



LA VÉLOCCITANIE

Carnet
de route
des petits
bonheurs



Fresque d'Adec, l'un
des sept artistes qui ont
investi les ponts, les
tunnels et les murs de la
voie verte PassaPais entre
Aussillon et Hérépiau

Les petits bonheurs de la Véloccitanie

Bienvenue à vous petits et grands,
La Véloccitanie est un nouvel itinéraire où il fait bon pédaler chacun à son rythme, chacun selon ses envies.
Sur plus de 220 km, vous avez le choix des paysages,
Entre tournesols et garrigues
Entre plaines et montagnes
Entre rivières et lacs.

Sur la Véloccitanie, profitez de tours et détours
Entre ombres et lumières
Pour aller à la découverte
De Patrimoine de l'Humanité et de Plus Beaux villages de France
Aux couleurs des saisons et du pastel.

La Véloccitanie, c'est une initiation aux plaisirs simples
Dans des espaces naturels protégés
Ceux du Parc naturel régional du Haut-Languedoc et de sites Natura 2000.

Pour les curieux, les gourmands, les sportifs,
Les adeptes de la contemplation et des grands espaces,

Laissez-vous guider par les petits bonheurs de la Véloccitanie !



Los bonaürs pichons de la Véloccitanie !

*Benvenguts a totes, pichons e grands,
La Véloccitanie es un itinerari novèl ont fa bon pedalar cadun a son ritme, cadun segon sas envejas.
Sus mai de 220 km, avètz la causida dels paisatges,
Entre virasolelhs e garrigas
Entre planas e montanhas
Entre rius e lacs.*

*Sus la Véloccitanie, profechatz de torns e destorns
Entre ombras e lums
Per anar a la descobèrta
Del Patrimòni de l'Umanitat e de vilatges mai polits de França
De las colors de las sasons e del pastèl.*

*La Véloccitanie, es una iniciacion als plasers simples
Dins d'espacis naturals protegits
Los del Pargue natural regional del Lengadòc Naut e de sites Natura 2000.*

*Pels curioses, los golards, los esportius,
Los adèptes de la contemplacion e dels espacis bèls,*

Daissatz-vos guidar pels bonaürs bichons de la Véloccitanie !

1

**DU SEUIL
DE NAUROUZE
À REVEL
DEL PAS DE
NAUROSA A REVÈL**

Rencontre entre les
eaux de la Montagne
Noire et le canal Royal
du Haut-Languedoc...

3

**DE CASTRES
À MAZAMET
DE CASTRAS A
MASAMET**

Petite Venise du
Haut-Languedoc et
Montagne Noire pour
décor...

2

**DE REVEL
À CASTRES
DE REVÈL A
CASTRAS**

Entre pays d'art et
pays de Cocagne...



4

**DE MAZAMET
À ST-PONS-DE
THOMIÈRES
DE MASAMET A
SANT PONS DE
TOMIÈIRAS**

Une échappée belle
entre bocages, vallons
et forêts...

5

**DE ST-PONS-
DE-THOMIÈRES
À BÉDARIEUX
DE SANT PONS
DE TOMIÈIRAS A
BEDARIUS**

Une ligne droite au
pied du Caroux, un
massif légendaire...

6

**DE BÉDARIEUX
À BÉZIERS
DE BEDARIUS A
BESIÈRS**

Vignes et pierres sèches
à la rencontre du
canal du Midi...



Les petits bonheurs nature



Entre forêts de hêtres et châtaigniers, massifs montagneux et collines, plaines bocagères et vignes, petits cours d'eau et gorges escarpées, pelouses sèches et pierres sèches, la Véloccitanie est un véritable itinéraire de biodiversité.

À chaque coup de pédale, c'est une succession de paysages typiques des influences océaniques et méditerranéennes qui abritent toute une collection de la diversité animale et végétale.

À la sortie de Castres en direction de Mazamet, vous arrivez sur la Causse de Caucalières et Labruguière, un site Natura 2000* reconnu pour ses milieux ouverts remarquables*, comme ses pelouses sèches semi-naturelles, et la présence de certaines espèces de chauves-souris et d'insectes à fort enjeu de conservation.

Au début du printemps, ce sont les orchidées sauvages qui fleurissent (plus d'une vingtaine d'espèces). En été, les papillons qui virevoltent (plus de 140 espèces de papillons, une diversité exceptionnelle à cette échelle !). Dans le ciel, le circaète Jean-le-Blanc qui apprécie le secteur avec la présence de sa proie de prédilection, le serpent et dans vos oreilles, le chant des alouettes !

