

Lauragais, pays de Cocagne et Montagne Noire

du mardi 20 avril 2027 au mardi 27 avril 2027

Encadrants : Bernard Fontaine  , Nicole Voisin 	Niveau : Facile T1 ¹
Avec accord : Oui	En étoile
Effectif maximum : 10	Hôtel

La ville de Revel est idéalement située pour découvrir les deux régions que sont le Lauragais, Pays de Cocagne et la Montagne Noire, partie des régions les plus reculées du Pays Cathare.

Le Lauragais, c'est le Pays de Cocagne, le vrai ! Terre opulente, qui fit la richesse de nombreuses familles languedociennes et toulousaines à la Renaissance, grâce à la culture du pastel. Les feuilles séchées de cette plante, roulées en boule, donnent une teinture bleue unique, le célèbre « bleu pastel », qui fut utilisée à travers toute l'Europe. Cette simple boule de feuilles, appelée "caucanha" en occitan, la "cocagne" en français, donna son nom au pays. Le Pays de Cocagne, le pays de l'abondance et du bon vivre...

Le pays de cocagne regorge de merveilles. Respect devant la cathédrale Saint Alain et son Jacquemart à Lavaur, mystères sous la voûte de Vauban aux Cammazes, ambiance médiévale à Lautrec, émotion à l'abbaye-école de Sorèze...

La Montagne Noire est en fait le contrefort du Massif Central, ses cours d'eau sont farouches, ses forêts denses et vertes, ses villages bucoliques...

Nous découvrirons : le village de Saissac et son typique château Cathare, Montolieu et ses 15 librairies et les Châteaux de Lastours. C'est de loin l'un des plus beaux sites de la Montagne Noire ! Ici, le long d'une crête aride couverte de cyprès, se dressent fièrement quatre châteaux Cathares à quelques mètres les uns des autres.

Niveau et esprit

Le niveau global de la sortie est coté en facile, mais les participants devront être capables de randonner sur des sentiers de montagne (partie Montagne Noire).

Un accord préalable à l'inscription est donc requis. Vous devez avoir déjà participé à l'une de nos randonnées équivalentes ou à celle d'un autre organisateur. Pour les nouveaux adhérents, il est conseillé de participer à l'une des randonnées à la journée.

Participation aux frais

720 € (240.00 € à l'inscription, 240.00 € le 19/01/2027, 240.00 € le 18/03/2027)

Incluant : Les 7 nuitées et les 7 petits déjeuners sous forme de buffet. Seul le dernier jour sera en demi-pension. La partie cuisine de l'hôtel sera en congé jusqu'au 25 avril 2027. Les 6 dîners dans divers restaurants de Revel ou d'ailleurs, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF, les visites.

N'incluant pas : le repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons, ni le transport de Paris à la gare de Lavaur et le retour depuis la gare de Castres jusqu'à Paris-Montparnasse.

(1) voir [ici](#) les définitions des niveaux physique et technique.

Transport

Transport (horaires à vérifier)

Nous vous faisons arriver à Laval, accès à la gare plus facile et cela permet de visiter Laval, capitale du pays de Cogan.

Aller : mardi 20 avril 2027 : départ à 8h28 de Paris Montparnasse. Arrivée à 13h17 à la gare de Toulouse-Matabiau. Départ de la gare de Toulouse-Matabiau à 13h38. Arrivée à la gare de Saint-Sulpice à 14h06. Départ de la gare de Saint-Sulpice à 14h21. Arrivée à la gare de Laval à 14h39 où nous vous accueillerons avec le minibus.

Important : le minibus étant loué à Castres, nous vous déposerons à la gare de Castres pour le retour.

Retour : mardi 27 avril 2027 : Ne pas réserver avant 10h00 car il y a 26 km entre l'hôtel et la gare de Castres.

Départ à 10h45 de la gare de Castres. Arrivée à la gare de Paris-Montparnasse à 16h51. Correspondance à la gare de Toulouse-Matabiau : 12h02 – 12h15.

Hébergement et repas

Le séjour se fera à l'hôtel restaurant du Midi (Testé le 8 octobre 2026). Chambres de 2 avec lits séparés. Draps et serviettes fournis.

Il est très bien situé. A 200m de la place Philippe VI de Valois où l'on trouve plusieurs restaurants et commerces.

