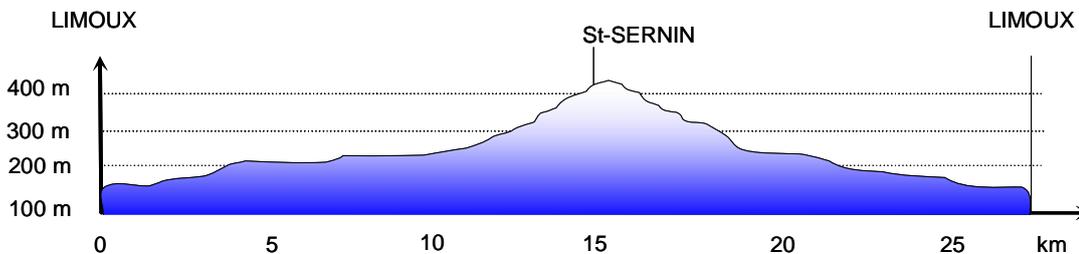
### ITINERAIRE, points d'intérêt

**km 0,0** LIMOUX, direction St-Hilaire puis après avoir traversé l'Aude direction St-Polycarpe (D129)  
**km 7,0** St-POLYCARPE, **église fortifiée, aqueduc**  
↳ à gauche vers St-Hilaire (D51)  
**km 9,3** VILLAR-St-ANSELME, **village viticole**  
**km 15,0** St-HILAIRE, **l'abbaye et la blanquette**  
↳ à droite direction Laderne-sur-Lauquet (D110)  
**km 23,7** VILLEFLOURE, **village des corbières**  
↳ à gauche direction Leuc  
**km 29,8** LEUC (→ direction St-Hilaire)  
**km 32,0** VERZEILLE, **rivière Le Lauquet**  
**km 33,4** à droite direction Pomas (D43)

**km 35,5** POMAS, **musée des coquillages, château**  
**km 36,7** traverser l'Aude puis la D118 (rond point)  
**km 40,0** MONTCLAR, **village et point de vue**  
**km 47,5** Col de la Malepère (419 m)  
↳ à gauche direction Cailhau puis à gauche vers St-Martin-de-Villereglan  
**km 51,0** VILLARZEL-du-Razès, **château**  
**km 55,2** ST-MARTIN-de-VILLEREGLAN, **calvaire**  
**km 56,0** à gauche Limoux (D19 puis D118)  
**km 61,0** LIMOUX, **musées, églises, maisons de style, jardin de la Bouichère**

## Terroir AUTAN « Boucle Courte »

Abrité des flux d'Ouest et d'Est par deux massifs montagneux (les Corbières et le Chalabrais), sur les coteaux ceinturant Limoux, le terroir Autan bénéficie d'un climat chaud et sec qui le place en deuxième position dans l'ordre des vendanges, tout juste après le terroir Méditerranéen.



Parcours CYCLO.

n° **3**



Départ  
**LIMOUX**  
bureau Informations  
Tourisme

Arrivée  
**LIMOUX**

Distance  
**27,6 km**

Difficulté  
**Facile**

Dénivelé +  
**349 m**

Id. Openrunner  
**4411825**

### ITINERAIRE, points d'intérêt

**km 0,0** LIMOUX, direction Alet, Quillan puis à droite en direction de Magrie (D121)

**km 4,0** MAGRIE, église, façades médiévales, moulin

**km 11,3** BOURIEGE, blason, ancien pressoir  
↳ à droite direction Castelreng

**km 14,5** St-SERNIN, château, point de vue

**km 18,5** CASTELRENG, circulade, mur clocher

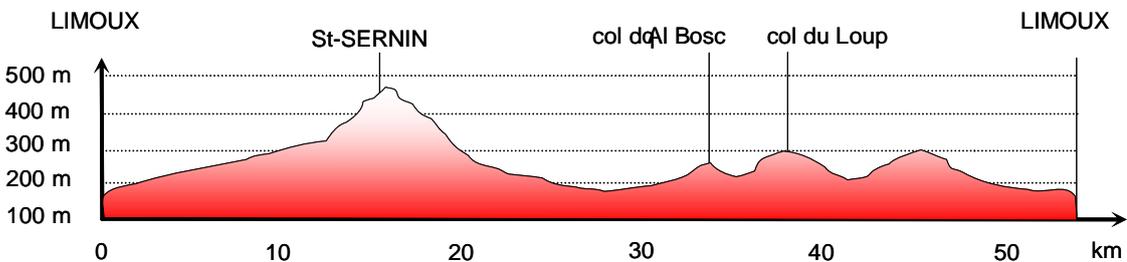
**km 21,5** LA-DIGNE-D'AMONT, chemin de ronde autour de l'église