* Voir Lexique p.8

Les chiens de protection des troupeaux

Durant votre parcours, vous pouvez rencontrer des troupeaux protégés par des chiens. Ces chiens de grande taille (montagnes des Pyrénées ou « patous », bergers d'Anatolie ou « kangals », etc) ont pour rôle de rester en permanence auprès des troupeaux, qu'ils

considèrent comme leur famille, et de les défendre contre les loups ou les chiens errants. Même s'ils sont impressionnants, leur nature et leur éducation les poussent à la dissuasion plus qu'à l'agression. Ne cherchez pas le contact et conservez une attitude calme. Si besoin, à l'approche d'un troupeau, descendez de vélo et mettez-le entre vous et le chien et continuez à marcher tranquillement.



Connais-tu la faune de la Vélocitannie ?

A : Martin-pêcheur B : Couleuvre vipérine C : Raïnette méridionale
D : Milan noir E : Grand duc F : Libellule le leste-vert G : Murin à
oreilles échanquées H : Circaète Jean-le-Blanc I : Alouette
J : Papillon azuré du serpolet K : Magicienne dentelée L : Milan
royal... s'observent dans le ciel, dans les herbes ou le long des
cours d'eau. Sauras-tu les reconnaître ?



1

.....



2

.....



3

.....



4

.....



5

.....



6

.....



7

.....



8

.....



9

.....



10

.....



11

.....



12

.....



La magicienne dentelée

Cette sauterelle protégée est la plus grande d'Europe : elle peut mesurer jusqu'à 12 centimètres. Hormis sa taille, son absence d'ailes et la ligne claire qui court le long de son corps permettent de la reconnaître. Ses longues pattes armées d'épines lui permettent de capturer les criquets et jeunes sauterelles dont elle se nourrit. En Europe occidentale, on ne trouve que des femelles de cette espèce. Elles procréent sans mâles, par reproduction asexuée, et leurs œufs donnent uniquement naissance à d'autres femelles. On peut la rencontrer à partir du mois de juin et jusqu'en automne, où elle parcourt parfois les chemins du Causse pendant la nuit. Attention à ne pas l'écraser par mégarde !

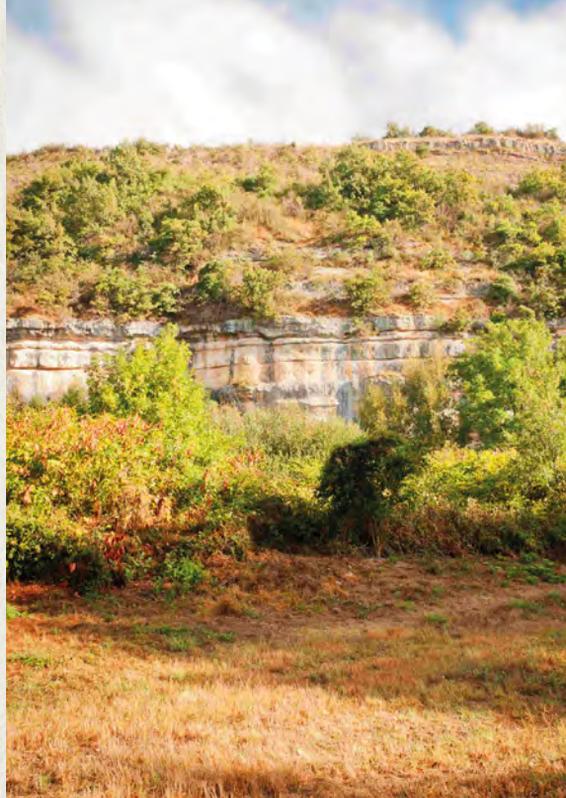
Lexique

Natura 2000

C'est un réseau européen de sites naturels ou semi-naturels à la biodiversité remarquable. En France, il existe plus de 1700 sites Natura 2000, qui couvrent près de 13% du territoire terrestre métropolitain. Dans chacun de ces sites, une attention particulière est portée à l'adaptation de nos pratiques aux enjeux environnementaux.

Milieux ouverts

Avec la diminution du pastoralisme, les milieux ouverts sont de plus en plus rares en France et pour éviter leur embroussaillage, leur entretien nécessite ici l'aide d'une activité pastorale.





Les petits bonheurs gourmands

La Véloccitanie est un réel itinéraire gastronomique.

Que vous souhaitiez remplir vos besaces pour pique-niquer sur les nombreuses aires de repos qui jalonnent l'itinéraire ou bien profiter d'une pause restaurant et goûter des plats locaux cuisinés avec des produits issus de la région, vous avez l'embarras du choix.

À DÉGUSTER !

L'incontournable CASSOULET du Lauragais, le FRÉSINAT, le MELSAT, le MILLAS,



la BOUGNETTE et, en gourmandises, le POMPET aux douces notes d'agrumes, les OREILLETES, les CURBELETS, le MESTURET, la NOUGATINE CASTRAISE, la CRÈME DE MARRON D'OLARGUES (AOC/AOP Châtaigne des Cévennes) et la COQUE DE SAINT-APHRODISE...

