



NOS SÉJOURS À VÉLO

LE CANAL DU MIDI De Toulouse à Sète



Chef d'œuvre de l'architecte Pierre-Paul Riquet, le Canal du Midi est le plus connu des cours d'eau d'Europe pour ses dimensions surprenantes et son cadre paisible.

Au fil de l'eau, laissez-vous guider sur le chemin de halage et laissez-vous conter son histoire ponctuée d'échanges commerciaux, de conquêtes, de balades fluviales, de promenades ensoleillées. Le canal du midi vous offre ses multiples trésors architecturaux et culturels : ouvrages d'art surprenants, vestiges Cathares ... C'est aussi l'occasion de rencontres avec les nombreuses péniches et ses habitants, au pays du bien vivre. Les paysages de vignes et campagne, pins et oliviers rythmeront votre séjour.



7 jours - 6 nuits - 5 jours de vélo.

Départ le samedi ou le dimanche (supplément si départs autres que samedi ou dimanche)

JOUR 1 : Arrivée à Toulouse

Ville héritière d'un riche patrimoine, prenez le temps de visiter les nombreux témoignages de son passé : Eglise St Sernin, la plus grande église Romane du monde, la place Capitole, etc ... Flâner les yeux levés pour apercevoir toutes ses curiosités architecturales.

JOUR 2 : Toulouse – Castelnaudary (ou St Martin Lalande)

61 km (ou 68 km) D+ 162m / D – 141m

La ville « rose », célèbre pour ses nombreuses constructions en briques, vous ouvre les portes du canal du midi. C'est ensuite à travers le pays du Lauragais que débute votre parcours avec ses nombreuses fermes où dandinent canards et oies. C'est ici bien évidemment une terre où bien vivre et bien manger vont de pair. Ainsi, Castelnaudary célèbre pour son cassoulet vous accueille et vous invite à goûter sa gastronomie.

JOUR 3 : Castelnaudary (ou St Martin Lalande) - Carcassonne

40 km D+ 94m / D – 164m

Au cœur du pays des Cathares, découvrez les innombrables témoignages de leurs croisades disséminés le long de votre parcours, qui vous guideront jusqu'à Carcassonne et son incontournable cité médiévale. Classée au patrimoine mondial par l'UNESCO, vous pouvez y admirer l'un des plus beaux ensembles fortifiés d'Europe.

JOUR 4 : Carcassonne - Homps (ou environs)

42 km D+ 74m / D-128m

Entre l'Aude et le canal, votre parcours se poursuit au fil de l'eau, ponctué par ses pins et platanes gages de fraîcheur. Chaque village cache un trésor à découvrir ; ainsi vous pouvez visiter le pont canal d'Orbiel et l'Epanchoir d'Argendouble.



JOUR 5 : Homps (ou environs) – Béziers

63 km

D+302m / D-292m

Traversez de charmants petits villages pittoresques tels Paraza et le Somail. Puis, vous retrouvez un canal sinueux, bordé d'oliviers et de vignes, avant d'atteindre le port animé de Capestang. Après le tunnel de Malpas, vous pourrez admirer la cascade des 9 écluses de Fonsérannes avant d'atteindre Béziers, où vous terminez votre itinéraire de la journée.

JOUR 6 : Béziers – Sète

50 km

D+100m / D-117m

Cap vers la Méditerranée ! A travers une agréable piste cyclable, le canal vous guide, vers Sète et son ambiance méridionale. En longeant la rivière Hérault, vous atteindrez le phare des Onglous, ou le canal du midi se jette dans l'étang de Thau. Puis, c'est en longeant les plages de la Méditerranée que vous atteindrez Sète.

JOUR 7 : Sète

Fin du séjour après le petit déjeuner et départ dans la journée.

Possibilité de transfert privé retour de Sète à Toulouse.

Des éléments indépendants de notre volonté (météo, aléa logistique, divers...) peuvent nous amener à modifier le programme. Nous demeurons attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.