**km 23,5** LA-DIGNE-D'AVANT, circulade, église fortifiée, fontaine

**km 27,6** LIMOUX, musées, églises, maisons de style, jardin de la Bouichère

## Terroir AUTAN « Boucle Longue »

Abrité des flux d'Ouest et d'Est par deux massifs montagneux (les Corbières et le Chalabrais), sur les coteaux ceinturant Limoux, le terroir Autan bénéficie d'un climat chaud et sec qui le place en deuxième position dans l'ordre des vendanges, tout juste après le terroir Méditerranéen.



Parcours CYCLO.

n° **4**



Départ  
**LIMOUX**

Bureau Informations  
Tourisme

Arrivée  
**LIMOUX**

Distance  
**54,4 km**

Difficulté  
**Moyen**

Dénivelé +  
**655 m**

Id. Openrunner  
**4418657**

### ITINERAIRE, points d'intérêt

**km 0,0** LIMOUX, direction Alet, Quillan puis à droite en direction de Magrie (D121)

**km 4,0** MAGRIE, église, façades médiévales, moulin

**km 11,3** BOURIEGE, blason, ancien pressoir

↳ à droite direction Castelreng

**km 14,5** St-SERNIN, château, point de vue

**km 18,5** CASTELRENG, circulade, mur clocher

**km 21,5** LA-DIGNE-D'AMONT, chemin de ronde autour de l'église

**km 23,5** LA-DIGNE-D'AVANT, circulade, église fortifiée, fontaine

**km 27,6** LIMOUX, direction St-Hilaire (D104)

**km 30,0** PIEUSSE, oratoire, château, maison de l'écrivain Joseph Delteil (exposition)

↳ direction St-Hilaire (D104)

**km 32,0** Col de Al Bosc (250 m)

**km 37,0** Col du loup (287 m)

**km 37,8** à droite vers Gardie (D151)

**km 39,0** GARDIE, village viticole

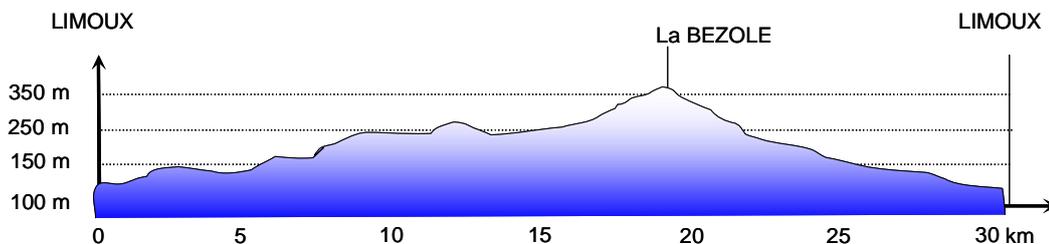
**km 43,0** VILLAR-St-ANSELME, village viticole

**km 47,0** St-POLYCARPE, église fortifiée, ancien aqueduc

**km 54,4** LIMOUX, musées, églises, maisons de style, jardin de la Bouichère

## Terroir OCEANIQUE « Boucle Courte »

À l'Ouest de Limoux, la zone couverte par le terroir Océanique se caractérise par un climat humide tempéré, ouvert aux flux d'ouest et par des périodes chaudes. La maturité des raisins est plus tardive que dans les terroirs Méditerranéen et Autan (environ 2 semaines d'écart).



Parcours CYCLO.

