

## DU PAYS DES BERGERS AU PAYS DES VIGNERONS

### Infos Pratiques

Distance	29,1 km
Niveau	Facile
Dénivelé	785 m D+
Départ	SAINT-LAURENT-DE-LA-CABRERISSE
Typologie	boucle
Balisage	VTT Bleu

### Votre itinéraire

**Étape 1** - Après le cimetière, grimper (parfois rude) jusqu'au plateau puis descendre vers la D323, direction Jonquières. Rue du Moulin, monter la piste. Puis sentier en descente jusqu'à Coustouge. Direction Fontjoncouse. Au bout de la 1ère ligne droite, après le pont, tourner sur la piste à gauche ; montée et série de lacets avant de déboucher sur un replat. Après la ruine de Poursan, emprunter le second chemin à gauche, direction Thézan, jusqu'au bâtiment de la Communauté de Communes. Sortir du village par la rue du Moulin à Vent ; passer la Grangette et le chemin de Caraguilhes ; rejoindre la D611, direction Saint Laurent de la Cabrerisse. Tourner à gauche sur la D106 (direction Coustouge) et sur la ligne droite, après le chemin de la Sabine, tourner sur le deuxième chemin à droite ( ! Être attentif au balisage) (zone de vignoble) jusqu'à la D613. Aller à gauche vers Saint Laurent. Avis du vététiste : on a aimé les montées vers le Pech de La Garrigue et le Plateau de Poursan, la descente sur sentier vers Coustouge.

### Préconisations

Attention, le risque incendie est souvent élevé, en particulier l'été, et peut entraîner des fermetures de massifs. Renseignez-vous avant de partir en [consultant la carte du risque incendie](#) pour les activités de pleine nature.

Feux strictement interdits. Ne fumez pas et ne jetez jamais de mégots dans la nature. Les incendies sont nombreux et catastrophiques dans notre région. En cas d'incendie ou d'accident : donnez l'alerte 18 ou 112 à partir d'un portable.

Protégez-vous du soleil et emportez de l'eau en quantité suffisante.

Évitez la cueillette des fleurs et des plantes. Emportez tous vos déchets. Refermez les clôtures et tenez les chiens en laisse dans les espaces de pâturages, les villages et les zones protégées.

Parcours VTT : les itinéraires sont souvent partagés avec les randonneurs ou d'autres usagers (voitures, tracteurs etc.). Soyez prudents et anticipez toujours qu'un piéton peut être présent au détour d'un virage pour avoir le temps de freiner si nécessaire. Les piétons sont par principe prioritaires, ralentissez lors des croisements ou arrêtez-vous si la configuration du terrain vous y oblige.

Merci et bonne randonnée !

## En savoir plus

<https://www.tourisme-corbieres-minervois.com/balades-et-randonnees/du-pays-des-bergers-au-pays-des-vignerons/>