



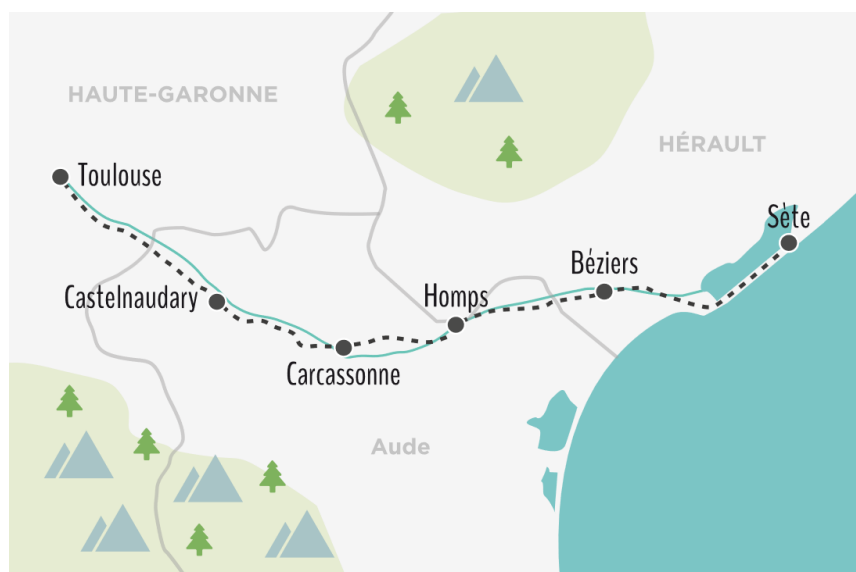
## NOS SÉJOURS À VÉLO

### 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.

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. Au fil de l'eau, vous découvrirez les campagnes et fermes du Laugarais, les douces collines du minervois plantées de vignes, les châteaux de l'Aude et la cité de Carcassonne jusqu'aux plages méditerranéennes...



7 jours - 6 nuits - 5 jours de vélo.

Départs les samedis ou dimanches. Départ possible les autres jours de la semaine, suppléments à prévoir.

### **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 cuisine du terroir.

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

**40 km                      D+ 94m / D – 164m**

Au cœur du pays 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, où 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 et TARIFS

Départs les samedis ou dimanches.

Départ possible les autres jours de la semaine avec supplément :

+150€ par personne

Du 12 au 30 avril et du 29 septembre au 10 octobre

Prix par personne en chambre double 900 €

Supplément chambre individuelle +360€

Du 1<sup>er</sup> mai au 07 août, du 13 août au 28 septembre

Prix par personne en chambre double 930 €

Supplément chambre individuelle +360 €

Du 8 août au 12 août

Prix par personne en chambre double 990 €

Supplément chambre individuelle +360 €

Coût de la location d'un vélo **musculaire** inclus dans nos tarifs.

Réduction vélo (si vous apportez votre propre vélo) : - 80 € par personne

Supplément vélo à assistance électrique : + 110€ par vélo

Supplément Navette retour Sète – Toulouse

uniquement le Samedi à 11h00 : +165€ par personne et + 55 € par vélo

Nuit supplémentaire à Toulouse et Sète en formule nuit + petit déjeuner possible  
(nous consulter, tarif variable en fonction de la période souhaitée)



## >LE PRIX COMPREND

- 6 nuits en formule « Nuit+ Petit Déjeuner » catégorie standard en Hôtel 2\*\* ou 3\*\*\*
- 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 (voir tarifs)**

## >LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les déjeuners / pique-nique de midi et 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).



Début du séjour à votre arrivée à Toulouse 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.**

	Étapes	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



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.

### **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.

**Vente en ligne** : [Comment éviter d'avoir des punaises de lit lors du pèlerinage de Compostelle \(lescheminsverscompostelle.fr\)](https://lescheminsverscompostelle.fr)

[CLAKO punaises & CLAKO Tiques - Clako Punaises \(clako-punaises.com\)](https://clako-punaises.com)



## >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'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.



Dans un monde en constant développement, il peut être pertinent de prendre son temps et de se recentrer sur l'essentiel. La randonnée est une activité proche de la nature et du local, qui invite à la réflexion. Aujourd'hui, le tourisme responsable s'implante dans le paysage, portant des valeurs essentielles pour le monde de demain. La Pèlerine s'engage dans cette démarche en vous rappelant quelques points à garder à l'esprit lors votre séjour de randonnée :

