

LE CANAL DU MIDI

Toulouse à Sète à vélo

7 jours / 6 nuits / 5 jours de vélo



Le Canal du Midi à vélo, ses villages vieux de 2000 ans et son riche passé historique. Laissez-vous guider au fil de l'eau pour un séjour inoubliable au milieu du Lauragais, du Minervois et des ouvrages uniques du célèbre architecte français Paul Riquet.

Venez découvrir cette magnifique traversée à vélo le long d'un canal historique rythmé par les péniches, les pauses gourmandes et les visites culturelles. Reliant Toulouse à la mer Méditerranée, près de Sète à Marseillan (au lieu dit les Onglous où il débouche dans l'étang de Thau), il compte 63 belles écluses de forme ovale et traverse les campagnes du Lauragais aux collines viticoles du Minervois pour vous mener jusqu'aux plages Méditerranéennes. Également appelé le canal des deux mers, cet immense "chemin d'eau" inscrit au Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'UNESCO vous fera découvrir ses richesses architecturales uniques, les villes de Castelnaudary, la cité médiévale de Carcassonne, Béziers et le Cap d'Agde. En famille ou entre amis, laissez-vous guider au fil de l'eau sur les traces du célèbre architecte français Paul Riquet.

**PROGRAMME INDICATIF :****JOUR 1 :**

Installation dans votre hôtel à Toulouse en fin d'après-midi. Toulouse, la ville rose, cosmopolite et culturelle où la brique rouge est omniprésente, son centre ville qui déborde de vie et qui regorge de petits restaurants typiques bercés de musique. Découvrez son art de vivre et ses trésors architecturaux, le Capitole, la Basilique Saint Sernin, les Jacobins. Nuit et petit déjeuner en hôtel à Toulouse (B&B).

JOUR 2 : Toulouse – Castelnaudary

Départ pont Paul Riquet. En compagnie du Canal du Midi et ses nombreuses péniches, pénétrez le pays du Lauragais, terre du pastel pour un premier arrêt à Avignonet. Théâtre d'une tragédie lors de la croisade Albigeoise, il présente de nombreuses traces médiévales, sculptures de chevaliers croisés, églises gigantesques... Au pied de la montagne noire, vous pourrez admirer le seuil de Narouze, ligne de partage des eaux entre l'océan Atlantique et la Méditerranée (le plus haut point du Canal, 190m), avant de plonger ensuite sur Castelnaudary et son célèbre cassoulet. Nuit en demi-pension en hôtel à Castelnaudary.

▲ Distance : 65km

JOUR 3 : Castelnaudary-Carcassonne

Entouré à l'Est de la montagne noire et au Sud-Ouest des Pyrénées, roulez jusqu'au port de Bram, authentique chemin de l'an Mil. Vous passerez de la brique à la pierre et du maïs aux vignes. Le chemin est jalonné de villages vieux de 2000 ans et d'ouvrages reflétant l'ingéniosité de Paul Riquet tels que l'écluse de Béteil et la double écluse de Lalande. Vous découvrirez aussi le moulin de Cugarel, le grand bassin de Villepinte ainsi que l'aqueduc à 4 roues de Rebenty. Enfin, Carcassonne, citée médiévale classée au patrimoine mondial par l'Unesco, se dévoile en vous offrant sa protection à la Bastide Saint-Jean en contrebas, prête à vous livrer ses secrets. Nuit et petit déjeuner en hôtel à Carcassonne (B&B).

▲ Distance : 40km

JOUR 4 : Carcassonne au pays du Minervois - Homps / Olonzac

Vous quitterez cette fabuleuse citée pour retrouver la quiétude du Canal et ses somptueuses voutes de platanes, parsemé à nouveau de nombreux ouvrages tels que le pont-canal d'Orbiel, l'église de Trèbes (12ème et 13ème siècle) et l'épanchoir d'Argent -Double (réservoir de surface permettant d'évacuer les eaux superflues du Canal). Halte nautique importante au port de Trèbes qui vous ouvre les portes de son église gardée par ses 320 corbeaux en chêne qui soutiennent la charpente. Possibilité de faire un arrêt à Marseillette, vieux village Gaulois et faire un détour pour aller explorer le village de Capendu et sa chapelle Romane. Vous continuerez au pays des vignes pour arriver à Homps / Olonzac.

▲ Distance : 42km

JOUR 5 : Homps / Olonzac - Béziers.

