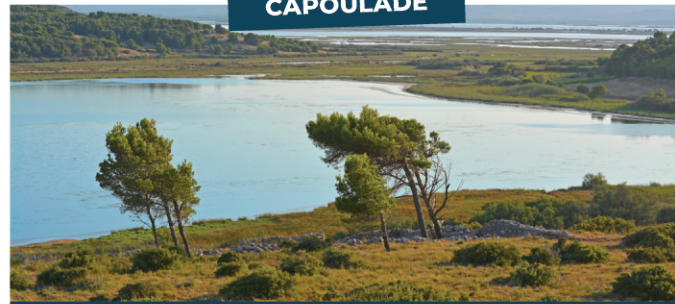




CAPOULADE



Altitude comprise entre 0m et 57m
Latitude : 43° 6'45.16"N / Longitude : 3° 4'5.29"E

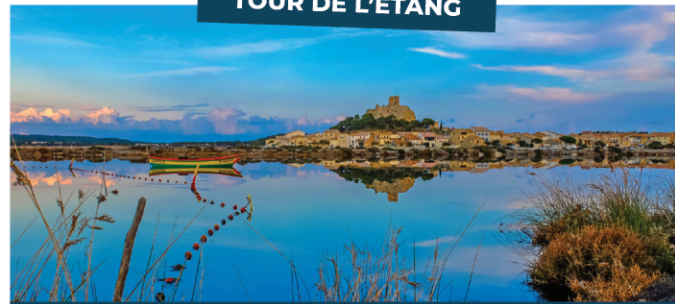
6 Km

1h45

Moyen

C'est le sentier pour ceux qui souhaitent découvrir des paysages variés. Le départ s'effectue au bord de l'étang sur la rive opposée du village. Vous longez ce dernier relief clôturant le massif de la Clape. La vue s'étend vers la plaine de roseaux entaillée de canaux et l'île St-Martin. Les cabanes de Villeneuve marquent le moment de prendre de la hauteur à droite. Ainsi, vous aurez des vues époustouflantes sur les vignes, les domaines, les plateaux de Capoulade et de St-Laurent. En redescendant, la mer se dessine ainsi que l'étang et le village qui en impose ! Le sentier passe à proximité de domaines et de manades, nous vous recommandons de surveiller votre chien.

TOUR DE L'ÉTANG



Altitude comprise entre 0m et 3m
Latitude : 43° 6'31.52"N / Longitude : 3° 5'24.32"E

6,1 Km

1h30

Facile

Cette balade facile vous permet de sillonner autrement le vieux Gruissan. En quittant le village par la promenade Charles TRENET, la Tour Barberousse vous offre ses plus beaux profils. La lumière joue avec les tuiles roses des maisons de pierre, le tout sublimé par les 50 nuances de bleu de l'étang. Cette promenade est le lieu privilégié des joggeurs et promeneurs de tous âges. Depuis le pont jaune, le village s'éloigne pour vous permettre de le découvrir sous un autre angle. Si vous avez un peu de chance, quelques flamants roses ou aigrettes danseront pour vous à proximité des roselières (*un conseil, n'oubliez pas vos jumelles). Une portion du sentier est goudronnée. Sur cette petite route peuvent circuler quelques voitures et de nombreux vélos, soyez prudents !

LA GOUTINE



Altitude comprise entre 17m et 125m
Latitude : 43° 7'26.91"N / Longitude : 3° 5'43.62"E

6,6 Km

2h

Difficile

On pourrait se penser explorateur en parcourant ce lit de rivière qui se métamorphose rapidement en petit canyon. Au début très caillouteux, celui-ci serpente au cœur d'une végétation dense. En avançant, on aperçoit à droite l'entrée de la grotte de la Crouzade adossée aux flancs des falaises. En suivant le chemin aménagé et les escaliers aux marches hautes, vous surplomberez les marmites remplies d'eau lors d'épisodes pluvieux. Le passage est étroit et nécessite d'être vigilant. Vous arrivez au parking des Auzils, d'où part un autre sentier. Vous empruntez un peu de route sur la gauche pour rejoindre ensuite le plateau du Castéla. Par grand vent, ne vous approchez pas du bord des falaises. Après la descente, vous empruntez une portion de route goudronnée puis des pistes entre vignes, oliviers et pins pour revenir au point de départ.