Programme

Ordre non défini, décidé chaque jour en fonction de la météo

J1 : Mardi 20 avril, jour d'arrivée.

Votre train arrive à 14h39 à la gare de Laval. Nous ne pourrions prendre possession du minibus qu'à 14h00 au super U de Castres distant de 41,50 km de la gare de Laval. Nous devrions pouvoir vous récupérer à la gare vers 15h15 – 15h30.

Depuis la gare, trajet en minibus de 1,2 km pour rejoindre le parking place René Cassini de Laval.

Au XIIe siècle Laval devint l'un des bastions du catharisme en Occitanie. Les Cathares, pourchassés par Simon de Montfort, furent ici 400 à périr dans le plus grand bûcher de la Croisade, dont Guiraud de Laurac, Dame de Laval. On ne reste pas insensible à la majesté de la Cathédrale Saint-Alain, à ses peintures murales et à son buffet d'orgue en bois polychrome. Dans le ciel bleu pastel, les briques rouges font contraste et mettent en valeur le célèbre Jacquemart perché sur une tour du XVIIe siècle. Cet automate en bois est le seul exemplaire en fonctionnement du sud-ouest.

Au cours de notre balade dans le cœur historique, nous découvrirons le site historique du Plô surplombant l'Agout, les ruelles pavées bordées de maisons à colombages, la Tour des Rondes, les jardins de l'Évêché, l'église Saint-François...

Distance : 3 km, +57m – 57m en 1h00 de marche effective + visites.

Trajet en minibus de 36 km pour rejoindre l'hôtel.

J2 : Matin : Trajet en minibus de 8 km pour rejoindre Sorèze. **La visite de Sorèze se fera le J3.**

Boucle le sentier karstique de Sorèze : 7,90 km - + 300m – 300m en 3h00 de marche effective.

Après-midi : Trajet en minibus de 6 km pour rejoindre le gouffre de Malamort.

Boucle de 600m, nous partons ainsi à la rencontre du patrimoine naturel exceptionnel du Gouffre de Malamort.

La montée que nous allons emprunter en rive droite du Sor (donc à gauche) va nous permettre de marcher

sur 6 passerelles métalliques, de suivre un sentier ombragé et de traverser la rivière par une passerelle hima-layenne. Elles ont été inaugurées le 5 juillet 2026. La descente nous fera découvrir une collection d'anciennes cartes postales sur la construction du mini barrage.

Trajet en minibus de 3 km pour rejoindre les Cammazes.

La Voûte Vauban: cet ouvrage d'art remarquable a été construit au XVIIe siècle pour acheminer l'eau du canal du Midi.

Le canal du Midi : classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, ce canal traverse Les Cammazes et offre une promenade agréable à pied ou à vélo.

Boucle de 1,30 km, + 20m -20m pour 0h30 de marche effective.

Trajet en minibus de 8 km pour rejoindre Saint-Ferréol.

Tour du lac de Saint-Ferréol permettant de découvrir les différentes facettes de ce bassin qui sert à la fois de base de loisirs et de réservoir pour le canal du midi.

Après un petit détour, nous prendrons le temps de parcourir les jardins en contrebas : un parc romantique du XIXe siècle nous attend, lieu bucolique aménagé de jeux d'eau, cascades et d'une gerbe d'eau de plus de 20 mètres de haut !

5,15 km, + 40m – 40m en 1h30 de marche effective.

Trajet en minibus de 4 km pour le retour à l'hôtel.

J3 : Matin : Trajet en minibus de 16 km pour rejoindre l'abbaye d'En Calcat.

Nous allons effectuer la boucle : Dans les pas de Dom Robert.

Entré en 1930 à l'abbaye d'En Calcat, le jeune moine Dom Robert (1907- 1997) est devenu l'un des créateurs de tapisseries les plus féconds et les plus admirés du XXe siècle.

Le sentier Sur les pas de Dom Robert nous emmène sur un parcours illustré pour revivre l'inspiration du moine. 12,50 km de randonnée d'exploration pour redécouvrir la biodiversité de la Montagne Noire. L'artiste s'y est nourri du foisonnement végétal et animal des prairies, des landes, des bois comme des ambiances rurales de troupeaux et d'animaux de basse-cour...

