

**Tous les jours sur 100% radio Les 3 idées balade 05 aout**

Direction le lot et Garonne

### **Villeneuve-sur-Lot et les paysages de la vallée du Lot**

Et si on remontait une partie de cette vallée à vélo. En prenant le temps bien sûr pour parcourir ces 31 kilomètres. Vous découvrirez les paysages atypiques, s'imprégner de l'ambiance calme et agréable de la région. Dès que l'occasion se présente, pourquoi ne pas s'arrêter discuter avec les villageois et connaître les légendes du coin ?

Direction l'Ariège

### **Roquefixade, son château cathare et sa grotte**

On part de ce village, à quelques kilomètres du Parc naturel régional des Pyrénées Ariégeoises, lors de cette courte randonnée de 6 kilomètres sur 2h30 de marches, vous allez adorer la faire en famille et découvrir cet univers à la fois magnifique et rural. En effet, on se retrouve au pied de falaises, on admire la beauté des différents points de vue, Vous vous laisserez un peu de temps en forêt et des champs occasionnellement. En plus, la découverte des ruines du château, perchées sur un promontoire rocheux !

Direction l'Aude

### **Autour du Lac de JOUARRES**

Au départ de HOMPS et au sein des vignobles occitans se cache une pépite rafraîchissante : **LE LAC DE JOUARRES**. Cette randonnée à pied sans difficulté débute le long du Canal du midi et remonte son cours pour rejoindre la rive de ce lac. Le sentier longe ses bords entre vignes et petits bois ombragés. L'itinéraire fait tout le tour du lac qui est aussi une base nautique où il est possible de se baigner, de pique-niquer et de faire de la voile.