

7 jours sportifs à Prax Viel

Une semaine entre randonnée, vélo et vignoble — au rythme d'un domaine familial de viticulteurs et éleveurs, entre Carcassonne et Narbonne.

Au cœur des Corbières, le Domaine de Prax Viel vous propose une semaine active : randonnées pédestres sur les crêtes et les sentiers cathares, sorties VTT et vélo route entre vignes et garrigue, voile sur la Méditerranée, canyoning et spéléologie en Haute Vallée de l'Aude — avec le confort du domaine et ses dégustations pour récupérer chaque soir.

LE PROGRAMME DE LA SEMAINE

01 ARRIVÉE	Mise en jambes au domaine Installation, briefing des parcours de la semaine et première boucle facile à pied ou à vélo dans les vignes du domaine. Étirements et dégustation des vins de la propriété au coucher du soleil. DOMAINE DE PRAX VIEL · 5-8 KM
02 RANDO	Ascension du Massif de l'Alaric Randonnée pédestre au départ de Carcassonne : montée en sentier forestier jusqu'à la crête (350 m de dénivelé), vue à 360° sur la Montagne Noire, les Corbières et les Pyrénées. Descente par le GR36. MASSIF DE L'ALARIC · ENV. 12 KM · D+ 350 M
03 VTT	Vignes et crêtes à VTT Sortie VTT entre vignobles et garrigue : remparts de la Cité, lac de la Cavayère, puis montée sur la crête de Villemaury pour un panorama circulaire. Sentiers roulants, quelques passages techniques. CARCASSONNE → CORBIÈRES · ENV. 45 KM · D+ 950 M
04 CATHARES	Randonnée vers les citadelles du vertige Marche jusqu'aux gorges du Verdoube et au pied du château de Peyreperouse, sur les hauteurs de Duilhac. Pause pique-nique face aux falaises avant de rejoindre Villeneuve-Termenès. CORBIÈRES PROFONDES · ENV. 14 KM
05 VÉLO ROUTE	<i>Deux itinéraires vélo route au choix.</i> Option A — Cyclo Corbières vers Lagrasse (D+ 700 m) Parcours vélo route à travers les petits cols et villages du bout du monde des Corbières, jusqu'à l'abbaye de Lagrasse. Un vrai défi de grimpeur, avec la récompense d'un des plus beaux villages de France en fin de parcours. VERS LAGRASSE · ENV. 55 KM · D+ 700 M — ou — Option B — Le Canal du Midi (plat, endurance)

	Le Canal du Midi, chef-d'œuvre UNESCO du XVII^e siècle, se prête à l'endurance en pleine largeur. Roulez à l'ombre des platanes bicentenaires, longez les écluses et les maisons éclusières, traversez Trèbes, Bram, ou remontez jusqu'à Castelnaudary. Idéal pour un long parcours plat, à votre rythme. CANAL DU MIDI · V80 EUROVELO · DE 40 À 80 KM AU CHOIX
06 LITTORAL	Vélo et paddle sur la côte Matinée à vélo le long des étangs jusqu'à Gruissan ou Leucate, après-midi libre pour le paddle, la baignade ou une marche sur le littoral. Retour au domaine pour un dîner sous les étoiles. CÔTE AUDOISE · ENV. 30 KM À VÉLO
07 GRAND FINAL	<i>Un dernier jour d'action, tout près du domaine — mer ou souterrain — puis retour à Prax Viel pour un verre de récupération et le départ.</i> Option A — Sports nautiques au Lac de la Cavayère Aux portes de Carcassonne, la base de loisirs Raymond Chesa (Lac de la Cavayère) propose paddle, kayak, wakeboard, téléski nautique et water-jump gonflable. Juste à côté, le parc acrobatique O2 Aventure enchaîne neuf parcours dans les arbres, tyroliennes au-dessus du lac et saut libre de 12 m. Trois plages surveillées en saison. LAC DE LA CAVAYÈRE · ENV. 40 MIN EN ROUTE · TOUS NIVEAUX <i>Pour les amateurs de vent, la voile sur la Méditerranée reste possible à Cap Leucate (Cercle de Voile) ou avec AKILA Nautic à Gruissan — catamaran, planche à voile, wingfoil, paddle — à environ 1h de route.</i> — ou — Option B — L'Accro Grotte du Gouffre Géant de Cabrespine À 30 min au nord de Carcassonne, une véritable aventure souterraine : 3h de parcours acrobatique à 200 m sous terre. Tyroliennes de vertige, ponts népalais et ponts de singe, escalade en paroi, escalier de fer de 80 m, et la mythique « tyrolienne de l'enfer » de 90 m au-dessus du vide. Encadrés, tout équipement fourni. Dès 12 ans, bonne condition physique requise. Ouvert de mars à novembre. CABRESPINE · ENV. 1H EN ROUTE · DÈS 12 ANS · SUR RÉSERVATION <i>Pour les plus engagés — canyoning avec guide breveté d'État dans les canyons de la Haute Vallée de l'Aude (Belvianes-et-Cavirac) ou aux gorges de Galamus, ou journée complète de spéléologie sportive à la mythique Grotte de l'Aguzou (Escouloubre, dès 14 ans) — comptez 1h30 de route.</i>

Domaine de Prax Viel

Viticulteurs, éleveurs et éleveurs de Braques de Weimar dans les Corbières, entre Carcassonne et Narbonne.