n° **5**



Départ  
**LIMOUX**  
bureau Informations  
Tourisme

Arrivée  
**LIMOUX**

Distance  
**30,5 km**

Difficulté  
**Facile**

Dénivelé +  
**366 m**

Id. Openrunner  
**4411897**

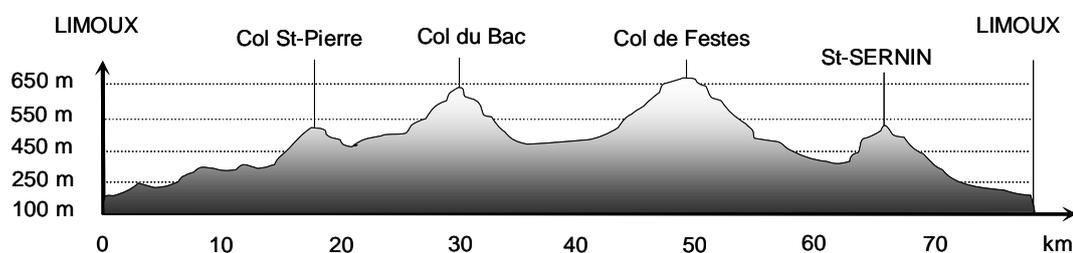
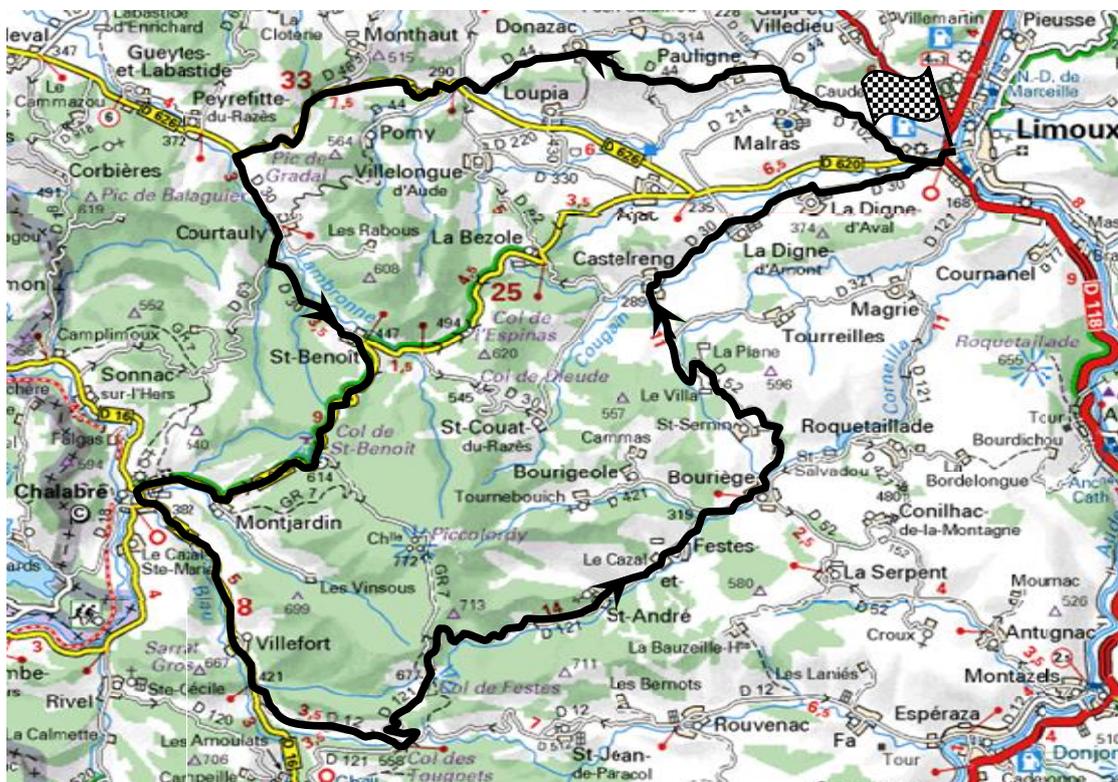
### ITINERAIRE, points d'intérêt

**km 0,0** LIMOUX, direction Chalabre, Mirepoix puis direction Malras, Pauligne (D102)  
**km 3,5** passer MALRAS (rester sur D102)  
**km 5,5** à gauche (D44) pour traverser PAULIGNE, **village en longueur sur crête**  
**km 9,5** DONAZAC, **village viticole**  
**km 12,3** intersection avec D626 : à gauche vers Limoux puis à droite vers Villelongue (D52)  
**km 15,0** VILLELONGUE d'Aude, **village viticole, chapelle Sainte-Barbe**

↳ poursuivre sur D52 jusqu'au croisement avec la D620, prendre la direction Chalabre, puis à 250 m tourner à gauche vers Castelreng (D52)  
**km 21,5** CASTELRENG, **circulade, mur clocher**  
**km 24,0** LA-DIGNE-D'AMONT, **chemin de ronde autour de l'église**  
**km 26,5** LA-DIGNE-D'AVALE, **circulade, église fortifiée, fontaine**  
**km 30,5** LIMOUX, **musées, églises, maisons de style, jardin de la Bouichère**

## Terroir OCEANIQUE « Boucle Longue »

À l'Ouest de Limoux, la zone couverte par le terroir Océanique se caractérise par un climat humide tempéré, ouvert aux flux d'ouest et par des périodes chaudes. La maturité des raisins est plus tardive que dans les terroirs Méditerranéen et Autan (environ 2 semaines d'écart).