Difficile de tout goûter mais cela sera l'occasion de revenir !

Le meilleur cassoulet au monde bien sûr !

Ce plat le plus emblématique du Lauragais est composé de haricots blancs cuits, de jarret et d'épaule de porc frais, de saucisse et de confit de canard. C'est une histoire de tradition, un savoir-faire transmis de génération en génération. Pour être aussi bon, il doit être uniquement préparé avec des produits du terroir et cuit pendant des heures dans sa *caçòla* (en Occitan, se prononce cassole). Pour info, la championne du monde 2022 du cassoulet se trouve à St-Félix-Lauragais.



Les halles plus que gourmandes de Revel

La place centrale de Revel accueille le marché, une foule nombreuse vient y faire ses emplettes. Le saint des saints, c'est la halle du XIV^e siècle. Les meilleurs producteurs se retrouvent ici : charcuteries, pains, volailles, miel, fromages, légumes et fruits, gâteaux.



Tous ces mets et gourmandises s'accompagnent selon les envies de JUS DE POMMES de la VALLÉE DU THORÉ, de VINS ROUGE, ROSÉ ET BLANC des appellations héraultaises de renom (IGP Haute-Vallée de l'Orb, AOC/AOP St-Chinian, AOC/AOP Faugères) ou d'un GET 27 (boisson née à Revel) à siroter en terrasse.

Profitez des nombreux marchés qui ont lieu tout le long de l'itinéraire. Vous pourrez déguster les produits et rencontrer les producteurs qui n'hésiteront pas à vous inviter à découvrir leur ferme, vigne, verger...



Rouge cerise

Au printemps, la vallée du Jaur rivalise avec le Japon et ses cerisiers en fleur !



La recette du pompet

Avec sa pâte feuilletée saupoudrée de sucre on le reconnaît entre mille. C'est un *pompet* (prononcer poumpète). C'est une recette importée par les Sarrasins à l'époque médiévale, sa version moderne

trouverait ses racines entre Soual et Sémalens. Ce gâteau à base de pâte feuilletée et aux saveurs d'agrumes était préparé les jours de fêtes d'où son nom : fête en occitan *pompa* (prononcez poumpo) donc *pompet* !

La recette !

INGREDIENTS

2 pâtes feuilletées / 2 citrons / 50 g de beurre
80 g de sucre en poudre / un peu d'eau

1/ Préchauffer le four à 200°.

2/ Prélever les zestes des citrons et les tailler en dés fins. Les faire confire dans une casserole avec le sucre en couvrant d'eau. Porter à ébullition jusqu'à ce que l'eau soit évaporée.

3/ Ajouter le beurre et mélanger jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Il est possible d'ajouter le jus des citrons.

4/ Sur une plaque, disposer une feuille de papier cuisson. Dérouler les pâtes et les étaler finement pour former un grand rectangle.

5/ Étaler un tiers de la préparation au citron sur le tiers central du rectangle, saupoudrer légèrement de sucre. Rabattre la partie gauche sur le tiers central, saupoudrer légèrement de sucre. Badigeonner d'un tiers de la préparation puis rabattre le côté droit. Utiliser le reste de la préparation au citron.

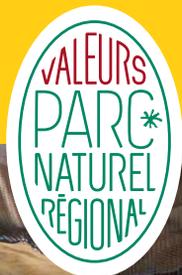
6/ Enfourner pendant 20 min. Saupoudrer le *pompet* de sucre une fois sortie du four et laisser refroidir.

Sur le territoire du Parc naturel régional du Haut-Languedoc, des producteurs s'engagent !

- Pour un développement maîtrisé par l'homme et pour l'homme
- Pour la préservation et la valorisation des paysages des milieux naturels et la biodiversité
- Pour la valorisation des ressources propres à chaque territoire

Sur la Véloccitanie, n'hésitez pas à demander leurs produits aux couleurs de la marque Valeurs Parc, un label commun à tous les Parcs naturels régionaux de France : vin et produits de la vigne, produits piscicoles, produits laitiers, fruits et légumes, fleurs et plantes aromatiques, miel et produits de la ruche, viande bovine et ovine, et blé barbu de Lacaune.

parc-haut-languedoc.fr



Les petits bonheurs des pitchous



La Véloccitanie, c'est l'itinéraire des pitchous (s'écrit *pitchons* en occitan).

C'est plus de 100 km de voies vertes, c'est-à-dire des kilomètres et des kilomètres où les enfants peuvent circuler en toute sécurité en-dehors de toute circulation motorisée. Une occasion pour apprendre à pédaler et s'initier en famille aux balades à vélo.