- Une terre de bien vivre
- La cité médiévale de Carcassonne
- La méditerranée à votre arrivée



> DATES

Jours de départ : Samedi et dimanche

Départs possibles en semaine mais avec supplément (nous consulter)

LE PRIX COMPREND

- 6 nuits en formule « Nuit+ Petit Déjeuner » catégorie standard en Hôtel 2** ou 3*** (1 seul dîner inclus)
- Le transport des bagages entre chaque étape
- 1 dossier voyage : cartes couleurs, itinéraires et documentation touristique
- Une application de navigation personnalisée indiquant les points d'intérêts sur le parcours
- La taxe de séjour.
- La location d'un vélo musculaire VTC (sans assistance électrique)
Possibilité de louer un vélo à assistance électrique avec supplément (nous consulter)

>LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les déjeuners / pique-nique de midi
- 5 dîners
- Les droits d'entrée et visites de sites
- Les boissons
- Les suppléments / options indiqués dans les tarifs
- L'assurance
- Les dépenses personnelles
- Les transferts non prévus au programme
- Le transfert retour de Sète à Toulouse ainsi que le rapatriement des vélos personnels
- Les transferts de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion
- Les navettes ou taxis pour récupérer votre voiture ou pour raccourcir certaines étapes et les frais de parking
- Les frais d'envoi à l'étranger (+20€/dossier)
- Les frais d'inscription (+15€/personne),
- Les frais de traitement prioritaire inscription à J-15 (+45 €/dossier).



> ACCUEIL / DISPERSION

Début du séjour à votre arrivée à Sète le J1.

Votre séjour se termine après le petit-déjeuner le jour 8 à Sète.

>NIVEAU



Étapes de 40 à 68 kms. La moyenne des étapes est de 53 kms par jour, sans difficulté particulière car très peu de dénivelé.

L'aménagement des rives du canal est très différent d'un département à l'autre. Dans l'Aude (entre Port-Lauragais et Olonzac) il s'agit en grande partie d'un chemin non aménagé et assez peu entretenu, ce qui donne un caractère très nature à l'itinéraire. En revanche certaines portions sont très étroites, chaotiques (racines, trous, etc.) et par temps de pluie le chemin devient boueux et glissant particulièrement en début de saison. **Par conséquent ce parcours est déconseillé aux vélos de route et aux vélos équipés de remorque.**

	Etapes	Distances	Dénivelés positifs (montées)	Dénivelés négatifs (descentes)
1	Toulouse – Castelnaudary	61km	162m	141m
2	Castelnaudary – Carcassonne	40km	94m	164m
3	Carcassonne – Homps	42km	74m	128m
4	Homps – Béziers	63km	302m	292m
5	Béziers – Sète	50km	100m	117m

>HEBERGEMENTS

Nuits en hôtels** et *** (ou niveaux équivalents) et en chambres d'hôtes.

ATTENTION : Lorsque 2 hébergements sont complets, nous sommes contraints de vous faire passer 2 nuits au même hébergement et d'organiser un transfert (ce qui ne change en rien le contenu de votre randonnée) ; ces précisions vous seront indiquées sur votre confirmation d'inscription si le cas se produit. **Un supplément peut vous être demandé.**

Certains hébergements ne disposent pas d'une grande capacité d'accueil donc pour les éventuels groupes il est souhaitable de nous contacter avant votre inscription.



>REPAS DE MIDI

Les pique-niques ne sont pas fournis. Dans votre carnet de route, vous trouverez les différents points de ravitaillement.

Autre possibilité : certains hébergements peuvent vous confectionner des paniers repas. Pour cela, les prévenir à votre arrivée à l'étape. Compter entre 7 et 15 € le pique-nique (à régler directement à l'hébergeur).

!!! dans les petits villages, les commerces sont souvent fermés le dimanche et lundi !!

>TRANSPORT DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée.

Vous retrouvez vos bagages tous les soirs à l'étape.

Attention : Durant votre circuit, nous vous demandons d'avoir **un bagage par personne** pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le **poids ne dépasse pas 20 kg**.

Les bagages sont récupérés **à partir de 9h00** dans les établissements.