Parcours CYCLO.

n° **6**



Départ  
**LIMOUX**  
bureau Informations  
Tourisme

Arrivée  
**LIMOUX**

Distance  
**78,4 km**

Difficulté  
**Difficile**

Dénivelé +  
**1212 m**

Id. Openrunner  
**4411949**

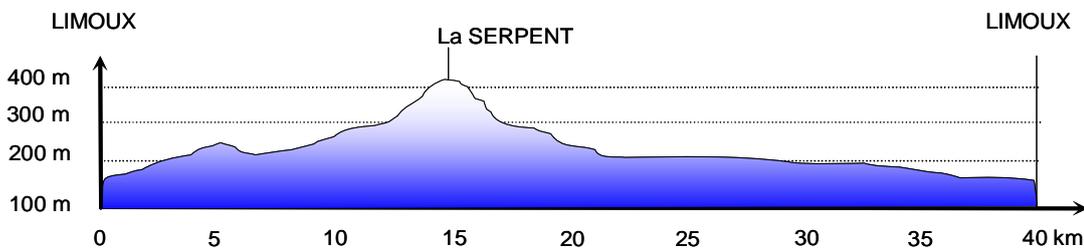
### ITINERAIRE, points d'intérêt

**km 0,0** LIMOUX, direction Chalabre, Mirepoix puis direction Malras, Pauligne (D102)  
**km 5,5** PAULIGNE, **village en longueur sur crête**  
**km 9,5** DONAZAC, **village viticole**  
**km 12,3** intersection D626 : à droite vers Mirepoix  
**km 16,8** Col de St-PIERRE (482 m), **point de vue**  
 à gauche au pied du col, vers Courtauly (D30)  
**km 24,7** St-BENOIT, direction Chalabre (D620)  
**km 28,0** Col du Bac (620 m), **point de vue**  
**km 34,0** CHALABRE, **bastide, château, halles**  
 ↘ direction Puivert (D12)  
**km 39,0** VILLEFORT  
**km 40,0** à gauche (D12) direction Espérazza

**km 44,0** Col des Tougnets (557 m)  
 ↘ à gauche direction Limoux (D12)  
**km 47,0** Col de Festes (677 m)  
**km 57,0** FESTES-et-St-ANDRE, **églises**  
**km 60,0** BOURIEGE, **blason, ancien pressoir**  
 ↘ à gauche vers Castelreng  
**km 64,0** St-SERNIN, **château, point de vue**  
**km 69,0** CASTELRENG, **mur clocher**  
**km 71,5** LA-DIGNE-D'AMONT, **église**  
**km 74,0** LA-DIGNE-D'AVAIL, **circulade, église fortifiée, fontaine**  
**km 78,0** LIMOUX, **musées, églises, maisons de style, jardin de la Bouichère**

## Terroir HAUTE-VALLEE « Boucle Courte »

En remontant le cours de l'Aude et en se rapprochant des Pyrénées, ce terroir plus humide et plus froid que les trois autres, connaît un printemps tardif et un automne frais. Ce sont les dernières parcelles vendangées dans le Limouxin. C'est le terroir de prédilection du chardonnay et du merlot.



Parcours CYCLO.

n° **7**



Départ  
**LIMOUX**  
bureau Informations  
Tourisme

Arrivée  
**LIMOUX**

Distance  
**40 km**

Difficulté  
**Facile**

Dénivelé +  
**371 m**

Id. Openrunner  
**4411972**

### ITINERAIRE, points d'intérêt

**km 0,0** LIMOUX, direction Alet, Quillan puis à droite en direction de Magrie (D121)

**km 4,0** MAGRIE, église, façades médiévales, moulin

**km 11,3** BOURIEGE, blason, ancien pressoir  
↳ à gauche direction Couiza (D52)

**km 15,0** LA SERPENT, vignoble, point de vue

**km 18,5** ANTUGNAC, village viticole

**km 20,5** à la jonction avec la D12 (\*) prendre à gauche vers Couiza puis à droite pour rejoindre la D118 et direction Limoux