Dans la petite église de village de Massaguel , Dom Robert a réalisé son unique peinture murale.

12,50 km, + 350m – 350m en 4h00 de marche effective + visites.

Après-midi : Trajet en minibus de 9 km pour rejoindre Sorèze.

A la découverte de la cité de Sorèze, l'Abbaye-école et sur les traces de l'illustre moine bénédictin Dom Robert, peintre-cartonnier. Ses œuvres furent tissées par les maîtres de la tapisserie d'Aubusson. Au musée, nous allons nous promener dans son univers foisonnant et coloré, magnifiant la nature de la Montagne Noire. Puis, de salle en salle, déambuler dans les couloirs de ce haut-lieu de l'histoire qui a accueilli sur ses bancs des générations d'écopiers, devenus célèbres.

Trajet en minibus de 8 km pour le retour à l'hôtel.

J4 : Matin : Trajet en minibus de 35 km pour rejoindre Lautrec. (A faire du mercredi au dimanche).

Fondée en 940, la cité de Lautrec s'est développée au pied d'un éperon rocheux qui lui procure un emplacement défensif idéal. Lautrec obtint sa notoriété grâce aux grandes familles de vicomtes, dont sont issus les ancêtres du célèbre peintre Henri de Toulouse-Lautrec. Tel un véritable livre d'histoire mis à la disposition des regards, les vieilles pierres nous conteront, au détour des ruelles bordées de monuments remarquables, la glorieuse histoire de cette cité médiévale en Pays de Cocagne. Lautrec nous accueille dans le cadre authentique d'un des "Plus Beaux Villages de France". Territoire rural, il doit également sa renommée à la production labellisée de l'Ail Rose de Lautrec qui en fait l'un des "Sites Remarquables du Goût".

Enroulé autour de la butte de la Salette, près du moulin à vent, le sentier botanique propose un site authentique parsemé d'arbres et de plantes. Les espèces végétales s'y sont déposées selon l'orientation et l'humidité.

Le moulin à vent de la Salette date de 1688, il a été restauré dans les années 90 par un charpentier-amouleur français suite à la demande de la mairie de Lautrec et de l'Office de tourisme qui l'ont re-

découvert dans les archives. Visite possible.

La boucle du chemin des Crêtes offre tout au long du parcours de magnifiques points de vue sur la cité médiévale.

5,6 km, + 150m -150m en 2h00 de marche effective.

Après-midi : Trajet en minibus de 23 km pour rejoindre Puylaurens.

La cité fortifiée de Puylaurens devint au XVI^e siècle un fleuron du Pays de Cocagne.

En 1792, le cordonnier et troubadour Guillaume Lavabre, habitant natif de Puylaurens écrivit la chanson "La Garisou de Marianno" ("La Guérison de Marianne" en occitan). Le texte de cette chanson satyrique populaire étant la plus ancienne trace écrite connue donnant ce prénom à la république française, il permet au village de revendiquer le titre de "Berceau de la Marianne Occitane".

A voir à Puylaurens : Le panorama sur la plaine du Lauragais, la Montagne Noire et les Pyrénées (lorsque la météo le permet)

L'église Notre Dame du Lac et sa belle halle aux marchands attenante

Les maisons à colombages des XVII^e et XVIII^e siècles.

Mélange de 2 boucles : 8,6 km, +250m – 250m en 2h30 de marche effective + visites.

Trajet en minibus de 14 km pour le retour à l'hôtel.

J5 : Matin : Trajet en minibus de 45 km pour rejoindre Lastours. Le trajet est long, mais le site vaut vraiment le détour.

Niché dans la Montagne Noire, le village est connu pour ses quatre châteaux cathares, appelés les "castrums" de Lastours, qui sont perchés sur un surplomb rocheux au-dessus du village.

Agréable visite culturelle associant marche et découverte, histoire et voyage dans le passé : visite des châteaux cathares de Lastours. Quatre castrums sur le même circuit : Quertineux, Surdespine, Tour Régine, Cabaret. Il y a un grand nombre de marches d'escalier qui font travailler les psoas et les quadriceps.

Les quatre châteaux ont été construits au XII^e et XIII^e siècles et ont été utilisés comme forteresses par les cathares, une religion dérivée chrétienne qui a été persécutée pendant la croisade albigeoise au XIII^e siècle.