Nous nous déchargeons de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

>ACCES



Gare SNCF de Toulouse-Matabiau

Tél SNCF : 36 35. <https://www.sncf-connect.com/>

Parking gratuit à Toulouse (d'autres payants sont possibles):

- Cours Dillon, cours Dillon, 320 places
- Viguerie, place Viguerie, 90 places
- Boule, rue de la Boule, 34 places
- Vélodrome, avenue de l'ancien Vélodrome, 40 places

Vous pourrez stationner votre voiture à Sète au [parking Cayenne à Sète](#) (proche de la gare). Votre hébergement est à 300 mètres de la gare.



COMMENT REPARTIR



A partir de la Gare SNCF de Sète jusqu'à Toulouse.

Transports en commun

Pour rejoindre votre hébergement à Toulouse, il est possible d'emprunter le réseau de transports en commun Tisséo.

<https://www.tisseo.fr/>

Navette retour possible (uniquement le Samedi) de Toulouse à Sète.

Il est impératif de réserver cette navette le plus rapidement possible (nous vous conseillons de le faire dès votre inscription ou à notre confirmation de réservation car les demandes sont importantes et il y a peu de places); ce transfert n'est pas compris dans le prix de la randonnée.

>DOSSIER DE VOYAGE

Votre carnet de voyage sera à votre disposition dans l'hébergement dans lequel vous séjournerez le JOUR 1.

Votre carnet de voyage comprend :

- ✓ 1 Roadbook comprenant des cartes couleurs correspondantes (IGN 1/100 000)
- ✓ Un accès à une application personnalisée à votre randonnée incluant les itinéraires numériques ou les traces GPX de vos itinéraires.
- ✓ Les bons d'échange : à remettre à chacun des prestataires, pour tous les services réservés durant votre circuit.
- ✓ Une étiquette bagage par personne. Elle sera à coller impérativement sur tous les bagages transportés par nos livreurs durant votre circuit. Pensez également à numéroter vos bagages.



>LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Pour vos **bagages transportés**, choisissez un sac souple (sac à dos ou sac de voyage en bon état). UN SEUL SAC PAR PERSONNE.

- 1 petit sac à dos pour la journée ou camel-back suffisamment grand.
- éventuellement un sur-sac (pour le protéger de la pluie) + 1 sac plastique solide (permettant de protéger l'intérieur).
- des vêtements de rechange pour le soir.
- 1 vêtement CHAUD pour le soir (type veste polaire...).
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- 1 maillot de bain.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protections latérales.
- 1 couteau de poche, une cuillère et une boîte plastique alimentaire (si vous choisissez de commander les pique-niques aux hébergements),
- des vivres de courses (barres de céréales, fruits secs...).
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assurance reçu lors de votre inscription si vous avez souscrit cette assurance ou celui de votre assurance personnelle.
- nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement et de petite dimension.
- boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- papier toilette + 1 briquet.
- crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Appareil - photo, jumelles (facultatif).
- si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.



Pharmacie personnelle

- vos médicaments habituels.
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- pastilles contre le mal de gorge.
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- vitamine C.
- 1 pince à épiler.
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains).

SPÉCIFIQUE VÉLO

- 1 tenue de vélo adaptée : cuissard, tee-shirts respirant (manches longues, manches courtes suivant la saison),
- 1 pantalon confortable pour le vélo,
- des chaussures adaptées pour le vélo,
- 1 coupe-vent ou gore tex,
- des gants de vélo, voire gants longs suivant la saison,
- 1 **casque vélo (obligatoire)**,
- 1 bidon ou 2, le mieux étant les poches d'eau dorsales (type Camel Back),
- des garde-boue peuvent être utiles.
- 2 chambres à air, rayons de rechange...
- **une patte de dérailleur dite « patte fusible ».**
- 1 jeu de patins / plaquettes de frein
- nécessaire de réparation (petit matériel) que vous prendrez soin de mettre dans une caisse à part (1 caisse de réparation pour l'ensemble du groupe). Néanmoins, les hébergements choisis disposent généralement de matériel.

Attention : il convient d'être autonome pour toutes les petites casses classiques occasionnées lors d'un raid comme celui-ci (crevaisons, réparation...) Si vous avez des freins à disque ou un vélo sophistiqué, prévoyez bien le matériel de réparation adéquat.





- Le Canal des 2 Mers de Bordeaux à Sète
- La Via Rhona de Genève à Lyon
- La Via Rhona de Vienne à Montélimar

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- Appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 –