**km 23,0** COUIZA, château des Ducs de Joyeuse XIV  
↳ poursuivre sur D118

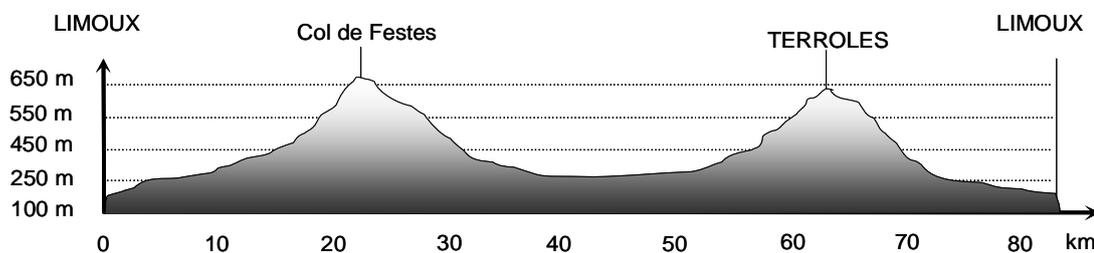
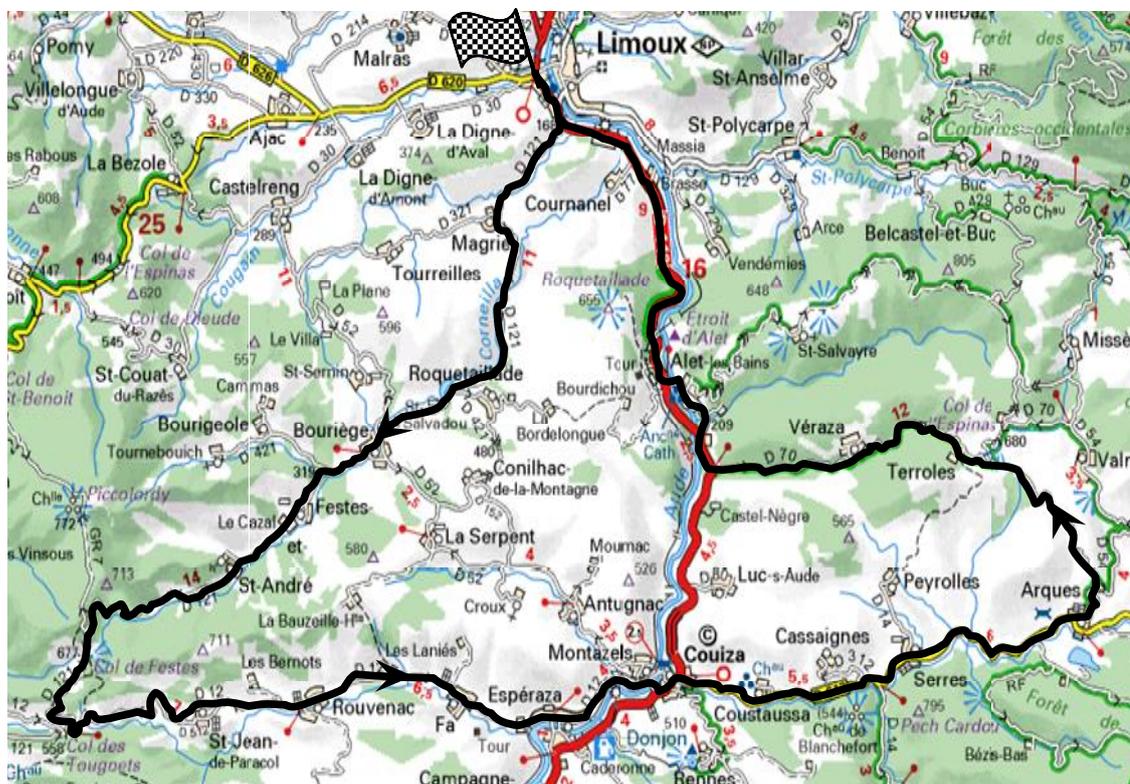
**km 30,0** ALET-LES-BAINS, bourgade médiévale, source d'eau minérale

**km 40,0** LIMOUX, musées, églises, maisons de style, jardin de la Bouichère

(\*) variante possible en allant à droite : effectuer un aller/retour à Espérazza, musée de la chapellerie et musée des dinosaures

## Terroir HAUTE-VALLEE « Boucle Longue »

En remontant le cours de l'Aude et en se rapprochant des Pyrénées, ce terroir plus humide et plus froid que les trois autres, connaît un printemps tardif et un automne frais. Ce sont les dernières parcelles vendangées dans le Limouxin. C'est le terroir de prédilection du chardonnay et du merlot.