LA CLAPE



Altitude comprise entre 17m et 201m
Latitude : 43° 7'26.91"N / Longitude : 3° 5'43.62"E

Possibilité de décliner le sentier en 3 autres sentiers

> La Goutine / Durée : 2h / 6,6Km

> La Chapelle / Durée : 2h30 / 7,3Km

> Le Cimetière Marin / Durée : 1h / 1,5Km

13,9 Km

4h30

Très difficile

Le sentier de la Clape rassemble le sentier de la Goutine et le sentier de la Chapelle Notre-Dame des Auzils. Il parcourt une partie basse cadrée par deux falaises, longeant un lit de rivière et les marmites de géant. Puis c'est un premier plateau que vous arpentez avec l'entrée du cimetière marin. L'ascension vous mène sur le parvis de la Chapelle des Auzils. Ce lieu vous offre un premier panorama sur le littoral et vous invite inévitablement à profiter de la quiétude du lieu. Après un passage caillouteux et le tour des plateaux de Figuières puis du Castéla, la redescente complétera cet émerveillement par de magnifiques vues sur le village de Gruissan.

LES CIRCUITS

6 SENTIERS PÉDESTRES

LA CHAPELLE NOTRE-DAME DES AUZILS



Altitude comprise entre 54m et 201m
Latitude : 43° 8'5.66"N / Longitude : 3° 5'47.43"E

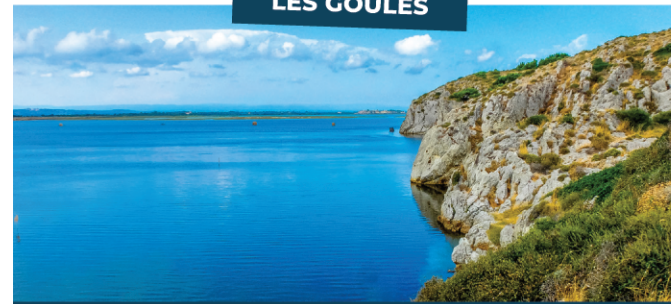
7,3 Km

2h30

Difficile

La montée vers la chapelle est un véritable carnet de voyage avec une première halte au jardin de l'ermite. Puis c'est au tour des cénotaphes du cimetière marin de vous transporter sur les océans du monde. La chapelle des Auzils se dresse au milieu des pins d'Alep. En arrivant au sommet, la vue est saisissante. Poursuivez en grimpant à gauche de la Chapelle, le sentier passe par un vallon caillouteux. Un passage rocheux escarpé vous fait accéder au plateau de Figuières qui vous offre un panorama exceptionnel sur le massif de la Clape, le Pech Redon, la plaine narbonnaise... En descendant du plateau, possibilité de faire l'aller-retour jusqu'à la Vigie (4 Km en plus). La descente s'effectue par une piste large à travers les pinèdes.

LES GOULES



Altitude comprise entre 0m et 28m
Latitude : 43° 5'15.41"N / Longitude : 3° 3'23.87"E

4,4 Km

1h30

Moyen

Cette balade vers la pointe de l'île St-Martin vous rechargera en iode comme une traversée sur la proue d'un bateau. Avant le Domaine de l'Évêque, vous rejoignez les plaquettes de coquillage bordant l'étang de l'Ayrolle. Lorsque vous arriverez à la pointe de la Grève, tournez à droite et gravissez les quelques mètres caillouteux qui vous séparent d'une vue exceptionnelle. Au bord des « calanques gruisanaises » (soyez vigilants), vous surplomberez la plaine narbonnaise et les eaux scintillantes de l'étang de Campagnol. En été sur ce sentier, les cigales sont particulièrement vigoureuses ! Le retour s'effectue par une piste caillouteuse à travers les pinèdes et les vignes. Le sentier est très peu ombragé.

