



METROPOLITAIN

7 Officiel | Interview | Société | Lifestyle | Annonces Légales

#2171 - 18 juillet 2023 - 1,50 €

☞ Cahier de vacances

L'OCCITANIE ÇA RIME AVEC RANDONNÉES EN FAMILLE !



domaine d'O

CINÉMA

SOUS LES ÉTOILES

DU 1^{er}
AU 15 AOÛT
2023

GUINGUETTES
CONCERTS, BALS
ET FILMS



*Des lendemains
qui chantent*

BEAULIEU • COURNONSEC • JACOU • JUVIGNAC • LAVÉRUNE • MONTAUD
MURVIEL-LÈS-MONTPPELLIER • PÉROLS • PIGNAN • PRADES-LE-LEZ • RESTINCLIÈRES
SAINT-JEAN-DE-VÉDAS • SAUSSAN • SUSSARGUES • VENDARGUES



Montpellier
capitale
européenne
de la Culture
2025



Montpellier
Méditerranée
métropole



SOMMAIRE



CAHIER DE VACANCES

04 EPISODE 2

Randonnées en famille

METRO style

18 La bonne adresse : Hôtel JOST

22 Audi Rs6 Avant Performance

26 Sélection caviste : Domaine Andre Perret

METRO éco

27 Annonces légales

7 OFFICIEL

Edition de la Gazette
Economique de l'Hérault

15 B Avenue d'Assas - 34000 Montpellier
Tél. 04 99 61 41 31 - Fax 04 99 61 41 30
Magazine d'Informations officiellement
désigné pour la publication d'annonces
légales sur l'ensemble du département
de l'Hérault.

SARL de Presse au capital de 190 000 € :
RCS Montpellier B 400 169 819 ISSN
en cours
Commission Paritaire de Publication
et d'Agences de Presse
N°1126 | 87223

Directeurs de la publication :

Bertrand Fassio
b.fassio@e-metropolitain.fr
Matthieu Fassio
m.fassio@e-metropolitain.fr

Directeur des rédactions :

Xavier Paccagnella
x.paccagnella@e-metropolitain.fr

Directeur artistique

& photographie :
Mario Sinistaj
m.sinistaj@e-metropolitain.fr

Directrice commerciale :

Sandra Ripoll
06 78 60 97 21
s.ripoll@e-metropolitain.fr

Publicité :

Perrine Brants :
perrine@e-metropolitain.fr
04 99 61 41 31

Béziers : Marin Laval :
m.laval@e-metropolitain.fr

Graphisme :

Thomas Besson
t.besson@e-metropolitain.fr

Rédaction :

Gil Martin, Cédric Nithard,
Jean-Marc Aubert, Arnaud Boularand,
Manon Haddouche, Matthieu Fontès
redaction@e-metropolitain.fr

Community manager :

Lalou Henry,
lhenry@e-metropolitain.fr

Annonces légales :

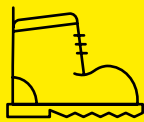
Nathalie Andreo,
Laurie Clamagirand
contact@e-metropolitain.fr

Service comptabilité :

Laurie Clamagirand,
compta@e-metropolitain.fr

Impression : Impact'imprimerie

Ils ont contribué à ce numéro :
Caves Cairel - caves-cairel.com
04 99 58 10 10 (P. 30-31)



L'OCCITANIE

Ca rime avec randonnées
en famille !

Pour ce nouveau numéro de notre saga d'été consacrée aux vacances en Occitanie, nous vous proposons d'enfiler vos meilleures chaussures car nous allons arpenter sentiers et chemins. Une façon agréable et à nouveau éco-responsable de découvrir les richesses de notre territoire.