Passez l'écluse d'Argens et serpez à flanc de colline pour rejoindre le Somail... Profitez d'une pause lecture dans sa librairie ancienne. Attention, au carrefour des canaux, laissez le canal de droite (Canal de la Robine) pour continuer vers Capeatang (dominé par sa gigantesque Collégiale) que l'on voit de très loin. Si on monte au sommet du clocher, on devine la belle bleue et le château du 14e siècle qui se dresse non loin. Le chemin de Béziers vous guide en suivant les traces des vestiges Gallo-Romains, le village de Poilhes la Romaine, l'Oppidum d'Ensérune. Puis le tunnel de Malpas et les 9 écluses de Foncérannes témoignent à nouveau du talent de Riquet. Béziers, lieu de naissance de cet architecte de talent, vous invite à découvrir ses ruelles historiques, sa cathédrale et son Pont-Vieux.

▲ Distance : 64km

JOUR 6 : Béziers-Sète

Même si la mer n'est toujours pas visible, on sent sa présence. Les reliefs s'estompent et les paysages forment une mosaïque de dunes, marécages et étendues lagunaires...Territoire de « l'aigrette » non loin des chevaux et des taureaux. Dans ce paysage qui reflète la Camargue, vous croiserez 2 ouvrages uniques, le « pont bêche du Libron » et l'écluse ronde d'Agde. A mi trajet la pierre de lave fait son apparition, roche sombre constituant la majorité des bâtiments et la cathédrale d'Agde. A Agde près de la gare SNCF, traversée de l'Hérault. Prendre en ville la direction de Marseillan. On retrouve le canal 2 kilomètres plus loin rive droite. Le chemin reste rive droite jusqu'à l'étang de Thau. Néanmoins, le secteur qui longe les étangs du Bagnas sur presque 3 km est assez abîmé. Le phare de la pointe des Onglous marque la fin du Canal du Midi dans l'étang ou chalutiers et bateaux de plaisance vous attendent. Arrivés à la pointe des Onglous face à l'étang de Thau, revenir sur ses pas et prendre le premier pont à gauche à environ 800m direction Marseillan, rejoindre Marseillan plage et longer la mer par la piste cyclable pour atteindre et terminer votre séjour à Sète. Vous aurez peut être l'occasion d'assister à une démonstration de sport local, pratiqué depuis 1666, les joutes nautiques.

Nuit en demi-pension en hôtel à Sète.

 **Distance : 50km**

JOUR 7 Sète. Fin de séjour après le petit déjeuner.

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

FICHE PRATIQUE

NIVEAU : Le relief est très peu vallonné et ne nécessite pas une condition physique particulière. Une pratique du vélo occasionnelle suffit.

EN FAMILLE : à partir de 12 ans

PORTAGE : Uniquement les affaires de la journée; vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins.

TRANSPORT DES BAGAGES : avec ou sans selon la formule choisie.

HÉBERGEMENT : En chambre double ou triple, en fonction des disponibilités en hôtels, gîtes ou chambres d'hôtes.

REPAS : Repas du soir (J2 et J4) et petit déjeuner. Les pique-niques ne sont pas fournis. Certains hébergements peuvent vous confectionner des paniers repas. Pour cela, les prévenir dès votre arrivée à l'étape. Compter entre 7 et 15 € le pique-nique (à régler directement à l'hébergeur).

ENCADREMENT : Séjour en liberté avec topo-guide et cartes

DÉBUT DU SÉJOUR : A l'hôtel à Toulouse le J1 au soir.

FIN DU SÉJOUR : Dispersion à Sète après le petit déjeuner le J7.
(Vous laissez les vélos de location à votre hôtel à Sète)

DATES ET PRIX : départ possible tous les jours du 01/04 au 31/10

Avec transport des bagages : 670 €

Sans transport des bagages : 490€

Location de vélo VTC (5 jours) et rapatriement : 155€

Location de vélo enfant (5 jours) et rapatriement : 115€

Location de vélo électrique (5 jours) et rapatriement : 190€

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : 260€

LE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en B&B, les dîners des jours 2, 4
- Le transport des bagages pour les étapes du circuit
- Le dossier de voyage avec cartes et topo-guide

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les piques niques et les dîners du J1, J3, J5, J6.
- Votre transport jusqu'au lieu de rendez-vous et le retour (Toulouse)
- Le transfert en train de Sète à Toulouse
- L'assurance annulation et/ou assistance
- La location vélo
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels

Frais d'inscription :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € / personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € / personne

MOYENS D'ACCÈS :**EN VOITURE :**

Toulouse est facilement accessible depuis Bordeaux, Paris, Lyon, Marseille ou Hendaye par l'autoroute ou par de petites routes de campagne.