VOIE VERTE DE LA RIGOLE DE LA PLAINE :
17 km entre le Lac de Lenclas et Revel

VOIE VERTE DE REVEL À SORÈZE : 6 km

VOIE VERTE DU CHEMIN BLANC : 4 km sur le Causse de Caucalières

VOIE VERTE PASSAPAÏS : 80 km entre Mazamet et Bédarieux

VOIE VERTE DE ST-CHINIAN / COLOMBIERS :
5 km entre Cazouls-lès-Béziers à Maureilhan sur une ancienne voie ferrée

DES ACTIVITÉS POUR TOUTES LES ENVIES !

Et ce n'est pas tout ! La Véloccitanie, c'est aussi des activités imaginées pour les enfants et pour les familles à chaque coup de pédale. Une question ? Demandez aux Offices de tourisme, ce sont eux les maîtres du jeu !



Reconnais-tu toutes ces activités ?

A : Jeux de piste à S^t-Félix-Lauragais B : Compoire Faugérois C : Chasse aux trésors aux 9 écluses de Fonseranes D : Pêche au lac de Lenclas E : Baignade au lac de S^t-Ferréol F : Via ferrata de Malamort G : Passerelle himalayenne à Mazamet H : Atelier du bois MuB de Revel I : Musée du jouet à Mazamet J : Parc aventure Arbracadabranche à S^t-Martin-de-l'Arçon K : Cinéma immersif à Fonseranes L : Chasse aux trésors Dom Robert à Sorèze



1

.....



2

.....



3

.....



4

.....



5

.....



6

.....



7

.....



8

.....



9

.....



10

.....



11

.....



12

Les petits bonheurs pour les curieux

La Véloccitanie, c'est une échappée belle à la découverte d'une région avec ses paysages qui s'enchaînent au fil des kilomètres. C'est aussi à chaque coup de pédale, la rencontre avec une histoire et un patrimoine qui font la richesse des lieux.

Certaines histoires sont plus connues que d'autres, certains monuments plus imposants que d'autres mais tous valent le détour comme tous les petits bonheurs de la Véloccitanie !

Ces femmes et hommes qui ont fait l'histoire de notre territoire...

ELISA GRIMAILH, née à Sorèze, crée la première école professionnelle pour les filles célibataires à Paris en 1862 leur permettant d'apprendre un métier et ainsi, de vivre décemment.

VINCENT AURIOL, né à Revel en 1884, fut le premier président de la 4^{ème} République, juste après la 2^{ème} Guerre Mondiale.

Lamalou-les-Bains, doit sa renommée au Docteur **JEAN-MARTIN CHARCOT**, neurologue français qui a largement contribué à faire connaître les bienfaits des eaux de la ville.

PIERRE FABRE, né à Castres, pharmacien de formation, il a fondé l'un des plus gros groupes pharmaceutiques français.

Le génie du canal du Midi

Avec la Véloccitanie, c'est toute l'histoire du canal du Midi qui s'offre à vous. Au fil de l'itinéraire, vous croiserez tout le génie de cet ouvrage classé Patrimoine mondial de l'Humanité par l'UNESCO en 1996. Seuil de partage des eaux, lac, rigole, tunnel, lavoir, épanchoir, aqueduc, barrage, abreuvoir, bassin et écluse jalonnent votre balade.

C'est **PIERRE-PAUL RIQUET** (1609-1680) qui a eu l'idée d'utiliser l'eau de la Montagne Noire pour garantir le remplissage d'un canal devant couler sur deux versants, dans une région trop sèche pour le remplir naturellement. Génial ! Surtout qu'à l'époque, les moyens techniques et scientifiques étaient moins avancés.

Rendez-vous au Réservoir à St-Ferréol, le musée du canal du Midi qui vous explique le contexte de sa construction, Pierre-Paul Riquet, les ouvrages, les ouvriers, comment fonctionne la voie d'eau et son système novateur d'approvisionnement en eau et ne manquez pas le cinéma immersif à la Maison du site des 9 écluses de Fonseranes pour une plongée dans les secrets du canal.





Statue de
Pierre-Paul Riquet
à Béziers



JEAN MOULIN, né à Béziers en 1899, est une figure emblématique de la résistance. Jeune Préfet, il rejoint De Gaulle à Londres en 1941 et de retour en France, unifie les réseaux de résistance et crée en 1943, le Conseil National de la Résistance. Arrêté peu après par la Gestapo, il est torturé à mort ; il a 44 ans. Dès lors, il devient un héros de la France. En 1964, il prend place à côté des grandes figures de la nation en entrant au Panthéon accompagné d'un discours poignant et mémorable d'André Malraux « Entre ici, Jean Moulin, avec ton terrible cortège... ».

JEAN-CLAUDE CARRIÈRE, scénariste et écrivain natif de Colombières-sur-Orb disparu en 2021, raconte ses souvenirs d'enfance dans "Le vin bourru" qui a pour cadre la vallée de l'Orb et le Caroux.



Abbaye
bénédictine
d'En-Calcat

Cloîtres et clochers...