**AU TOP ! NOTRE SÉLECTION EST 100%
COMPATIBLE POUR LES ENFANTS.**





© Région Occitanie

 Terrasses du Pech

LES TERRASSES DU PECH À FOIX (ARIÈGE) :

UN BALCON SUR LE CHÂTEAU DE GASTON PHOEBUS

Prenez de la hauteur pour accéder à l'une des plus belles vues sur le château et la ville de Foix ! Nichées au cœur de la région pittoresque de Foix, les Terrasses de Pech invitent les amateurs de randonnée à une aventure immersive au milieu d'une nature préservée.

Accessible depuis la gare SNCF ou le parking de la Vigne, cette randonnée d'environ 5 kilomètres en aller-retour, (2 heures de marche) est balisée en jaune, blanc et rouge, et, avec un dénivelé de seulement 226 mètres, présente une difficulté modérée, idéale pour les familles en quête de sensations et de découvertes.

Au départ du Vieux Pont au niveau du panneau « Les Terrasses du Pech », passez sous le porche et débutez votre randonnée par le chemin dit «des asperges» (en référence à cette plante que l'on trouve couramment à l'état sauvage sur cet itinéraire au printemps) puis suivez le GR107 des Bonshommes et le sentier Cathare jusqu'à un carrefour marqué par un édifice en pierres sèches sur lequel repose un large panneau explicatif. Suivez le balisage bien marqué jusqu'au point culminant du circuit où se trouve un dernier panneau et une table d'orientation mentionnant les principaux monuments de Foix et les sommets pyrénéens environnant. Arrivés aux ruines des anciennes maisons du village du Pech, contemplez le paysage et revenez à Foix par le même itinéraire.



Pour votre pique-nique, faites le plein de provisions en circuit-court sous la halle de Foix (jours de marché le mardi et le vendredi) ou dans les commerces de la vieille-ville : saucisse de ... foie, fromage de Bethmale, pain croustillant, flocons d'Ariège (confiserie au praliné noisette) pour une explosion de saveurs garantie.

En savoir plus : foix-tourisme.com



A visiter à Foix :

Le château Comtal, un château médiéval « de carte postale » avec ses nombreuses animations adaptées aux petits et grands enfants !

A ramener de Foix :

Un couteau ariégeois de de la maison Savignac couteau-savignac.com

MAIS QU'EST-CE-QUE LES TERRASSES EN ARIÈGE ?

Les hommes ont creusé la montagne pour former ces fameuses "terrasses" afin de gagner un peu d'espace pour cultiver. Elles sont délimitées par de très beaux ouvrages de murs en pierres sèches qui ont fait l'objet de restaurations par des spécialistes. Lors de cette randonnée il est donc aussi essentiel de respecter ces murs riches en histoire qui font la beauté du patrimoine ariégeois.



**LE CIRQUE DE NAVACELLES ET LES MOULINS
DE LA FOUX (HÉRAULT) :**


**UN GRAND SITE DE FRANCE
QUI VA VOUS EN METTRE PLEIN
LA VUE !**

Plongez au cœur d'une nature spectaculaire avec cette randonnée en boucle de 10 kilomètres (3h30 de marche environ) qui vous fera découvrir, lors d'une aventure immersive et géologique, des paysages à couper le souffle.


Avec un dénivelé de 167 mètres et une difficulté moyenne, ce sentier balisé en jaune, souvent en balcon sur la vallée, alterne points de vue magiques, découverte du hameau de Navacelles, cheminement rafraîchissant le long de la Vis et de ses cascades, vestiges d'un moulin à eau et impressionnante résurgence ... pour un émerveillement de tous les instants. Pensez à lever les yeux, au-dessus des gorges, il est fréquent d'y admirer le ballet silencieux des vautours fauves qui tournoient dans le ciel !