Parcours CYCLO.

n° 8



Départ  
**LIMOUX**

bureau Informations  
Tourisme

Arrivée  
**LIMOUX**

Distance  
**83 km**

Difficulté  
**Difficile**

Dénivelé +  
**1092 m**

Id. Openrunner  
**4412002**

### ITINERAIRE, points d'intérêt

**km 0,0** LIMOUX, direction Alet, Quillan puis à droite en direction de Magrie (D121)

**km 4,0** MAGRIE, église, façades médiévales

**km 11,3** BOURIEGE, blason, ancien pressoir

**km 14,0** FESTES-et-St-ANDRE, églises

**km 21,3** Col de Festes (677 m)

**km 24,5** Col des Tougnets (557 m)

↳ à gauche D12 vers Espérasa

**km 32,0** ROUVENAC, château, église

**km 36,0** FA, tour du moyen âge

**km 39,0** ESPERAZA, musée de la chapellerie et musée des dinosaures

**km 42,0** COUIZA, château des Ducs de Joyeuse

↳ au feu, à droite vers Coustaussa (D613)

**km 50,0** SERRES, château, église, pont du XVII

**km 53,0** ARQUES, château XIV, lac

↳ à gauche vers Valmigières (D54)

**km 55,0** dans la montée, prendre une petite route à gauche (Route de la Frau) qui rejoint la D 70

**km 61,0** TERROLES, point de vue

**km 65,0** VERAZA

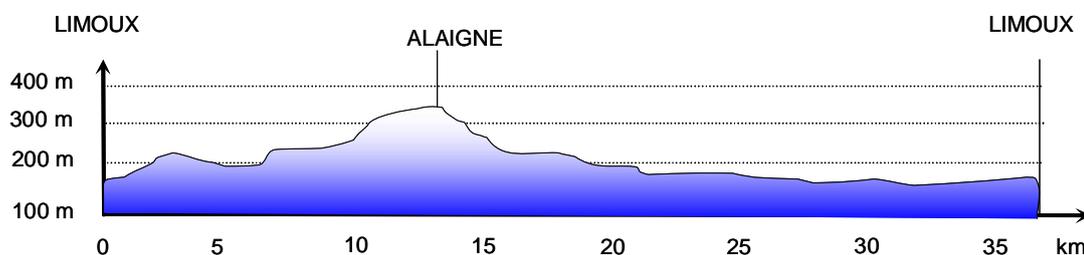
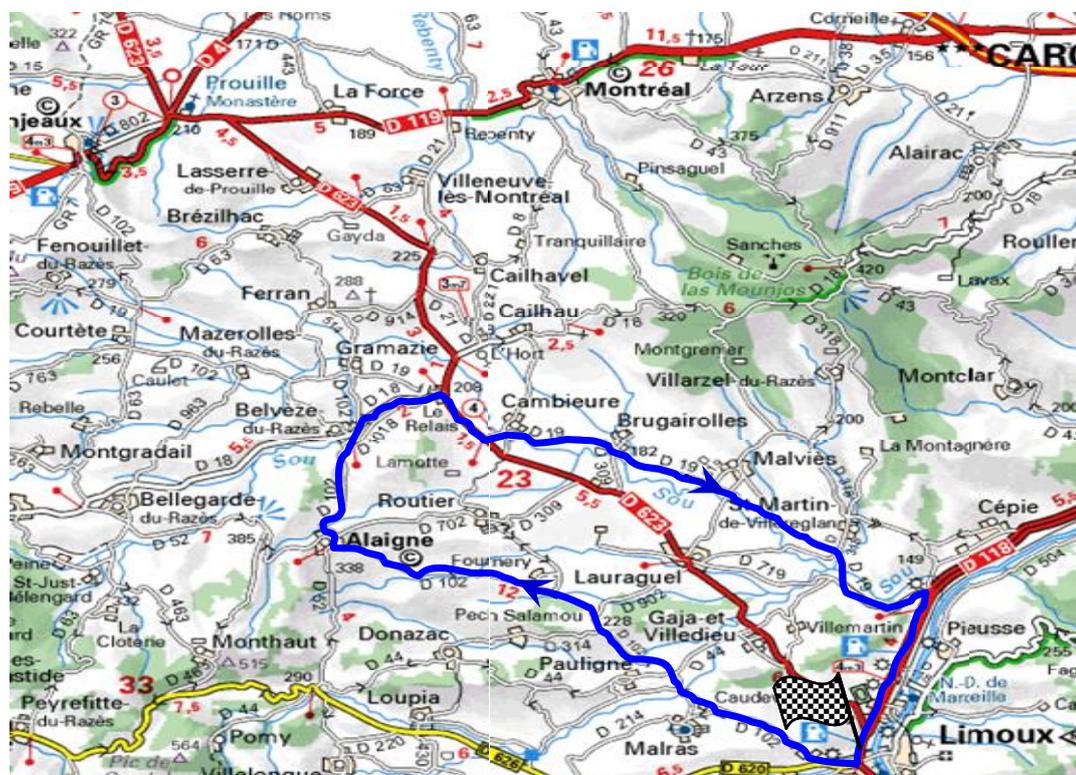
↳ à la jonction avec D118, à droite vers Limoux