L'ESPRIT MÉDITERRANÉE
GRUISSAN

LA CHAPELLE NOTRE-DAME DES AUZILS
LA GOUTINE
LA CLAPE
LES GOULES
CAPOULADE
TOUR DE L'ÉTANG

45KM DE CIRCUIT

Gruissan



GRUISSAN

L'ESPRIT MÉDITERRANÉE

Office de Tourisme, classé Catégorie I
80, Boulevard Pech Maynaud, BP 49 - 11430 GRUISSAN
Tél. : +33 4 68 49 09 00 - Fax : +33 4 68 49 33 12
E-mail : office.tourisme@gruissan-mediterranee.com
Ouvert toute l'année - Open all year long - Ganzes Jahr geöffnet

www.gruissan-mediterranee.com

#MyGruissan



@GruissanTourisme

IMPRIMERIE

PAYS CATHARE
ORIGINE & PASSION



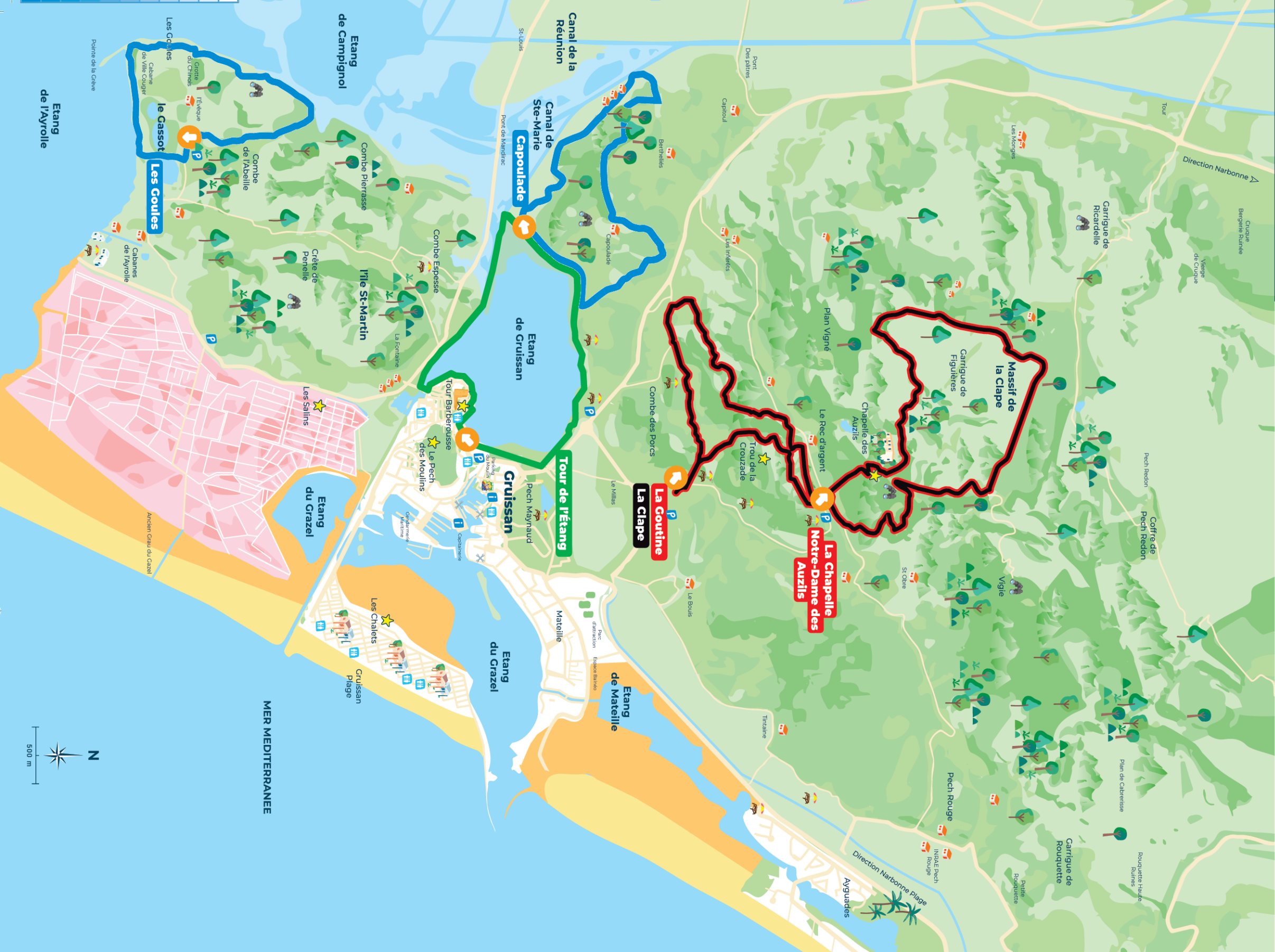
Distance Temps

Facile

Moyen

Difficile

Très difficile



DÉCOUVREZ LES RANDONNÉES PÉDESTRES DE GRISSAN

6 SENTIERS PÉDESTRES POUR DÉCOUVRIR LA GRANDE NATURE DE GRISSAN

- LA CHAPELLE NOTRE DAME DES AUZILS
- LA GOUTINE
- LA CLAPE
- LES GOULES
- CAPOULADE
- TOUR DE L'ÉTANG

LA CHARTE DU RANDONNEUR

1. Respectons le tracé des sentiers, n'utilisons pas de raccourcis pour limiter le piétinement de la végétation et l'érosion (surtout sur les milieux sensibles : dunes, marais...).
2. Pensons aux autres, à la sérénité de la nature. Nous ne sommes pas les seuls à fréquenter les chemins.
3. Apprenons à connaître et à respecter la faune et la flore, surtout dans les espaces sensibles, nous comprendrons ainsi pourquoi il convient de les préserver.
4. Ne laissons ni trace de notre passage, ni déchets. Emportons les jusqu'à la prochaine poubelle.
5. Ne faisons pas de feu dans la nature (forêts et zones broussailleuses).
6. Ne dégradons ni les cultures, ni les plantations et ne dérangeons pas les animaux domestiques ou troupeaux. N'oublions jamais de toujours refermer derrière nous clôtures et barrières.
7. Tenons les chiens en laisse, ils pourraient malencon treusement provoquer des dommages ou être victimes d'accidents.
8. Ne consommons pas l'eau des ruisseaux, sa limpidité apparente ne signifie pas forcément qu'elle est potable.
