



Par les sentiers de Narbonne à Carcassonne

FRANCE - SUD OUEST



Blotties entre la chaîne des Pyrénées et les rivages de la Méditerranée, les Corbières comptent parmi ces rares contrées encore sauvages et authentiques, où il fait bon s'évader et randonner. Profitons d'une semaine de randonnées entre Narbonne et Carcassonne, placée sous le signe de la découverte et de la gastronomie locale, mêlée à l'observation des oiseaux migrateurs et la dégustation de bons vins... Un séjour à la frontière du pays cathare, entre littoral méditerranéen et Hautes Corbières, avec pour temps forts la visite de la cathédrale de Narbonne, du château comtal et de ses remparts, ainsi que de la cité de Carcassonne, véritable chef-d'œuvre d'architecture militaire, inscrite depuis 1997 au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Un séjour alliant découverte et histoire, randonnée et gastronomie locale !



7 jours / 6 nuits



4 à 8 personnes



Semi-itinérant



Hôtel



Code : 1554

LES POINTS FORTS :

- La visite commentée du célèbre château de Carcassonne
- Dégustation de vin
- Un séjour entre littoral maritime et hautes Corbières



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : NARBONNE – GRUISSAN

Rendez-vous à Narbonne où nous profitons d'une visite commentée de la cathédrale de Narbonne, pendant 1h30. Puis, nous prenons un transfert sur Gruissan, pour une première randonnée, dans ce magnifique paysage. Nous partons aujourd'hui à la découverte d'une presqu'île, avant de terminer par les marais salants de Gruissan.

▲ 4h de marche, +400m/-400 m de dénivellée, nuit en hôtel à Gruissan

JOUR 2 : GRUISSAN - LA CLAPE - GRUISSAN

Nous partons pour une belle randonnée en boucle, dans le massif calcaire de La Clape, en commençant par la Chapelle de Notre Dame des Auzils. Après une petite pause, pour contempler le panorama sauvage, jusqu'à la mer, nous prenons le sentier qui plonge dans un décor de garrigue, en passant au pied de falaises et nous terminons dans la pinède.

▲ 5h de marche, +300m/-300m de dénivellée, 2^{ie} nuit à Gruissan

JOUR 3 : GRUISSAN - ETANGES DE BAGES - GRUISSAN

Aujourd'hui, nous effectuons la dernière randonnée sur le littoral, avec la découverte des étangs de Bages, un joli parcours zigzaguant, à travers ces grands étangs. Nous découvrons la faune locale et peut être quelques oiseaux migrateurs...

▲ 5h de marche, +300m/-300 m de dénivellée, dernière nuit à Gruissan

JOUR 4 : LAGRASSE - CARCASSONNE

Aujourd'hui, nous partons en randonnée sur le village de Lagrasse, niché, lové, au cœur de l'Orbieu, et entouré de belles forêts. Visite libre de l'Abbaye de Lagrasse. Nous prenons pour finir un transfert pour Carcassonne où nous passons la nuit.

▲ 5h de marche et 1h30 de visite libre, +400 m/- 400m de dénivellé, nuit en hôtel à Carcassonne

JOUR 5 : CARCASSONNE - ROC DE L'AIGLE - CARCASSONNE

Après un petit transfert sur un joli village au cœur du vignoble de Cabardès, nous découvrons une vallée méconnue au fort accent méditerranéen... puis, nous faisons l'ascension facile d'un joli sommet : le Roc de l'Aigle.

▲ 4h30 de marche, +500m/- 500m de dénivellée, 2^{ie} nuit à Carcassonne

JOUR 6 : CARCASSONNE - LASTOURS - CARCASSONNE

Nouvelle randonnée, dans la vallée de l'Orbiel, pour découvrir les trois superbes châteaux de Lastours, isolés

▲ 4h30 de marche, +350m/- 350m, 3^{ie} nuit en hôtel à Carcassonne

JOUR 7 : CARCASSONNE

Nous visitons le château comtal et ses remparts. Fin du séjour après le déjeuner.



IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.

PERSONNALISER SON VOYAGE :

- En fonction de la demande et des disponibilités, possibilité de visiter des domaines viticoles pendant le séjour.
- Un autre séjour existe dans cette même région en formule Liberté : [La traversée du Pays Cathare](#)



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

- Marcheur Régulier
Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.
300 à 500 m de dénivelé et 5h de marche en moyenne chaque jour.

NIVEAU TECHNIQUE :

Pas de difficulté technique particulière.

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur en montagne, connaissant le parcours

HÉBERGEMENT :

En hôtel ** confortable, sur Gruissan et sur Carcassonne

- Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.

RESTAURATION :

- Les pique-niques du midi seront préparés par nos hôtes du jour.
- Les repas sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu).



TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement les affaires de la journée et le pique-nique.
Les bagages seront acheminés lors de nos transferts, avec notre minibus.

TRANSFERTS :

Transferts en minibus

GROUPE :

4 à 8 personnes

RENDEZ-VOUS :

Le dimanche à 11h en gare SNCF de Narbonne.

DISPERSION :

Le samedi vers 11h30 en gare SNCF de Carcassonne

MOYENS D'ACCÈS :



EN TRAIN

Gare d'accueil Narbonne.
Horaires et tarifs sur www.sncf-connect.com



DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

REMISES ET PRIVILEGES CHEMINS DU SUD

Remise fidélité -5%

Remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi !). Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée.

Remise adhérents FFRandonnée et Fédération Française de la Retraite Sportive -5%

Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de ces 2 fédérations.

Remise Salons -5%

Chemins du Sud a un stand dans plusieurs salons du Tourisme en France (Paris, Lyon et Toulouse). Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous y rendant visite.

Remise Groupes constitués de -8% à -15%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

➤ Si vous avez de jolies photos de votre séjour, ou d'un autre séjour de notre brochure, vous pouvez nous les adresser par mail à photos@cheminsdusud.com. Si nous les publions, nous vous offrons un avoir de 100€.

Pour plus de précisions sur les conditions d'application, consulter la page [Remises et Privileges](#)

NOTRE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par 1 accompagnateur en montagne,
- l'hébergement en hôtel
- La pension complète du jour 1 à midi, au jour 7 après le déjeuner
- La visite guidée et commentée de la cathédrale de Narbonne,
- La visite du château comtal et de ses remparts
- Le transport des bagages tous les jours
- La taxe de séjour

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Votre acheminement aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de dispersion indiqués
- Les boissons, avant, pendant et après les repas,
- Les pourboires,
- Le déjeuner du jour 8,
- Les autres visites de sites non mentionnées dans le descriptif.
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

Chambre individuelle

- 190 € en supplément par personne du 12/04 au 02/05/2026 inclus et du 04/10 au 17/10/2026 inclus
- 240 € en supplément par personne du 24/05 au 26/09/2026 inclus



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ Un sac de voyage ou une valise pour vos affaires, durant le séjour (pas de bagage trop encombrant)

VÊTEMENTS :

La météo peut vite changer. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

- ✓ Couche respirante
- ✓ Couche isolante
- ✓ Couche protectrice

Pour la randonnée :

- ✓ Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- ✓ Veste chaude ou sweat polaire type Polartec
- ✓ Une doudoune légère ou une micropuff
- ✓ Gilet sans manche coupe-vent
- ✓ Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- ✓ Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- ✓ Un surpantalon imperméable
- ✓ Une cape de pluie (facultative)
- ✓ Un short
- ✓ Paires de chaussettes de marche, semi montantes ou basses, en laine ou spécifique rando (à bouclettes)
- ✓ Casquette ou chapeau de soleil
- ✓ Tour de cou
- ✓ Bonnet
- ✓ Gants légers ou sous-gants en soie.

Pour l'hôtel :

- ✓ Vos affaires de rechange
- ✓ Une trousse de toilettes
- ✓ Un maillot de bain / une serviette microfibre
- ✓ Une paire de chaussures légères, pour le soir
- ✓ Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

MATÉRIEL :

- ✓ Un sac à dos de 30/50 litres avec une ceinture ventrale avec une housse de protection
- ✓ Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- ✓ Une paire de bâtons de marche
- ✓ Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos (facultatif)
- ✓ Protection solaire (crème 50+ et stick à lèvres)
- ✓ Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- ✓ Une gourde si possible isotherme
- ✓ Une boîte alimentaire avec un couvercle hermétique
- ✓ Une petite glacière souple et son bloc réfrigérant
- ✓ Couverts, couteau et gobelet
- ✓ Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- ✓ Papier toilette avec une petite poche (pour ne pas le laisser dans la nature)
- ✓ Une lampe frontale
- ✓ Un briquet (facultatif)
- ✓ Une couverture de survie
- ✓ Une paire de lacets de rechange



PHARMACIE :

- ✓ Vos médicaments si traitement
- ✓ Aspirine / Paracétamol
- ✓ Un antiseptique
- ✓ Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- ✓ Pansements et double peau type Compeed
- ✓ Antihistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Bande de strapping
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Pince à tiques
- ✓ Un répulsif anti-moustique
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



FORMALITÉS

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour (calculée sur le montant total du dossier).

Assurance annulation : 3% (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).

Assurance assistance rapatriement : 2%

Assurance annulation + rapatriement : 4%

Document d'Information sur le Produit d'Assurance consultable lors de votre réservation en ligne et envoyé sur demande.



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 18h, et le samedi de 9h à 17h
(de novembre à janvier inclus : fermeture le samedi)

En cas de problème de dernière minute, appelez :

au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 27/02/2026