Pour limiter vos frais de déplacement et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager : [http:// www.covoiturage.fr/](http://www.covoiturage.fr/)

- Nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare ; une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant.

- Les horaires des lignes de train et de bus étant sujets à variations au cours de l'année et suivant le jour de la semaine, nous vous invitons à contacter les différents opérateurs de transports publics pour préparer votre trajet jusqu'au point de rendez-vous et retour.

PARKING: Parking gratuit à l'hôtel à Toulouse pendant toute la durée du séjour.

**EN AVION :**

Aéroport de Toulouse - Blagnac. <http://www.toulouse.aeroport.fr/>

**TRAIN :**

TGV, train ou train de nuit pour Toulouse, depuis Paris via Bordeaux ou depuis Lyon.

Tél SNCF : 36 35. <http://www.voyages-sncf.com/>

En train à partir de la gare de Sète à la charge du client, possibilité d'embarquer les vélos.

- Dans les TER, votre vélo voyage gratuitement, suspendu ou placé dans un espace prévu à cet effet. Il n'est pas possible de réserver, ces emplacements sont libres, dans la limite des places disponibles. Il est conseillé d'arriver environ 20 minutes avant le départ pour vous préparer à charger votre vélo et pour éviter les horaires d'affluence. Renseignez-vous à l'avance si vous voyagez en groupe.

- Vous êtes responsable de votre vélo (transport, maniement, surveillance) tout au long du trajet.

- Dans la gare, sur les quais et dans le train, votre vélo doit être tenu à la main.

- Vous ne pouvez pas emprunter les escaliers mécaniques avec votre vélo.

- Pensez à préparer votre descente du train pour faciliter celle des autres passagers.

INFORMATIONS PRATIQUES

DISPOSITIONS COVID-19 En raison des précautions sanitaires relatives au COVID, vous devrez impérativement être muni dès le début de votre séjour,

- d'une quantité suffisante de masques (à raison de 2 par jour minimum). Port de masque qui sera obligatoire lors d'éventuels transports, dans certains hébergements, lieux fréquentés etc.
- de poches zippées pour les masques et autres papiers usagés
- de gel hydro-alcoolique
- d'un thermomètre pour contrôler votre fièvre en cas de symptômes apparaissant en cours de séjour
- d'un stylo (parfois nécessaire pour renseigner et signer une charte dans certains hébergements).

Les hôtes qui vous recevront (hôteliers, gardiens de refuge, restaurateurs, transporteurs, équipes locales...) sont les garants du bon déroulement du séjour et vous demanderont d'appliquer certaines consignes sanitaires.

Par respect envers eux et les autres personnes qui fréquentent les mêmes lieux, nous vous demandons de vous engager à respecter les consignes qui vous seront formulées.

Soyez rassurés et optimistes, car comme vous le savez, la randonnée est une pratique qui permet de vivre de longs et savoureux moments durant lesquels le port du masque n'est pas obligatoire ! Alors, respirez et souriez !

POUR VOUS CONTACTER PENDANT LA RANDONNÉE :

En cas d'urgence, faites appeler Chemins du sud, nous transmettrons les coordonnées de l'hébergement où vous joindre ou nous contacterons votre accompagnateur.

EQUIPEMENT :

Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations. Opter pour des vêtements qui séchent rapidement - fibres synthétiques - et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor. Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud : la sueur est l'ennemi du cycliste -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

Pour le bas du corps : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort. Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

LES VETEMENTS :

- 1 tenue de cyclisme adaptée : cuissard, tee-shirt respirant (manches longues ou courtes suivant la saison)
- 1 pantalon confortable pour le vélo
- des chaussures adaptées pour le vélo
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir
- des sous-vêtements
- des tee-shirts en matière respirante à manches longues et 1 ou 2 à manches courtes
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "Softshell") ou type "Primaloft" (chaude et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "Gore-Tex" avec capuche.