**km 73,0** ALET-LES-BAINS, bourgade médiévale, eau de source

**km 83,0** LIMOUX, musées, églises, maisons de style, jardin de la Bouichère

## Terroir MALEPERE « Boucle Courte »

La "male peyre" (mauvaise pierre en occitan) extraite du massif de la Malepère souffre d'érosion et s'altère dans le temps. L'originalité des vins produits dans cette appellation est l'association de cépages du sud-ouest (merlot, cabernet) et de cépages méditerranéens (grenache et cinsault).



Parcours CYCLO.

n° 9



Départ  
**LIMOUX**  
bureau Informations  
Tourisme

Arrivée  
**LIMOUX**

Distance  
**37 km**

Difficulté  
**Facile**

Dénivelé +  
**287 m**

Id. Openrunner  
**4418735**

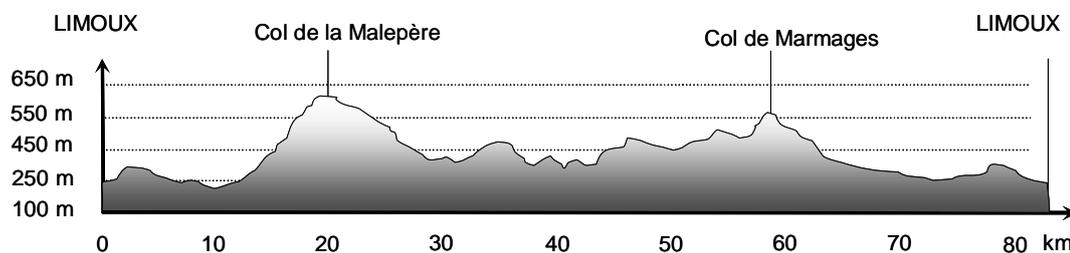
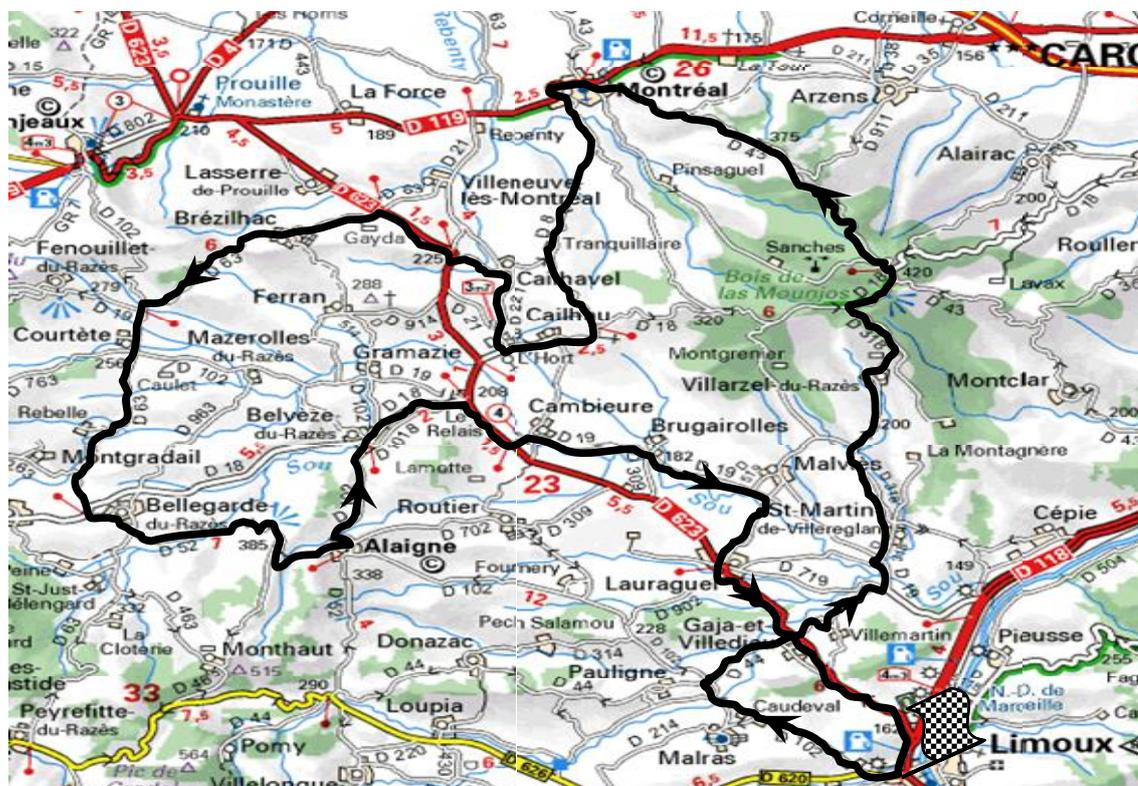
### ITINERAIRE, points d'intérêt