© CARD TOURISME

 Moulin de la Foux



 Cirque de Navacelles

© CARD TOURISME

Votre itinéraire pas à pas : Du parking de Navacelles, prendre à gauche le chemin qui remonte la Vis que vous suivrez sur plusieurs kilomètres, tantôt en balcon, tantôt au ras de l'eau avec de nombreuses occasions de réaliser de jolies haltes rafraichissantes. Après les ruines des Pujols, vous arriverez aux moulins de la Foux et à ses spectaculaires cascades (un torrent bouillonnant qui fuse depuis les entrailles de la terre). On remonte ensuite à travers une jolie forêt de cèdres jusqu'à la route qu'on emprunte avec prudence sur 400 mètres dans le sens de la descente puis, par un chemin de vigne pratiquement plat bordé de murets et de mazets (anciennes cabanes de vigne construites en pierres sèches), vous surplombez les gorges de la Vis avant de dégringoler jusqu'à un petit pont (que vous traversez) face au village de Navacelles. L'heure est alors au réconfort avec, pourquoi pas, un baignade dans la Vis, en contrebas de la cascade.

En savoir plus : tourisme-lodevois-larzac.fr
ou tourismecevennesnavacelles.com



© CARD TOURISME

Château de Foix



© TEDDY VERNEUIL-LEZBROZ - CARD TOURISME

Cascade Navacelles

OU MANGER ?

Surplombant le Cirque de Navacelles, le Complexe de la Baume Auriol « L'Alchimie » vous propose une restauration de qualité et une vue imprenable sur le Grand Site de France du Cirque de Navacelles.



© LA BAUME AURIOL


**LES GORGES DE CLARABIDE
EN VALLÉE DU LOURON (HAUTES-PYRÉNÉES) :**

UN SANCTUAIRE DE BIODIVERSITÉ

Située dans les Pyrénées, La Haute Vallée de Louron offre aux familles en quête d'aventure une randonnée en aller-retour idéale pour une escapade inoubliable. Le sentier surplombe les gorges de Clarabide, donnant accès à un véritable sanctuaire pour la faune et la flore. Il serpente jusqu'au refuge de la Soula, spot idéal pour un pique-nique au soleil. Cette randonnée de 10 kilomètres (3 heures 30 de marche pour un dénivelé de 550 mètres) est classée de niveau moyen.



© OT LOURON

 Lac de La Soula

Votre itinéraire pas à pas : depuis le parking terminal de la vallée du Louron où vous garerez la voiture, franchir la Neste de Clarabide et prendre aussitôt le chemin qui monte à droite direction « la Soula ». Suivre le sentier principal qui monte en lacets dans le bois à travers une superbe sapinière. La vue se dégage alors sur les impressionnantes gorges de Clarabide puis le paysage s'ouvre sur le vallon où, par un chemin dallé, vous arrivez au refuge de la Soula. Le retour s'effectue par le même itinéraire.

En savoir plus : www.vallee-du-louron.com



© Oceane L'Ophelien - OT LOURON





RANDONNER AUTREMENT :

Cani-rando :

C'est une marche tractée en compagnie de chiens nordiques ! Une activité de pleine nature pour toute la famille. Pour les plus petits, les chiens tirent des remorques adaptées au transport des enfants (sulky). A partir de 2 ans.

vallee-du-louron.com

Après l'effort le réconfort :

Profiter d'un moment de détente en famille et goûter aux bains d'eaux chaudes de Balnéa, référence européenne dans l'univers de la balnéothérapie de montagne.

balnea.fr

RETOUR AU NÉOLITHIQUE

AVEC UNE BALADE AUX PAYS DES MENHIRS
(SAINT-ETIENNE DU VALDONNEZ - LOZÈRE)

Le sentier des menhirs du Cham des Bondons. Cette promenade de 5,5 kilomètres à 1200 mètres d'altitude (2 heures de marche) vous emmène à la découverte du mégalithisme, l'un des phénomènes les plus mystérieux de la fin du néolithique.

Il y a 5 000 ans, des groupes humains s'installent et marquent le paysage de la cham des Bondons, sur les Causses lozériens, en érigeant d'imposants monuments de pierre (des mégalithes). Avec près de 200 pierres dressées connues à ce jour, ce site constitue l'une des plus importantes concentrations de menhirs de France, juste après Carnac, dans le Morbihan.