Semi boucle : 5,80 km, + 350m – 350m en 2h40 de marche effective.

Après-midi : Trajet en minibus de 22 km pour rejoindre Montolieu.

Montolieu, premier village du livre de France, abrite 15 librairies et ateliers d'artisans dans un cadre médiéval classé. Situé dans l'Aude, au pied de la Montagne Noire, ce village de 800 habitants attire 50 000 visiteurs par an.

La Place des Halles

Cœur du village, cette place animée accueille un marché traditionnel chaque jeudi. Sous les halles en pierre, les producteurs locaux proposent fromages de chèvre, miel et vins du Cabardès. Un marché aux livres s'y tient le premier dimanche du mois.

L'Église Saint-André.

Cette église romane du XII^e siècle, perchée sur les hauteurs, offre un panorama sur la vallée de l'Alzeau. À l'intérieur, nous pourrions admirer :

les chapiteaux sculptés et les fresques médiévales. Classée aux Monuments Historiques depuis 1948.

Les remparts médiévaux offrent une promenade le long des courtines. Longs de 300 mètres, ces vestiges du XIV^e siècle permettent de découvrir les tours de guet et les meurtrières. Le sentier mène au Pont Vieux, un ouvrage en pierre du XVII^e siècle.

Le Pont Vieux enjambant l'Alzeau est un spot photographique. Depuis ses arches, on aperçoit les anciens moulins à papier, aujourd'hui transformés en ateliers d'artisans.

Boucle de la chapelle Saint-Roch : 8,50 km, + 200m – 200m en 2h30 de marche effective + visites.

J6 : Matin : Trajet en minibus de 21 km pour rejoindre Saint-Papoul.

Nichée au cœur du Pays Cathare (entre Carcassonne et Toulouse), l'abbaye-cathédrale de Saint-Papoul jouit d'une histoire riche, vieille de plus d'un millénaire ! Une influence qui se ressent dans l'architecture de ce magnifique édifice. Cloître, salle capitulaire, ancienne cathédrale (au chœur baroque), chevet roman et, bien évidemment, l'immanquable tour-porche. Un véritable joyau !

Boucle passant par Notre-Dame de Bassens : 10,30 km, + 90m – 90m en 3h15 de marche effective.

Une vierge noire en Lauragais : Notre Dame de Bassens.

Un vacancier suisse la nommait avec poésie "La perle noire des champs"... il s'agit, de la vierge noire de Bassens qui, depuis la restauration de son sanctuaire a retrouvé sa place dans le petit vallon fertile et sauvage qui lui sert d'écrin à l'orée de la forêt, quelque part entre la Montagne Noire et les Pyrénées. En arrivant, passée la ferme, c'est l'inattendu au détour du chemin. Une chapelle toute neuve qui semble sortie de terre comme par l'un de ces miracles que l'on ne trouve que dans les récits du Moyen-Age. Pourtant, ce modeste sanctuaire est, depuis 2003, le site religieux du secteur le plus visité après l'abbaye de Saint Papoul.

Après-midi : Trajet en minibus de 16 km pour rejoindre Saissac.

Flâner dans le centre du village est une expérience enrichissante. Les ruelles pittoresques et les maisons en pierre, typiques de l'architecture audoise, créent une ambiance chaleureuse et accueillante.

Dominant le village, le château de Saissac est l'une des principales attractions. Ce fort médiéval, vestige du Pays Cathare, offre une plongée fascinante dans l'histoire. Les visiteurs peuvent explorer les ruines impressionnantes qui témoignent de l'architecture défensive du XIIe siècle.

La vue panoramique depuis ses hauteurs est à couper le souffle (selon l'O.T.), permettant d'admirer la Montagne Noire et les paysages environnants. Des visites guidées sont disponibles pour ceux qui souhaitent en apprendre davantage sur son passé tumultueux.

Boucle de visite du village et du château : 3,50 km, +50m – 50m en 1h30 de marche effective + visites.

Trajet en minibus de 22 km pour le retour à l'hôtel.

J7 : Matin : Trajet en minibus de 28 km pour rejoindre Avignonnet-Lauragais.

