

## LA VELODYSSÉE De La Rochelle à Arcachon, Via Marennes, une histoire d'huîtres...



**D**u fameux port de La Rochelle, la Vélodyssée rejoint rapidement Châtaillonn, flirte avec la réserve naturelle du marais d'Yves -véritable trésor ornithologique- et rend une petite visite à la presqu'île de Fouras avant d'arriver à Rochefort : ici s'est achevé le chantier de l'Hermione, magnifique reconstruction d'une frégate 3 mâts du XVIII<sup>e</sup> siècle. Vous êtes en terre de Saintonge, là où la Charente rejoint l'océan et les berges de l'île d'Oléron. Les églises romanes bâties d'une belle pierre blonde abondent. La rivière de la Seudre et ses innombrables ramifications menant à des petits ports ostréicoles tels Marennes et la Tremblade révèle une ambiance unique avant de filer vers la côte sauvage puis Royan.

La Traversée en ferry de l'estuaire de la Gironde vous fait définitivement basculer vers les forêts de pins et les plages infinies, jusqu'au Cap-Ferret et au bassin d'Arcachon, autre haut lieu ostréicole ponctué par la dune du Pyla, la plus haute d'Europe.



9 jours - 8 nuits - 7 jours de vélo.

## **Jour 1 - LA ROCHELLE**

Arrivée libre à La Rochelle et installation à votre hôtel. Profitez de votre soirée pour découvrir cette cité ancrée sur la côte atlantique. La Rochelle se vit et se découvre à travers ses différents ports et son patrimoine riche et préservé.

## **Jour 2 - DE LA ROCHELLE A ROCHEFORT**

50km (D+123m)

Après une première partie côtière, l'itinéraire se poursuit dans les terres jusqu'à Rochefort. Vous arrivez sur une ville du XVII<sup>e</sup> siècle entièrement tournée vers la mer. Rochefort bénéficie d'un remarquable patrimoine architectural dont la fameuse corderie royale, entièrement restaurée. C'est de cette ville qu'est parti en avril 2015, l'Hermione, reconstitution de la frégate de La Fayette pour rejoindre la révolution américaine en 1780.

## **Jour 3 - DE ROCHEFORT A L'ILE D'OLERON entre 45km et 52km**

56km (D+118m)

Vous suivez ensuite la Charente jusqu'au pont transbordeur. Une expérience originale pour traverser le fleuve que de s'installer sur ce « pont suspendu ». Construit en 1900, il fonctionne comme un bac, mais littéralement suspendu au-dessus de l'eau, tiré par des câbles pour passer d'une rive à l'autre. Il n'est resté que 7 dans le monde ! Vous regagnez un peu plus loin l'itinéraire de la Vélodyssée qui se poursuit sur le canal de la Charente. A Marennes, vous suivez la direction d'Oléron pour emprunter le pont qui passe au-dessus de la mer. Vous gagnez une île assez touristique en été mais qui révèle plus de secrets si l'on s'aventure sur les petites routes et chemins que nous conseillons ! Nuit sur l'île.



## Jour 4 - DE L'ILE D'OLERON A ROYAN

65km (D+146m)

Après une première partie d'itinéraire longeant la côte ouest de l'île vous rejoignez St Pierre d'Oléron et la Forêt des Saumonards, une fantastique pinède du littoral est de l'île d'Oléron, donnant sur l'île d'Aix et le Fort Boyard. Vous traversez ensuite les parcs à huîtres et longez les plages jusqu'au Château d'Oléron et sa citadelle dont Richelieu ordonna sa construction en 1630 sur les vestiges de l'ancien château médiéval.

## Jour 5 - De ROYAN à HOURTIN

66km (D+257m)

Vous quittez l'île de bon matin pour reprendre votre descente vers le sud. Vous traversez le fleuve de La Seudre. Le paysage change alors. La forêt prend plus de place et vous permet de randonner à l'abri des pins et des chênes verts. Vous passez à la Palmyre connu en France pour son grand zoo. Puis, toujours le long de la côte, vous apercevez déjà l'estuaire de la Gironde et Royan où vous profitez d'une nuit sur le port.

## Jour 6 - De HOURTIN à LACANAU

44km

Vous poursuivez votre voyage sur les pistes cyclables de La Vélodyssée. Longez le littoral avec ses grandes plages océaniques et ses forêts de pins maritimes, notamment aux abords des lacs médocains. Profitez d'une pause dans ce cadre exceptionnel pour une baignade, un pique-nique ou des jeux pour les enfants.

## Jour 7 - De LACANAU à ARES

36km (D+117m)

Serpentez entre dunes et forêts, au calme loin des voitures, sur cette agréable étape. N'hésitez pas à sortir de la piste cyclable pour profiter des quelques liaisons vers la mer et ainsi bénéficier de magnifiques fenêtres paysagères océanes. Prudence sur les plages atlantiques et leurs vagues puissantes, si appréciées des surfeurs !



## Jour 8 - D'ARES à ARCACHON

53km (D+146m)

Jamais très éloigné du rivage, poursuivez votre route à la découverte d'autres horizons, en direction du Bassin d'Arcachon. Vous verrez, l'ambiance est radicalement différente avec le retour du monde de l'huître sur le territoire du Parc naturel régional des Landes de Gascogne qui fleure bon une Aquitaine iodée et authentique.

## Jour 9 - ARCACHON

Fin de séjour à Arcachon après votre petit déjeuner.



- La Rochelle, ville d'art et d'histoire
- Les huîtres de Marennes
- La côte sauvage et Royan
- La traversée de l'estuaire de la Gironde
- L'arrivée à Arcachon et la dune du Pyla.



