

DU **25**
JUIN AU
1^{ER} JUIL.
2023

6^E RASSEMBLEMENT FÉDÉRAL CYCLOTOURISME & RANDONNÉE PÉDESTRE

MONTAGNE NOIRE, SAISSAC (11)

VVF CLUB INTENSE LE PAYS CATHARE

Contact : 06 15 75 95 38 - christian@31.fsgt.org



@FSGTsportpopulaire



@FSGTOfficiel



#NousLeSportPopulaire



**Commission Cyclotourisme
F.S.G.T 31
Avec le concours
des Comités**



**Départementaux de l'Aude,
de la Hte-Garonne, du
Comité Régional Occitanie
et du CNAV Cyclotourisme**



6ème RASSEMBLEMENT FEDERAL DE CYCLOTOURISME ET RANDONNEE PEDESTRE

Du 25 JUIN au 1^{er} JUILLET 2023



Après avoir proposé de visiter les Pyrénées et le Lot, la Commission Cyclo du CD31, organisera le prochain rassemblement fédéral de cyclotourisme et randonnée pédestre dans le département de l'Aude en Pays Cathare avec des parcours cyclos et pédestres sublimes, mêlant tourisme et **Histoire**.

Vous serez accueillis dans la Montagne Noire à SAISSAC, au sein du VVF CLUB INTENSE LE PAYS CATHARE

Piscine découvrable chauffée, hammam, bains bouillonnants, pour les moments de détente, les différents parcours cyclos ou pédestres vous feront découvrir, la cité de Carcassonne, le Canal du Midi, ouvrage classé au patrimoine mondial par l'Unesco, le pays cathare et ses nombreux et quelquefois vertigineux vestiges de châteaux et tant d'autres **Merveilles !!!**

Pour toutes informations complémentaires vous pouvez contacter le 06 15 75 95 38

ou par mail, christian@31.fsgt.org

Nous vous attendons au VVF CLUB INTENSE LE PAYS CATHARE, pour une semaine de sport et de détente, l'équipe d'organisation vous promet de passer d'agréables moments en sa compagnie, de découvrir une région magnifique en toute convivialité.

Le tarif du séjour est de 480€ pour les licenciés FSGT.

Hébergement dans de petits pavillons en pension complète et chambre individuelle, piscine, spa, salle de sport.

Une soirée festive, repas et animation

CAPACITE D'ACCUEIL DU CENTRE LIMITEE, NE TARDEZ PAS POUR RESERVER VOS SEJOURS.

CYCLOTOURISME : Les parcours sont en construction, nous essayons de vous proposer des circuits de difficulté moyenne adaptés au plus grand nombre, sachant que nous sommes dans un cadre de moyenne montagne.

RANDONNEE PEDESTRE : Les parcours proposés sont techniquement accessibles à tous, toutefois ils demandent une bonne condition physique et une pratique régulière de la randonnée. Nous évoluerons dans des paysages de moyenne montagne, parfois escarpés, l'équipement sera donc adapté à ce type de terrain. Question pratique pour les pique-niques, vous veillerez à avoir avec vous des boîtes pour transporter vos repas.

LES PROGRAMMES DE LA SEMAINE

Le programme cyclo est en cours d'élaboration.

Dimanche 25 juin :

Arrivée sur le site du VVF, installation, dîner.

Lundi 26 juin :

CYCLOTOURISME : en cours

RANDO PEDESTRE : Mise en jambes, **Les Cammazes 16km, 300m dén.** Découverte du travail de titan fourni pour la construction des rigoles servant à alimenter en eau le Canal du Midi.

Mardi 27 juin :

CYCLOTOURISME : en cours

RANDO PEDESTRE: **Roquefère 15km, 700dén.** Cette randonnée vous fera passer par les plus beaux recoins de la Montagne Noire !!! Roquefère, la cascade de Cubserviès ou encore la chapelle Saint-Sernin.

Mercredi 28 juin :

Activités sportives le matin après-midi libre

CYCLOTOURISME : en cours

RANDO PEDESTRE : **Carcassonne 8km 200m dén.** Nous rejoindrons le Pech Mary, pour profiter d'une vue sans égal sur la Cité médiévale.

Jeudi 29 juin :

CYCLOTOURISME : en cours

RANDO PEDESTRE: **Cabrespine 18km 800m dén.** Grottes, gouffres et roc offrants de beaux points de vue.

Vendredi 30 juin :

CYCLOTOURISME : en cours

RANDO PEDESTRE : **Mazamet Hautpoul 13km 600m dén.** Cette randonnée nous permettra d'emprunter la passerelle de Mazamet à 70m au-dessus de la rivière, l'Arnette, pour rejoindre le petit village moyenâgeux d'Hautpoul, le passage est impressionnant et vertigineux mais sans aucun danger.

Samedi 1^{er} juillet :

Petit déjeuner, Fin du séjour