Faites l'expérience d'une prière monastique en visitant les ABBAYES BÉNÉDICTINES D'EN-CALCAT et SAINTE-SCHOLASTIQUE À DOURGNE.

UNE ABBAYE DEVENUE ABBAYE-ÉCOLE À Sorèze, initialement abbaye bénédictine, totalement détruite pendant les guerres de religion, l'abbaye est reconstruite pour accueillir une école aux enseignements innovants. Pendant un temps École Royale Militaire sous Louis XVI, elle a par la suite accueilli des personnages illustres. On vous laisse les découvrir !

La Véloccitanie vous conte ses histoires...

LA LÉGENDE DU CAROUX

Il était une fois Cebenna, fille des Titans condamnée par Zeus à espérer l'amour sans jamais l'atteindre. Éperdue de chagrin, elle vint s'étendre au sommet de la montagne pour y mourir.

La Nature, attendrie par son triste destin, lui confectionna un écrin de pierre pour l'éternité. Le corps de l'infortunée Cebenna dessine à jamais le relief du Massif du Caroux et ses larmes alimentent, goutte à goutte, le ruisseau d'Héric.



Fête de la
S^t Aphrodisie
à Béziers

LA LÉGENDE DE SAINT-APHRODISIE

Au 1^{er} siècle, Aphrodisie découvre la foi chrétienne et part avec son chameau évangéliser les populations. Il arrive à Béziers mais les Romains, alors maîtres des lieux, se méfient de cette nouvelle religion et le condamnent à la décapitation. Au moment de son exécution, un miracle se produit quand sa tête, jetée dans un puits, remonte à la surface. Aphrodisie la récupère et rejoint sa grotte. Sur le chemin, deuxième miracle, alors qu'il marche sur un sol

jonché d'escargots que les habitants lui jettent, aucun de ses pas n'écrasent le moindre gastéropode. Et troisième miracle, ceux qui se moquent de lui finissent pétrifiés (une rue porte d'ailleurs le nom de Rue des têtes). Sur l'emplacement de sa grotte est aujourd'hui érigée la basilique Saint-Aphrodisie. Béziers honore sa mort le 28 avril et a choisi le chameau comme animal totemique.

LA LÉGENDE DES SOURCES DE LAMALOU-LES-BAINS

À l'époque où la Terre était peuplée de géants, de faunes, de fées, de lutins et de naïades qui conservaient tous les secrets de la Terre, le Mont Caroux était recouvert d'une immense forêt et sur son point culminant naissait une source abondante. Un jour, la source tomba amoureuse d'un petit chêne qui trempait ses racines.

Le conseil suprême décida qu'elle devait disparaître dans les profondeurs de la terre. Alors une fée intercédait en sa faveur et lui dit de prendre tout ce qu'elle pourrait trouver de meilleur dans le sein de la terre. Quand un jour des humains arriveraient sur Terre, et qu'elle rencontrerait un pauvre paysan, elle pourrait ressortir.

C'est ainsi que dans le vallon, un paysan découvrit la source chaude qui le guérit de tous ses maux et qu'il la fit connaître aux autres humains.

Les petits bonheurs en plus

La Vélococcitanie sillonne de nombreux villages qui recèlent des trésors : musées, ateliers d'artisan, fermes, mielleries, domaines viticoles et oléicoles...

Laissez-vous tenter pour vivre de nouvelles expériences et vous offrir des petits bonheurs en plus !

Les musées...