9. Renseignons-nous en période de chasse auprès des communes. Certains itinéraires peuvent être dangereux.
10. Informons-nous des règlements d'accès aux réserves naturelles et aux parcs nationaux (les chiens, l'utilisation d'engins sonores et la cueillette des plantes peuvent, dans certains cas, être proscrits).

L'été, le massif de la Clape peut être fermé selon arrêté préfectoral. L'office de tourisme vous renseignera le jour de votre balade. Soyez vigilant à l'affichage à l'entrée du massif et restez connecté au compte Telegram de @Gruissan Tourisme : t.me/gruissantourisme

RECOMMANDATIONS

- > Équipez-vous de bonnes chaussures de marche.
- > Il est interdit d'allumer des feux en forêts.
- > Respectez les plantations et les cultures ; les plantes et les fleurs font partie du paysage, protégez-les.
- > Respectez les animaux que vous rencontrerez.
- > Ramenez vos détritrus ou vos papiers, ne laissez rien sur votre passage.
- > Respectez les clôtures.
- > Respectez les abris de chasseurs.
- > Protégez vous du soleil et prévoyez une réserve d'eau.
- > Suivez toujours le balisage.

EN PLUS...

- > Savoir choisir sa randonnée en fonction de ses possibilités du moment, selon sa forme et son objectif personnel.
- > Respecter le groupe en marchant toujours rassemblés.
- > Savoir attendre les derniers.
- > Savoir être attentif au comportement de ses voisins.
- > Boire peu mais souvent pour se réhydrater.
- > Ne pas chercher à aller au-delà de ses propres limites.

PDESI : Plan Départemental des Espaces, Sites, et Itinéraires relatifs aux sports de nature.
PDIPR : Plan départemental des itinéraires de promenades et de randonnées

CODE DE BALISAGE

BALISAGE JAUNE - PANNEAUX ET SOLS

- | | | | |
|-----------------|------------------|------------------|--------------------|
| | | | |
| Bonne direction | Tourner à gauche | Tourner à droite | Mauvaise direction |

NIVEAUX DE DIFFICULTÉ

- | | | | |
|--------|-------|-----------|----------------|
| | | | |
| Facile | Moyen | Difficile | Très difficile |