Une première partie jusqu'au Seuil de Naurouze faite de découvertes historiques, architecturales et religieuses, et de panoramas magnifiques avec la surprise du hameau de Montferrand.

Nous Profiterons du panorama sur le sillon du Lauragais, de la Montagne Noire et de la chaîne des Pyrénées (si la météo le permet) depuis le belvédère de l'ancien castrum.

Le seuil de Naurouze.

Ce dernier est situé à la frontière des départements de l'Aude et de la Haute-Garonne. Il matérialise la ligne de partage des eaux entre les versants méditerranéen et atlantique. C'est le point le plus élevé du canal du Midi qui à sa construction était appelé «Canal Royal du Languedoc». Les écluses les plus proches du seuil de Naurouze sont l'écluse de l'Océan à l'ouest et l'écluse de la Méditerranée à l'est.

Obélisque de Pierre Paul Riquet érigé entre 1825 et 1827. Erigé en 1927, le phare aéro-nautique a balisé les lignes de l'Aéropostale vers l'Afrique et l'Amérique du Sud. ..

Une seconde partie en coteaux pour s'élever à nouveau vers les Pyrénées,

Boucle patrimoine autour du canal du midi : 15 km, +120m – 120m en 4h30 de marche effective + visites.

après-midi : Trajet en minibus de 15 km pour rejoindre Castelnaudary.

La balade Tour de Ville de Castelnaudary permettra de voir les principales curiosités : 4,80 km en 1h30 de marche effective + visites

Castelnaudary est une ville paisible campée sur un patrimoine d'exception : le Canal du Midi. C'est dans le Grand Bassin qu'elle plonge son reflet, entre les écluses de St-Roch : L'écluse quadruple de Saint-Roch est datée de 1678 et permet de franchir un dénivelé de près de 10 mètres. En effet, le franchissement d'un dénivelé important sur le canal du Midi nécessite la création d'une écluse à plusieurs sas accolés les uns aux autres : on parle alors d'échelle d'écluses.

Aujourd'hui le trafic commercial a laissé place à la navigation de plaisance, jalonnée par une agréable série d'écluses et de petits ponts. La ville est devenue le plus important port de plaisance sur le Canal du

Midi. La vieille ville en brique, surplombant la plaine du Lauragais, est la capitale mondiale du Cassoulet. L'imposante collégiale Saint-Michel d'un style gothique méridional, domine la ville, entourée d'un labyrinthe de ruelles anciennes aux maisons à colombages et hôtels particuliers, témoignages d'un riche passé commerçant.

Le moulin de Cugarel est le dernier vestige des 32 moulins que comptait la ville au XVII^e siècle. C'est un petit moulin à vent, perché en haut de la ville, en un lieu qui offre une vue panoramique sur la Montagne Noire.

Construit en pierre du pays, il est typique des moulins à vent du Lauragais avec sa forme tronconique. Restauré en 1962, il possède encore tout son mécanisme intérieur intact : grand rouet, gros fer et les deux chambres des meules.

Entre Canal du Midi et moulins, nous découvrirons le charme de Castelnaudary ! Des chemins de halage bucoliques du bord de canal, au cœur de l'ancienne bastide, nous en prendrons plein les mirettes ! (selon l'O.T.)

Trajet en minibus de 20 km pour le retour à l'hôtel.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'encadrant se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.

Équipement

Papiers

- Carte CAF, n° téléphone de l'encadrant,
- Pièce d'identité
- Carte bancaire et espèces,
- 1 chèque pour régler un éventuel solde.

Marche et portage

- Bonnes chaussures de marche rodées,
- Bâtons (suivant votre habitude),
- Sac à dos* de 30 à 40 litres, avec housse,
- Gourde ou poche à eau de 1.5 litre.

Vêtements

- Pantalon ou short, chemisette ou tee-shirt,

- Tenue de rechange,
- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid

- Veste imperméable et respirante,
- Guêtres ou surpantalon de pluie si besoin,.

Hygiène et Sécurité

- Effets de toilette, petite serviette,
- Pharmacie personnelle, Téléphone, chargeur ou batterie externe,
- Crème et lunettes de soleil,

Nuitées

Sandales pour circuler dans l'hôtel,

* le club loue ce type de matériel, [voir les modalités](#).

En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **vendredi 27 novembre 2026** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.