MUSÉE DU CUIVRE à Durfort

LE RÉSERVOIR

Espace découverte du canal du Midi à Revel

MUSÉE DU VERRE à Sorèze

ABBAYE-ÉCOLE et les MUSÉES DE LA CITÉ de Sorèze

MUSÉE DU BOIS ET DE LA MARQUETERIE à Revel

MUSÉE GOYA à Castres

MAISON DU BOIS ET DU JOUET à Mazamet

MAISON DES MÉMOIRES et MUSÉE DU CATHARISME à Mazamet

ESPACE PHOTOGRAPHIQUE ARTHUR BATUT à Labruguière

LE MUSÉE DÉPARTEMENTAL DU TEXTILE à Labastide-Rouairoux

LA GROTTA DE LA FILEUSE DE VERRE à Courniou

MUSÉE DE PRÉHISTOIRE RÉGIONALE à Saint-Pons-de-Thomières

MUSÉE D'ARTS ET TRADITIONS POPULAIRES à Olargues

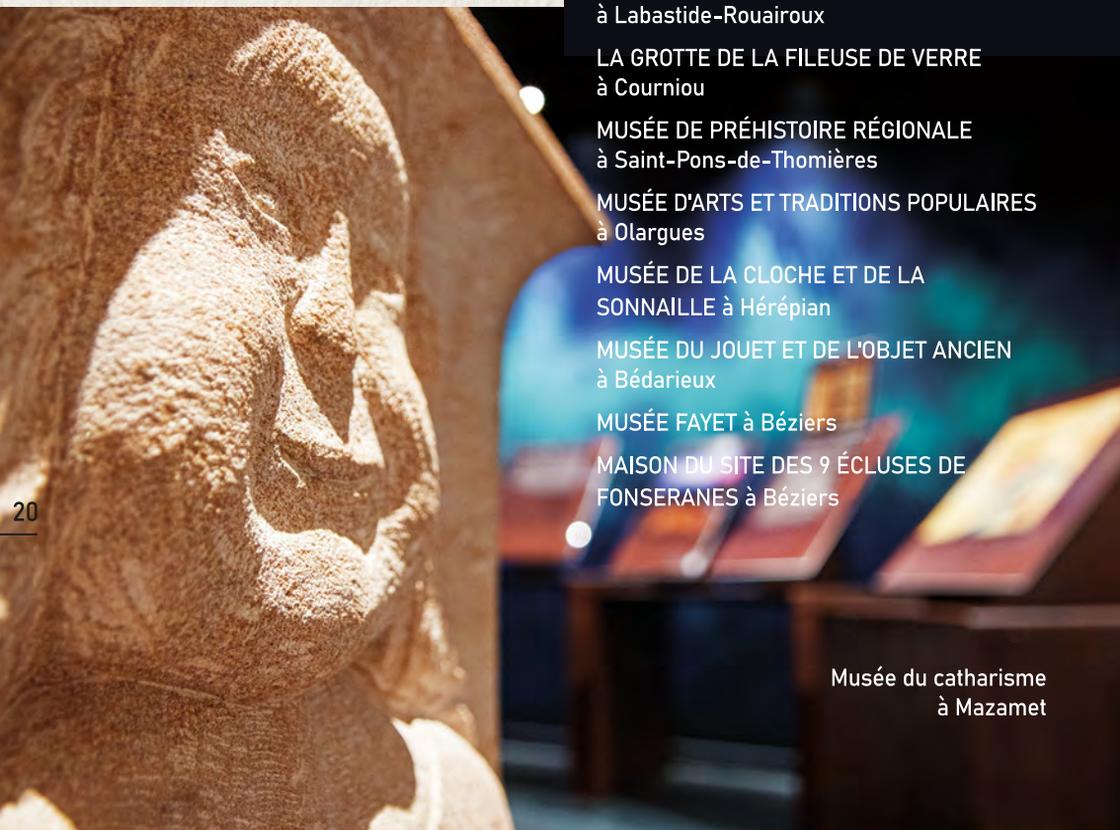
MUSÉE DE LA CLOCHE ET DE LA SONNAILLE à Hérépiant

MUSÉE DU JOUET ET DE L'OBJET ANCIEN à Bédarieux

MUSÉE FAYET à Béziers

MAISON DU SITE DES 9 ÉCLUSES DE FONSERANES à Béziers

Musée du catharisme à Mazamet





Des animaux, des abeilles, des olives, du vin...

FERME DE LA BRACADELLE
à Labécède-Lauragais/Vaudreuille

FERME DE LA BOURIETTE
à Revel

FERME DE LAS CASES à Blan

FERME DE LA BONICARDE
à Viviers-lès-Montagnes

RUCHER DES AVANT-MONTS
à Autignac

LES OLIVIERS DE CASTELSEC
à Magalas

CHÂTEAU CHENAIE à Caussiniojous

Bienvenue à l'atelier !

ATELIER BLEU PASTEL D'OCCITANIE

Un lieu incontournable à Roumens pour découvrir le pastel des teinturiers, couleur emblématique des Rois de France. Vous apprendrez l'histoire d'une plante qui fut longtemps liée à l'alchimie, son renouveau et ses applications modernes.

POTERIE NOT au Mas Saintes-Puelles, entreprise familiale de plus de 200 ans, classée Patrimoine Vivant, qui travaille artisanalement avec d'anciens tours à pied, "La cassole", récipient en terre cuite d'Issel qui sert à la préparation du Cassoulet de Castelnaudary ainsi que de jolis vases à quatre anses typiques du Lauragais. Un savoir-faire que se transmettent les maîtres potiers de génération en génération.

Quand le street-art se met au vert !

Au fil des paysages et de leurs influences océanique et méditerranéenne, la Véloccitanie dévoile sa palette de couleurs. Un cadre idéal pour une œuvre artistique collective unique d'Aussillon dans le Tarn à Hérépian dans l'Hérault, sur les 80 km de la voie verte PassaPaïs. Un projet original avec pour consigne de décliner les valeurs du Parc naturel régional du Haut-Languedoc : préservation de l'environnement, maintien de la biodiversité, développement durable des territoires ruraux, encouragement aux mobilités douces... Sept artistes : Nadège Fèron, Clara Langelez, Sandrot, Marianne Villière, Adec, Foa et Mr BMX ont investi les ponts, les tunnels et les murs avec comme fil rouge défini par le directeur artistique du Spot, Laurent Kilani : « Expérimenter la contemplation en mouvement afin d'éprouver l'urgence de ralentir ».