- **Préparez-vous et prévoyez**
  - Informez-vous sur les particularités du lieu visité, la culture, les traditions et respectez la réglementation en vigueur.
  - Explorez en petits groupes de 4 à 6 personnes.
  - Emportez avec vous de l'eau et des collations en quantité suffisante.
  - Evitez les périodes de haute fréquentation
- **Laissez intact ce que vous trouvez**
  - Laissez les pierres, plantes et tout objet naturel, historique ou culturel sur place et dans leur état naturel
- **Respectez la vie sauvage**
  - Observez la faune à distance. Ne suivez pas et n'approchez pas les animaux sauvages.
  - Abstenez-vous toujours de nourrir les animaux sauvages
- **Restez sur les sentiers**
  - Utilisez les sentiers aménagés existants
  - Marchez en file indienne au milieu du sentier, même s'il est boueux ou mouillé
- **Minimisez vos déchets & Gérez-les de façon responsable**
  - Favorisez les contenants réutilisables
  - Rapportez vos restes et déchets de manière à éliminer les traces de votre passage
- **Respectez les autres usagers**
  - Soyez respectueux des autres visiteurs et soucieux de la qualité de leur expérience
  - Soyez courtois. Laissez le passage aux autres sur le sentier

## >ASSURANCES



Nos assurances, **Tranquillité CB** et **Tranquillité** sont individuelles et facultatives. Il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement l'assureur qui vous garantit pour votre voyage pour déclencher l'assurance. **La prime d'assurance, les frais de visa, les frais d'inscription ne sont remboursables ni par La Pèlerine ni par l'assureur.** Pour connaître les modalités contractuelles exactes, en particulier le périmètre des garanties, franchises et exclusions, nous vous recommandons de lire attentivement les conditions contractuelles complètes ainsi que les documents d'informations produits accessibles sur demande auprès de La Pèlerine ou sur le site [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com) rubrique « Conditions de Vente ». Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

**Les assurances proposées doivent être souscrites au moment de l'inscription ou dans les 48h après l'inscription au voyage.**

La souscription à nos assurances est accessible à tous, quel que soit votre pays de résidence.

**Le Tranquillité (assurance Assistance/Rapatriement, assurance annulation et interruption de séjour) est facturé 4.15 % du prix total du voyage.**

**Le Tranquillité CB (Les garanties et plafonds viendront en complément de ceux de votre carte Visa Premier, Infinite, Master Card Gold, Platinum, après refus de celle-ci) est facturé 3.15% du prix total du voyage.**

En cas d'annulation de votre part, des frais d'annulation seront retenus.

Le montant des frais dépend de la date d'annulation :

- 1) plus de 31 jours avant le départ : 15% du montant du voyage.
- 2) entre 30 jours et 21 jours avant le départ : 30% du montant du voyage.
- 3) entre 20 jours et 14 jours avant le départ : 55% du montant du voyage.
- 4) entre 13 jours et le jour du départ : 75% du montant du voyage.

➤➤ En cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager la chambre, le supplément chambre individuelle vous sera facturé. Celui-ci vous sera ensuite remboursé par l'assurance à condition que son supplément soit inférieur au frais d'annulation.

Pour une annulation **avant le départ**, contactez La Pèlerine au +33 (0)4 71 74 47 40, qui se chargera des procédures.



Durant le séjour, avant toute démarche, contactez **ASSISTANCE MUTUAIDE** au +33 (0)1 45 16 43 47 (que vous ayez souscrit au contrat Tranquillité ou Tranquillité CB).

Si vous avez des questions sur votre contrat, vous pouvez contacter la Hot Line au **05 32 09 21 81**.

**La non-présentation le jour du départ ou abandon en cours de séjour non justifiés, ne donne droit à aucun remboursement.**

Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

MODIFICATION DE RESERVATION :

**ATTENTION !**

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout changement sur la réservation déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes...).

Les réservations éventuelles de nuits supplémentaires en début ou en fin de randonnée doivent se faire **obligatoirement à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.



- Le Canal des 2 Mers de Bordeaux à Sète
- Le Canal de la Garonne de Bordeaux à Toulouse
- Le chemin de Saint Jacques de Compostelle à vélo

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