- km 0,0** LIMOUX, direction Chalabre, Mirepoix puis direction Malras, Pauligne (D102)
- km 5,0** passer Pauligne : rester sur la D102
- km 13,0** ALAIGNE, **circulade, fontaine second empire**  
↳ direction Belvèze-du Razès (D102)
- km 14,0** sur la droite le domaine de Cazes : maison des terroirs du cru Malepère, visites commentées, sentier écologique, 1
- km 16,0** BELVEZE-du-Razès, **château, lavoir**  
↳ prendre direction Limoux

- km 18,0** au rond point (jonction avec D623) « Le Relais » prendre direction Limoux
- km 19,0** à gauche prendre D19 direction Cambieure
- km 23,0** BRUGAIROLLES, **église XIX**  
↳ continuer et rester sur D19 : passer Malviès puis St-Martin-de-Villèreglan
- km 32,0** rond-point avec D118, prendre direction LIMOUX
- km 37,0** LIMOUX, **musées, églises, maisons de style, jardin de la Bouichère**

## Terroir MALEPERE « Boucle Longue »

La "male peyre" (mauvaise pierre en occitan) extraite du massif de la Malepère souffre d'érosion et s'altère dans le temps. L'originalité des vins produits dans cette appellation est l'association de cépages du sud-ouest (merlot, cabernet) et de cépages méditerranéens (grenache et cinsault).



Parcours CYCLO.

n° **10**



Départ  
**LIMOUX**  
bureau Informations  
Tourisme

Arrivée  
**LIMOUX**

Distance  
**82,5 km**

Difficulté  
**Difficile**

Dénivelé +  
**1015 m**

Id. Openrunner  
**4429927**

### ITINERAIRE, points d'intérêt

- |   |  |
|---|--|
| <b>km 0,0</b> LIMOUX, direction Chalabre, Mirepoix puis direction Malras, Pauligne (D102) | <b>km 48,0</b> à gauche vers La Courtète (D102) et carrefour suivant en face vers Bellegarde (D63) |
| <b>km 4,6</b> à droite D44 vers Gaja-et-Villedieu   | <b>km 53,0</b> BELLEGARDE-du-Razès, <b>circulade</b>   |
| <b>km 6,5</b> au croisement avec D623 aller en face                                       | <b>km 57,0</b> Col de Marmages (371 m)   |
| <b>km 9,0</b> rejoindre la D19 puis direction St-Martin                                   | <b>km 59,0</b> ALAIGNE, <b>circulade, fontaine</b>   |
| <b>km 10,5</b> ST-MARTIN-de-VILLEREGLAN, <b>calvaire</b>                                  | <b>km 62,5</b> BELVEZE-du-Razès, <b>château, lavoir</b>  |
| <b>km 14,7</b> VILLARZEL-du-Razès, <b>château</b>   | <b>km 64,5</b> Le Relais, prendre direction Limoux   |
| <b>km 17,2</b> carrefour : à droite vers Montréol (D18)                                   | <b>km 66,0</b> à gauche : D19 direction Cambieure  |
| <b>km 18,5</b> Col de la Malepère (419 m), <b>point de vue</b>                            | <b>km 68,5</b> BRUGAIROLLES, <b>église XIX</b>   |
| <b>km 27,0</b> (par D43) : MONTREAL, <b>collégiale XIV</b>                                | <b>km 71,0</b> à droite vers Lauraguel   |
| <b>km 35,5</b> (par D8 et D18) CAILHAU, <b>église, chapelle</b>                           | <b>km 73,0</b> LAURAGUEL, direction Limoux D623  |
| <b>km 38,5</b> (par D221) : CAILHAVEL, rejoindre D623                                     | <b>km 82,5</b> LIMOUX, <b>musées, églises, maisons de style, jardin de la Bouichère</b>            |
| <b>km 43,5</b> (par D623 et à gauche D63) : BREZILHAC                                     |  |