Le Spot de Nîmes a assuré la direction artistique et technique du projet



Clara Langelez Nature hypnotique

L'artiste nous emmène dans une interprétation kaléidoscopique et stroboscopique des paysages. Une composition géométrique, fortement hypnotique et aux couleurs vives, qui interroge et nous oblige à nous arrêter. Rendez-vous Chemin de Gauthard à Mazamet pour cette expérience optique et artistique.

claralangelez.com



Sandrot (Sandra Guilbot) L'échappée des mouflons

Seraient-ce les mouflons du Caroux qui sont descendus dans la vallée pour découvrir de nouveaux territoires ? Sandrot avec une fresque gigantesque à Aussillon a imaginé cette transhumance et nous livre le portrait de deux magnifiques mouflons qui veillent désormais sur les passagers de la Véloccitanie.

sandrot.com



FOA Instantanés en XXL

Un cycliste, un village, des montagnes, des forêts, des prairies, des fleurs, ne serait-ce pas le paysage de la Véloccitanie ? FOA nous livre un instantané grandeur XXL éclatant et évident sur le plaisir d'une balade à vélo, pour aller à la découverte de paysages et de villages à vitesse réduite, pour contempler le proche et le lointain, le minuscule et le monumental. Bref, une invitation à savourer les bienfaits du ralenti aux abords de Saint-Amans-Soult.

À Mons-la-Triville, FOA nous livre un second instantané XXL. Une fresque sur trois pans de mur du Gîte de l'Interlude où les couleurs pastel dessinent, au loin, la silhouette du massif du Caroux, et au premier plan, en gardien des lieux, celle du mouflon, l'emblème de ce territoire. Une fresque à l'image des planches naturalistes où la faune et la flore locales sont sublimes.

 FOA



Nadège Féron et Mr BMX Droit dans le mur ?

Une œuvre à quatre mains mêlant poésie et fracas. La poésie des frêles silhouettes végétales peintes par Nadège Féron et le fracas des vélos encastrés dans le mur dans une installation de Mr BMX. Avec cette œuvre, ce duo d'artistes nous questionne avec l'interrogation : « Droit dans le mur ? » en lettres XXL sur le fronton du tunnel de Traktir (Bout-du-Pont-de-l'Arn). Question philosophique ou message de prévention pour les cyclistes ? On vous laisse méditer.

 #nadegeferon

 monsieur_bmx



ADEC Raconte-moi une histoire

Une histoire à imaginer à chaque coup de pédale avec des saynètes où se retrouvent arbres, oiseaux, abeilles et coccinelles pour former une communauté avec de petits personnages, hommes, femmes qui vaquent à leurs occupations respectives. ADEC nous invite dans un monde imaginaire où les relations homme/nature se réinventent. Retrouvez ces petits personnages tout le long de l'itinéraire et rassemblés sous le pont du lieu-dit Les Cabanes (Courniou). À vous d'imaginer une histoire.

ad-ec.net

ADEC, Clara Langelez, FOA et Marianne Villière Sous nos pas (œuvre collective)

Devant le musée de la Cloche et de la Sonnaille à Hérépian, un voyage nous mène à tous les étages de la terre, du ciel au sous-sol. Les artistes ont imaginé ces couches terrestres prenant les piliers du pont pour des carottes d'exploration. Une œuvre qui invite à porter un autre regard sur l'infiniment petit et à se questionner sur nos empreintes quelles qu'elles soient.

ad-ec.net / claralangelez.com

 FOA /  [desnuées](#)



Mr BMX et FOA Un pont pour vélos et pinceaux

À Ardouane (Riols/Prémian) Mr BMX et FOA se sont lancés le défi de remodeler un pont usé par les ans. Entièrement repeint en vert Bauhaus, paré de vélos de la même couleur et de pinceaux géants débordant de peinture rose Jive, c'est un nouveau décor digne des premiers comics qui s'offre à nous. Où sont passés les supers héros qui ont laissé leur vélo ?

 FOA /  [monsieur_bmx](#)



Marianne Villière Des nuées

Sur un fond bleu outre-mer travaillé avec une technique naturelle à base de pigments, de farine et d'huile de lin, appelée « peinture suédoise », les oiseaux blancs de Marianne Villière vous accompagnent pour une envolée magique dans le tunnel de la piscine de S'-Pons-de-Thomières. « Des nuées » prolifèrent ainsi partout en France depuis 2022 et souhaitent sensibiliser le public à la menace qui pèse sur les 18 espèces d'oiseaux représentées. À vous de les identifier parmi ces silhouettes.

mariannevilliere.net

 @desnuées



**QU'ES
AQUÒ**

Qu'est-ce
que c'est ?