Descriptif : depuis le parking bien identifié au bord de la route menant de Saint-Etienne du Valdonnez aux Bondons entamez une légère descente par une large draille (chemin de transhumance) offrant un superbe point de vue sur les Causses. Le sentier atteint progressivement le plateau de Chabusse, puis le hameau des Combettes. Après un bref aller-retour dans le cœur du hameau (exposition dans le four à pain), la remontée s'opère en douceur dans la combe des Cades, site Natura 2000, par une large piste qui serpente entre pâturages et forêts de pins.




LE SAVIEZ-VOUS ?

L'Occitanie (et notamment la Lozère, le Lot ou l'Aveyron) abrite plus de pierres levées (menhirs, dolmens, cromlechs) que toute la Bretagne !

En savoir plus : lozere-tourisme.com



© G. DESCHAMPS - Région Occitanie

 Vignoble des Corbières

LE SENTIER SCULPTUREL DE MAYRONNES (AUDE) :


UNE RANDONNÉE NATURELLEMENT ARTISTIQUE !

Au cœur du charmant village de Mayronnes, à une dizaine de kilomètres de Lagrasse (l'un des « Plus Beaux Villages de France »[®]) et de sa majestueuse abbaye, le sentier sculptural vous invite à une promenade artistique unique en son genre. S'ouvrant sur les immensités sauvages des Hautes-Corbières, entre vignes et garrigues, cet insolite sentier présente des sculptures contemporaines admirablement intégrées au paysage et composant avec lui.

La boucle d'environ 5 kilomètres (2 heures 30 de marche environ), vous fera découvrir un univers où nature et sculptures se marient avec bonheur pour sublimer la beauté sans fard des Corbières. Avec un dénivelé de 135 mètres et une difficulté moyenne, ce sentier balisé en jaune promet une expérience enrichissante pour toute la famille.



© G. DESCHAMPS - Région Occitanie

 Lagrasse

VOTRE ITINÉRAIRE PAS À PAS :

- ➔ **1.** En bas du parking côté droit, prendre la piste amenant sur un petit pont enjambant le ruisseau de Madorneille. De suite à droite et 30m après encore à droite et longer le ruisseau.
- ➔ **2.** Au carrefour de pistes, à gauche et de nouveau à gauche, prendre un chemin montant emprunté aussi par le GR36. Rejoindre une large piste, l'emprunter à gauche et suivre celle-ci. Elle vire à droite puis à gauche, franchit un ruisseau et monte à un col (point de vue sur les Corbières).
- ➔ **3.** Quitter la piste et descendre par un chemin à gauche. Traverser un replat puis un terrain raviné et poursuivre sur le chemin dans la même direction jusqu'au carrefour de chemins du Serrat de la Bouzole. Descendre à gauche et longer une ligne électrique. Le sentier s'en éloigne et tourne à droite pour plonger en lacets dans la forêt. Laisser un chemin qui descend à gauche et continuer tout droit sur le sentier principal. Passer le gué sous la ligne électrique. A hauteur d'un bâtiment abandonné, le chemin s'élargit pour devenir une piste. Contourner la ruine, ignorer une piste qui descend à droite pour poursuivre jusqu'à un carrefour.
- ➔ **4.** Tourner à gauche. Au bout de 200m, prendre à droite vers une vigne clôturée. La longer en montant dans le lit du ruisseau. En haut de la vigne, prendre à gauche un sentier escarpé. Gravier des marches naturelles dans le rocher puis contourner un buisson par la gauche. Après avoir retrouvé le sentier, prendre à droite et longer un champ. Rejoindre une piste et la suivre en descente.
- ➔ **5.** En bas, au carrefour de pistes, emprunter celle de droite pour arriver au pont. Puis à gauche sur le petit pont pour un retour au parking.