## >DATES

Du 1<sup>er</sup> Mai au 30 Septembre, aux dates de votre convenance et suivant la disponibilité des hébergements.

Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les autres dates qui vous conviendraient également (ex : possibilité de décaler la randonnée de un ou de jours avant ou après...) ; ceci au cas où un ou plusieurs hébergements ne seraient pas disponibles aux dates choisies.

Nous vous demandons également de **réserver le plus tôt possible**. Nous n'avons pas de places réservées dans les hébergements et certains d'entre eux sont complets parfois plusieurs mois à l'avance.

## >LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en hôtels 2\*, 3\*: 8 nuits
- 8 petits déjeuners
- Le carnet de route (documentation pour la réalisation de la randonnée)
- Le transport des bagages entre les hébergements
- Les taxes de séjour
- Les cartes des itinéraires
- Le prêt d'un GPS de randonnée
- Un accueil téléphonique personnalisé, réalisé par notre guide à votre arrivée à La Rochelle

## >LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les déjeuners, les dîners
- La location de vélo
- La traversée en bac de l'Estuaire de la Gironde de Royan à la Pointe de Grave
- Les dépannages, pièces et indemnités kilométriques correspondantes
- Les boissons
- Les visites
- Les assurances
- Les frais d'envoi à l'étranger (+15€/dossier),
- Les frais d'inscription (+15€/personne),
- Les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+35 € / dossier).



## >ACCUEIL / DISPERSION

Accueil téléphonique personnalisé d'une heure entre 16h et 19h du lundi au dimanche à votre hébergement de La Rochelle.

Votre séjour se termine après le petit-déjeuner le jour 9 à Arcachon.

## >NIVEAU



- Étapes de 40 à 70 kms. La moyenne des étapes est de 52 km par jour, sans difficulté particulière car très peu de dénivelé.
- **Nature du terrain** : vous roulez principalement sur de petites routes départementales, et sur des aménagements cyclables propres goudronnées ou stabilisées.

## >HEBERGEMENTS

Petits hôtels familiaux, où règne une atmosphère conviviale et chaleureuse. Certaines nuits peuvent être dans des chambres d'hôtes de charme en fonction des disponibilités.

Etablissements ayant l'habitude de recevoir des cyclistes et randonneurs.

**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.**

### **Information** :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les



véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements... Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage et vos vêtements dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

## >REPAS DE MIDI

Les pique-niques ne sont pas fournis. En option, nous pouvons réserver certains déjeuners dans des restaurants situés sur le parcours.

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).

## >TRANSPORT DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée.

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

Attention : certains changements d'hébergements peuvent induire une modification importante du coût de transport des bagages.

Durant votre circuit, nous vous demandons d'avoir un bagage par personne pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le poids ne dépasse pas 10 kg + 1 caisse de matériel pour le groupe.

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



### EN TRAIN :

TGV, train ou train de nuit en provenance de Paris, Lyon, Marseille, Toulouse ou Bordeaux, Niort, Poitiers et Angoulême...Gare de La Rochelle, place Pierre Sémard 17000 La Rochelle.

<http://www.gares-en-mouvement.com/fr/frlrh/votre-gare/>

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

### EN AVION :

Aéroport de La Rochelle / Ile de Ré. <http://www.larochelle.aeroport.fr/>

### EN VOITURE :

La Rochelle se situe à 472 km de Paris, auquel elle est reliée par la voie express N11 et l'autoroute A10. En Charente-Maritime, la ville est bien reliée aux deux autres centres principaux du département : elle se trouve à 70 km au nord-ouest de Saintes par l'autoroute A837 et à 30 km au nord de Rochefort par la voie express de la D137. Depuis 1988, La Rochelle est reliée à l'Île de Ré par le pont de l'Île de Ré.

- 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 variation au cours de l'année et suivant les jours 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.

- Pour limiter vos frais de déplacement et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager : <http://www.covoiturage.fr/>

### PARKING

Parking payant Gare SNCF de La Rochelle, Place Pierre Sémard 17000 La Rochelle. Possibilité avant votre arrivée de réserver sur internet votre place de parking pour toute la durée de votre séjour: <https://www.resaplace.com/fr/parking/la-rochellegare-sncf-45>





## COMMENT REPARTIR

En train à partir de la gare SNCF d'Arcachon. <http://www.arcachon-guide.fr/transport/sncf.html>

Possibilité d'embarquer les vélos.

Dans les TER, votre vélo voyage gratuitement, suspendu ou placé dans un endroit 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 responsables 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.

SI VOUS DESIREZ ARRIVER LA VEILLE OU RESTER APRES LE SEJOUR :

Possibilité de réserver une nuit supplémentaire à La Rochelle ou Arcachon (nous consulter).

## >DOSSIER DE VOYAGE

Dans le mois précédant votre départ et après réception du solde, nous vous adressons votre carnet de route par voie électronique. Le topoguide (road book), la fiche pratique et la carte tracée sera remise au 1<sup>er</sup> hébergement à Nantes.



## >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 caisse de matériel pour le groupe.

- 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'assistance 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.

*Une liste de mécaniciens de vélo vous sera donnée à votre départ. Ces informations sont remises à jour régulièrement. En aucun cas, nous ne sommes responsables de leurs prestations ou des modifications de leurs jours d'ouverture et en particulier les jours fériés.*





- Le Canal de Garonne
- Le Canal du Midi
- Le Pays Cathares à Vélo

**Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,  
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -**

**LA PELERINE VOUS SOUHAITE UNE AGREABLE RANDONNEE**

