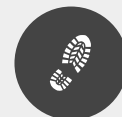
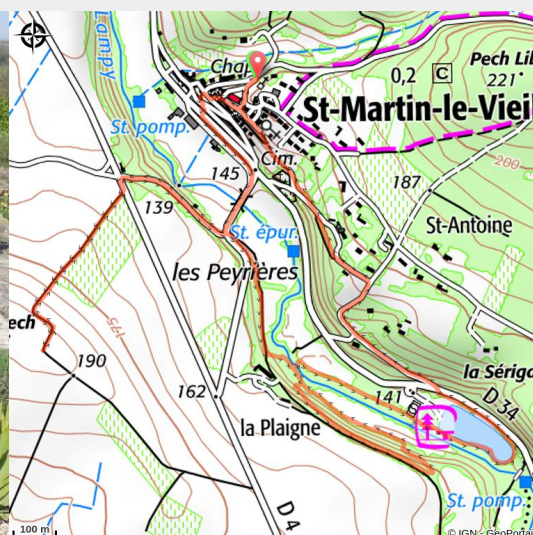


Sur les rives du Lampy

Cabardès - Saint-Martin-le-Vieil



Jardin médiéval et tours



Ce sentier descend depuis le village dans la vallée du Lampy, à la découverte de la rivière et du plan d'eau de loisirs.

Le village de Saint-Martin-le-Vieil abrite un patrimoine souterrain unique dans le département de l'Aude, puisqu'on y dénombre trente-six aménagements troglodytiques rupestres (désignés localement sous le terme de « cruzels »). On y trouve aussi des capitelles, certaines dissimulées dans les bois, une rivière rafraîchissante alimentant un plan d'eau ombragé, les tours d'un château en ruine, placées au centre d'un espace aménagé sur le thème de l'imaginaire médiéval dans l'art et la littérature.

Infos pratiques

Pratique : À pied

Durée : 2 h

Longueur : 5.7 km

Dénivelé positif : 146 m

Difficulté : Très facile

Type : Boucle

Thèmes : Archéologie et histoire, Lac ou rivière

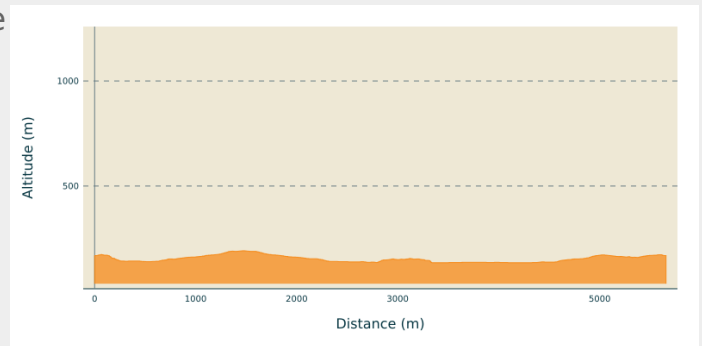
Itinéraire

Départ : Saint Martin le Vieil - La pierre de Carsac

Arrivée : Saint Martin le Vieil - La pierre de Carsac

Communes : 1. Saint-Martin-le-Vieil

Profil altimétrique



Altitude min 135 m Altitude max 192 m

Balisage : Jaune

Passer devant les tours puis sur la terrasse panoramique devant la mairie. Vous avez le choix entre les escaliers de gauche ou le chemin tout droit, vous aboutirez au même point ! Traverser la petite route, descendre les marches en face puis rejoindre le parking de l'autre côté de la D4 en bas du village.