En savoir plus : grand-carcassonne-tourisme.fr

🗨️ NOTRE CONSEIL :

Attention à la chaleur, il y a peu d'ombre, évitez les heures chaudes et protégez-vous du soleil (chapeau et crème solaire) et emportez de l'eau (point d'eau potable au départ du sentier). Durant la période de chasse (de mi-août à mi-janvier) préférer l'après-midi, les chasseurs pouvant être sur le sentier le matin.



© Sigrid Weinrich



© Sigrid Weinrich

Un peu d'histoire :

Le premier Sentier Sculptural est né en 1993 grâce à un sculpteur nantais Bozo, amoureux des Corbières. Il expose ses propres sculptures à Mayronnes. Et devant l'enthousiasme des habitants et des visiteurs de l'exposition, il décide de pérenniser l'événement.

Coup de cœur :

La cascade secrète : envie d'une pause fraîcheur après la rando ? La cascade du trou de la Mandré vous attend à la sortie du village direction Caunettes en Val.



© G DESCHAMPS - Région Occitanie



AUTRES IDÉES RANDO SYMPA À FAIRE EN FAMILLE DANS L'AUDE



1. Le sentier du dessin et des Chapelles de la Piège à Fanjeaux

Équipés de votre "rando trousse" arpentez les collines cathares de la Piège. Sept ateliers thématiques équipés de chevalets de bois vous feront découvrir toute une palette de techniques pour composer et parfaire vos plus belles œuvres dans le cadre enchanteur de ce secteur méconnu de l'Aude.



2. Le labyrinthe enchanté de Nébias

En quittant la haute-vallée de l'Aude, sur un plateau boisé dominant Quillan à proximité immédiate du mythique sentier cathare, il est un coin secret d'Occitanie baptisé Quercorb, un secteur riche de mystères et de légendes qui offre, avec son labyrinthe de pierres, la promesse d'une journée insolite et variée ! Le sentier en boucle qui traverse le labyrinthe ne fait que 5,5 kilomètres pour une durée estimée de 2 heures 30 de marche mais le plaisir que l'on prend à s'y perdre mérite qu'on y consacre presque toute la journée. Imaginez donc ce qui vous attend au détour du sentier avec, en vrac, un moulin, un fortin, un chêne poulpe, un lapiaz géant, des pierres levées, un sapin harpe, et surtout un exceptionnel labyrinthe de roches calcaires en pleine forêt où un jeu de piste vous permettra qui sait d'aider la fée Eole à retrouver la vue ! Au départ du parking de la chapelle, à l'entrée du village laissez-vous donc guider par la magie d'une nature exceptionnelle qui a créé ici un extravagant labyrinthe naturel dans lequel on voudrait se perdre un moment, pour rêver encore un peu...



3. Les anciennes salines de Peyriac-de-mer : une balade au plus près des oiseaux du littoral

Au départ du charmant village de pêcheurs de Peyriac-de-mer, partez en balade le long des étangs du Parc Naturel Régional des Etangs de la narbonnaise en empruntant pour commencer un sentier sur pilotis aménagé à travers les roseaux sur une ancienne saline. Désormais désaffectée, cette saline est aujourd'hui un paradis pour les flamants roses que vous pourrez admirer de très près ! Tout autour de l'étang, des panneaux didactiques invitent à la découverte du patrimoine local et des us et coutumes de ses habitants. Dès l'antiquité le site de Peyriac de mer s'est révélé propice à l'exploitation du sel. Celle-ci a été interrompue en 1967, ne présentant plus un intérêt économique suffisant. La promenade (d'environ 2 kilomètres) qui permet de découvrir la saline mène à l'étang du Doul, puis revient au village par la "passière", ouvrage maçonné du XV^e siècle qui protégeait la saline de la montée des eaux de l'étang. On peut aisément la prolonger de plusieurs kilomètres à travers la garrigue, les pinèdes et les vignes voire en contournant l'étang du Doul voire en longeant l'étang de Bages-Peyriac.

audetourisme.com