**ADIEUSIATZ,
COSSÍ ANATZ ?**

Bonjour, comment
allez-vous ?

**FA BÈL
TEMPS UÈI**
Il fait beau aujourd'hui

Bienvenue en terre occitane ! **Benvenhuda en tèrra occitana !**

La Véloccitanie, c'est un trait d'union qui parcourt la région Occitanie en traversant quatre de ses départements : l'Aude, la Haute-Garonne, le Tarn et l'Hérault. En commun, ils ont l'occitan. Plus qu'une langue, c'est une histoire et une culture en partage. Un bien commun très ancré dans la vie des villages et des villes que vous trouverez dans les noms des lieux (la toponymie) mais aussi lors de moments de convivialité, autour de la gastronomie, des festivals ou d'un proverbe.

L'occitan est une langue romane comme le français, l'espagnol ou l'italien ; une langue d'échange entre nationalités facilité par un patrimoine latin commun. On dit que l'occitan se parle des Alpes aux Pyrénées avec tout de même des variations que l'on se trouve dans le nord de l'espace occitan (l'occitan auvergnat, limousin ou vivaro-alpin), au sud (l'occitan languedocien ou provençal), ou encore à l'ouest (l'occitan gascon).

Comment dit-on ? **Coma se ditz ?**

O se prononce **OU**

V se prononce **B**

AÍ se prononce **AÏ** : par exemple, **lo país** (le pays) se dit **lou país**

NH se prononce **GN** : par exemple, **la castanha** (la châtaigne) se dit **la castogno**

LH se prononce **ILL** : par exemple, **la talha** (la taille) se dit **la tallio**

AU se prononce **AOU** : par exemple, **lo calhau** (le caillou) se dit **lou caillaou**

IU se prononce **IOU** : par exemple, **lo riu** (le ruisseau) se dit **lou riu**



TOTAL FESTUM

Total Festum, c'est la fête des langues et cultures occitanes et catalanes en Occitanie ! Avec la Région Occitanie/ Pyrénées-Méditerranée, ce sont plus de 100 rendez-vous traditionnels, festifs et toujours chaleureux tout au long du mois de juin, autour du solstice d'été et des feux de la Saint-Jean. Concerts, spectacles, ateliers, lectures, jeux, sport, balades, gastronomie... toute l'énergie et la création occitanes et catalanes vous invitent à parler une culture vivante... *Parlem una cultura viva !*

Programme : laregion.fr/total-festum

La météo version occitane La metèo version occitana

Vent o pluèja (prononcer « Bén ou pluèjo ») : le vent ou la pluie. Diction des anciens : le temps se dégrade toujours quelques jours après l'apparition du massif des Pyrénées !

Quan Sant Felitz a lo capèl, gara a Revèl ! (prononcer « Kwan San Felitz a lou capèl, garo a Rébèl ! ») : Quand Saint-Félix est chapeauté de nuage, gare à Revel. La pluie arrive à Revel !

L'Autan del divendre, va pas a la missa lo dimenge (prononcer « L'Aouta del dibendré, ba pas a la misso lo dimengé ») : Autan le vendredi, ne va pas à la messe le dimanche.

Le vent d'Autan souffle en effet au moins pendant 3 jours, 6, 9... donc s'il y a du vent le vendredi, il y en aura encore le dimanche et le vent décoiffera les gens.

On vous laisse vérifier ces dictons !

Pour en savoir plus Per ne saber mai

CIRDOC, Institut occitan de cultura : établissement public de coopération culturelle à vocation nationale et internationale chargé de la sauvegarde, de la connaissance et de la promotion de la culture occitane.

oc-cultura.eu

Lo Congrès permanent de la lenga occitana locongres.org

MERCI à nos collègues du PARC NATUREL RÉGIONAL DE L'AUBRAC et au CIRDOC pour leur document « *La montada de las vacas*, Découvrir la transhumance » dont nous avons repris certains textes et à **LO CONGRÈS PERMANENT DE LA LENGA OCCITANA** pour ses traductions.



Tracé/Infos



Documentation



veloccitanie.fr

LA VÉLOCCITANIE
itinéraire à petits bonheurs

Animateur du Comité d'itinéraire : Parc naturel régional du Haut-Languedoc
1, place du Foirail - 34220 S'-Pons-de-Thomières - 04 67 97 38 22 - accueil@parc-haut-languedoc.fr

Remerciements à tous les membres du Comité d'itinéraire Véloccitanie pour les textes et les visuels
Cette action est cofinancée par l'Union européenne, l'Europe s'engage dans le Massif central avec le fonds européen de développement régional.