LE MATERIEL A EMPORTER

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une simple bouteille en plastique
- 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- nécessaire de toilette et 1 serviette qui sèche rapidement (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, du savon écologique...)
- 1 maillot de bain
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- 1 drap-sac dit aussi "sac à viande", pour nuit(s) en dortoir (gîte et/ou refuge)
- des mouchoirs, du papier toilette
- 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; donc à n'utiliser qu'en cas de nécessité et avec un maximum de précautions)
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut survenir même au cours d'une randonnée facile
- des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

LA PHARMACIE

Prévenez nous de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- médicaments contre les troubles digestifs
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- pansements type Steri-Strip
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- pince à épiler
- petits ciseaux
- vitamine C
- pince à échardes
- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

AUTRES PRÉCISIONS

LOCATION DE VÉLO

Location de VTC/VAE possible (nous consulter). Si vous louez nos vélos, il seront déposés à votre hôtel de Toulouse le jour de votre arrivée, et vous pourrez les déposer directement à Sète le dernier jour. Retour en transport privé, personnes et vélos possible en supplément (nous consulter).

Nos vélos de location sont livrés avec :

- Une sacoche arrière 20l
- Une sacoche avant porte-carte 5l
- Un porte bidon
- Un antivol à code
- Un kit de réparation incluant une pompe, deux chambres à air, une bombe anti-crevaison, trois démonte-pneus, une clé multitools.
- Un casque uniquement sur demande (par mesure d'hygiène, nous vous conseillons fortement de venir avec le votre)

Spécifique vélo :

- des gants de vélo, voire longs suivant la saison
- 1 casque vélo (obligatoire)
- 1 bidon ou 2, le plus pratique étant les poches à eau dorsales (type Camel Back)
- des garde-boue peuvent être utiles
- 2 chambres à air
- quelques rayons de rechange
- 1 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 d'un peu de matériel.

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

CONTENU POCHETTE VOYAGE

- 1 fiche pratique avec road-book et les coordonnées de vos logements et transports
- la facture
- vos étiquettes de bagages
- 1 ouvrage "Canal du Midi à vélo"

A NOTER :

Les traversées des villes et villages où le chemin de halage a disparu au profit des routes goudronnées sont à surveiller surtout avec des enfants. Restez très vigilants car la quiétude du bord du Canal fait vite oublier la concentration nécessaire face à l'intensité du trafic urbain. PENSEZ-Y !

Location de VTT / VTC / VAE / Tandem possible (nous consulter).

Pour le déjeuner ou le dîner, vous trouverez dans le roadbook des indications pour les bars, restaurants souvent conseillés par d'autres cyclotouristes).

INFORMATIONS TOURISTIQUES

Le Canal du Midi est un canal français qui relie la Garonne à la mer Méditerranée. D'abord nommé "canal royal en Languedoc", les révolutionnaires le rebaptisent en "Canal du Midi" en 1789. Il est considéré par ses contemporains comme le plus grand chantier du 17^{ème} siècle. Avec le Canal latéral de la Garonne, il est aussi dénommé "Canal des Deux-Mers" car il fournit une voie navigable de l'océan Atlantique à la mer Méditerranée. Il est prolongé par le Canal du Rhône à Sète. Au sens strict, le Canal du Midi désigne la partie initialement réalisée, de Toulouse à la Méditerranée, du projet du Canal des deux-Mers, le projet ayant pour but de relier ensembles plusieurs tronçons de voies navigables en vue de rejoindre la Méditerranée et l'Atlantique : d'abord le Canal du Midi, puis la Garonne, construit par la suite, et enfin l'estuaire de la Gironde après Bordeaux. C'est le commerce du blé qui motive la construction du Canal. Colbert autorise le commencement des travaux par un édit royal d'octobre 1666. Sous la supervision de Pierre Paul Riquet le chantier dure de 1666 à 1681, pendant le règne de Louis XIV. Le Canal du Midi est l'un des plus anciens canaux d'Europe encore en fonctionnement (le prototype étant le Canal de Briare). La mise en oeuvre de cet ouvrage est étroitement liée à la question du transport fluvial aux temps modernes. Le défi, relevé par Pierre Paul Riquet, était d'acheminer l'eau de la Montagne noire jusqu'au seuil de Narouze, le point le plus élevé du parcours. Depuis 1996, il est inscrit sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO.

BIBLIOGRAPHIE

- **Le Canal du Midi et les voies navigables** de l'Atlantique à la Méditerranée, René Gast, collection itinéraires de découverte, Editions Ouest-France, 2000.
- **Le Canal du Midi et Pierre-Paul Riquet**, Jacques Morand, Edisud.
- **Tout savoir sur le Canal du Midi et Le Canal du Midi vu du ciel**, Philippe Calas, Editions Sud-Ouest.

SUR LE WEB <http://www.canal-et-voie-verte.com/>



RANDONNÉES & VOYAGES *en Liberté*



En cas de problème de dernière minute, appelez :

en priorité au 04 90 09 06 06.

Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous contacter
au 07 77 08 14 68.