

## A voir en chemin

**A** Sentier d'interprétation :  
Tourbières et richesses naturelles et  
historiques autour du Lac

Autre : Traversée en forêt et sur les berges du lac

## A découvrir

Ce parcours agréable en forêt de feuillus fera le plaisir des enfants (et aussi des parents !). Le sentier thématique "zones humides", longeant le lac, est un petit chemin tortueux ponctué de panneaux explicatifs. Sur ce lieu, l'histoire est présente depuis l'Antiquité. Les Gallo-Romains ont établi ici, pendant 300 ans, un site dédié à la métallurgie et au traitement du minerai de fer. Entre eau et forêt, la nature sauvage est omniprésente, avec des explications tout le long de cette belle promenade. Pour revenir et boucler le circuit, nous vous proposons, tout en suivant le balisage jaune, de revenir sur un chemin situé au dessus du lac entre Bois Grand et Bois de l'Aiguille. La boucle est bouclée et le lac s'aperçoit déjà. De retour au parking, un parcours aménagé sur des passerelles, permet l'approche des "zones humides" et de son biotope. Une plante carnivore, la Droséra Rotundifolia, dissimulée au cœur de sphaignes est visible à la belle saison, elle n'aura aucune pitié pour les petits insectes qui viendront se poser sur sa corolle gluante...

## Adresses utiles

 Bars, restaurants (à proximité) :

- Les 3 Fontaines, 23 route de Mazamet - 11390 Les Martys
- La Piale, 9Bis Route de Mazamet - 11390 Les Martys

## Office Intercommunal de Tourisme de la Montagne Noire



**Bureau d'Information de  
Saissac - 11310**  
Avenue Maurice Sarraut  
Tél : +33 (0)4 68 76 64 90

**Bureau d'Information de  
Lastours - 11600**  
Entrée du parking  
Route des 4 Châteaux  
(Ouverture courant été 2017)

[contact@tourisme-montagnenoire.com](mailto:contact@tourisme-montagnenoire.com)  
[www.tourisme-montagnenoire.com](http://www.tourisme-montagnenoire.com)

Retrouvez toutes nos autres balades et  
randonnées dans nos bureaux  
d'information ou sur notre site



Suivez l'Office de Tourisme de la  
Montagne Noire avec :

#MontagneNoire



3




## Balades & Randonnées — Entre Forêts et Tourbières

### Laprade-Basse - Aude

**DISTANCE :**  
8 km - 2h30

**DIFFICULTÉ\* :** **ACCÈS ROUTIER :**  
  - De Carcassonne : 35,6 km via D118  
- De Mazamet : 18,4 km via D118

**POINT GPS :**  
43.425336  
2.280339

 Vous êtes en zone de montagne :  
vérifiez la météo, partez bien équipés et  
bien chaussés. Pensez à emporter à boire,  
les points de ravitaillement sont rares.

\*  Facile  Moyen    Moyen +    Difficile

## Le pas à pas

**(D)** Départ : Parking du hameau Laprade Basse  
S'engager dos à la route sur la voie montant au village (Rue du Lac).

**1** Passer les habitations, puis suivre à gauche face à l'église Rue Notre Dame des Neiges et traverser une zone dégagée. Longer le cimetière et amorcer la descente. Au pied, tourner à droite, le chemin traverse :

**2** une aire de pique-nique. Obliquer légèrement à gauche et poursuivre le cheminement en suivant les bornes thématiques. Contourner progressivement le plan d'eau en marchant en sous-bois et ne pas suivre le sentier équestre.

**3** Atteindre un carrefour et quitter le lac en remontant un sentier à droite. Déboucher sur un chemin large sans tenir compte d'un premier chemin à gauche peu après. Au bout d'une portion rectiligne, tourner à gauche derrière la grosse pierre :

**4** et remonter un sentier en sous-bois. En fin de montée, obliquer à gauche :

**5** Suivre durant 2 km.

**6** Plus bas, quitter le chemin principal et s'engager à gauche pour parcourir la forêt.

**7** Arriver à une intersection : tourner à gauche.

■■■ (à droite, possibilité d'aller jusqu'à la digue et de la traverser avec retour par la route : suivre les pointillés).

**8** Le sentier longe le lac et reconduit à Laprade Basse.

### Bonus :

■ Sentier thématique "zones humides", idéal à faire en famille (tracé en rose).



### Légende :

- D** Point de départ
- 1** Cf. "Le pas à pas"
- 2** Cf. "A voir en chemin"
- ☞ Point d'intérêt et/ou panorama
- 🏰 Eglise
- 🏰 Château
- 🏰 Parc, aire de jeux
- 🍷 Restaurant
- 🍷 Bar à vin
- 🍷 Epiceries

### Départ :

Parking Entrée du Hameau  
11390 Laprade-Basse

### Balissage : JAUNE

- Bonne direction
- ↗ Tourner à droite
- ↖ Tourner à gauche
- ✘ Mauvaise direction

### Dénivelée :

Altitude point haut et point bas + dénivelée cumulée