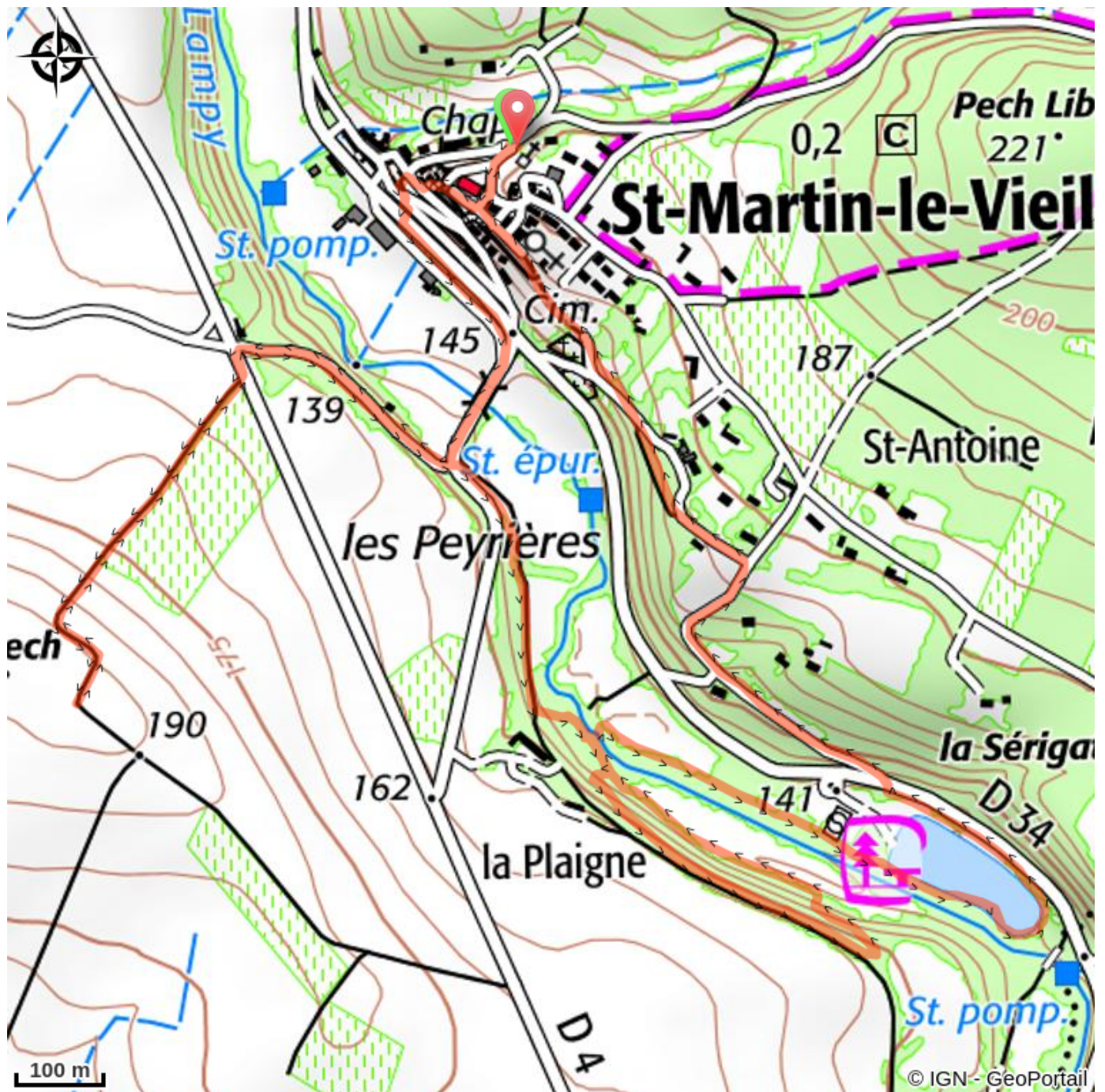
S'orienter en direction du pont et passer sur celui-ci. A l'extérieur du virage, une variante d'environ 1,2km A/R vous permettra d'accéder à un très beau point de vue sur le village et les Pyrénées.

Reprenant la boucle, traverser la route et emprunter une piste en lisière de bois vers les rives du Lampy.

Plus loin, au niveau de la passerelle, il vous est conseillé en période estivale de suivre la petite boucle en sous-bois qui est très agréable ! De retour, traverser le cours d'eau par la passerelle et prendre à droite en direction du plan d'eau en y faisant le tour.

Traverser la D34 afin de suivre une petite route montant doucement. Vous alternerez alors parties goudronnées et terreuses pour aboutir au cœur du village.

Sur votre chemin...



Toutes les infos pratiques

Recommandations

Le trajet traverse le village et permet de visiter les ruines du château qui abrita jadis des Cathares et les « cruzels » (habitations troglodytiques probablement utilisées comme abbaye par les moines bénédictins avant le IXème siècle).

Comment venir ?

Transports

[RTCA - Ligne B](#)

Accès routier

Arriver par la D34 depuis Alzonne, ou par la D4 depuis Bram ou Cenne Monesties. Départ dans le village, situé près des tours, sous la rosace du jardin d'inspiration médiévale.

Parking conseillé

Parking en bas du village à côté de la D4

Lieux de renseignement

Office de Tourisme - Antenne Cabardès

Place Jean Guehenno, 11170 MONTOLIEU

contact@grand-carcassonne-tourisme.fr

Tel : 04 68 24 80 80

<https://www.grand-carcassonne-tourisme.fr/votre-sejour/pratique/loffice-de-tourisme/nos-bureaux-dinformations/antenne-de-montolieu-cabardes/>