



## NOS SÉJOURS À VÉLO

### LE CANAL DES 2 MERS De Bordeaux à Sète



Le Canal des 2 mers relie l'Atlantique à la Méditerranée. Cet itinéraire à vélo permet de longer le canal de Garonne depuis Bordeaux jusqu'à Toulouse avant de rejoindre le canal du Midi, inscrit au patrimoine mondial par l'Unesco, depuis Toulouse jusqu'à la Méditerranée. Vous emprunterez cet ancien chemin de halage converti en espace de promenade et de découverte, à partager avec les marcheurs et les plaisanciers.



12 jours - 11 nuits - 10 jours de vélo. (Départs les lundis et mardi)

### **JOUR 1 : Arrivée et installation à BORDEAUX**

Lors de cette première journée, prenez le temps de visiter Bordeaux. Les quais de la Garonne vous accueillent pour une grande balade au bord de l'eau. Inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO, la ville de Bordeaux vous enthousiasmera par sa qualité de vie, les espaces verts et aérés, sa gastronomie et son vin bien sûr !

### **JOUR 2 : BORDEAUX – RAUZAN**

**46 km**

Une fois la Garonne franchie à Bordeaux, vous suivez la piste cyclable Roger Lapébie au milieu des vignes et des forêts. Cette piste utilise une ancienne ligne de chemin fer qui vous mène jusqu'au cœur de l'Entre-deux-mers. Vous la quitterez pour rejoindre votre hébergement à Rauzan, village médiéval surplombé par son château et son donjon.

### **JOUR 3 : RAUZAN – MARMANDE**

**69 km**

Vous quittez Rauzan et rejoignez la piste cyclable. Celle-ci se termine à Sauveterre-de-Guyenne, bastide du 13e siècle. Poursuivez la route par de petits chemins de campagnes avant de rejoindre le Canal des-deux-mers à la Réole, village qui surplombe la Garonne. Suivez le Canal puis rejoignez Marmande, capitale de la tomate !

### **JOUR 4 : MARMANDE – AGEN**

**64 km**

Vous rattrapez le canal que vous longez jusqu'à Agen. Deux arrêts s'imposent : le premier au Mas d'Agenais avec l'église St Vincent, joyau de la Renaissance, et le 'Christ en Croix' de Rembrandt. Le deuxième à Damazan, bastide du 13e siècle. Vous arrivez à Agen par l'un des plus grands pont-canal de France.

### **JOUR 5 : AGEN – MOISSAC**

**43 km**

Cette étape se poursuit, au fil de l'eau, en passant par Valence d'Agen, village médiéval au patrimoine culturel et naturel riche. Vous y trouverez un accueil particulièrement adapté aux cyclotouristes.



Vous arrivez à Moissac, étape incontournable du pèlerinage de St Jacques de Compostelle. Visitez l'ancienne abbatale bénédictine, son cloître et l'église dont le tympan est l'un des plus beaux de l'art roman. Cet ensemble est classé au patrimoine mondial de l'UNESCO.

## **JOUR 6 : MOISSAC – TOULOUSE**

**68 km**

Cette dernière étape vous invite à profiter du calme du canal, avant de rejoindre l'animation de la fameuse 'Ville Rose'. Les bourgades et autres villages se suivent régulièrement, vous permettant des petites haltes restauration ou détente. Vous arriverez à Toulouse, à l'écart de la circulation, par le Canal du Midi. Une visite du centre-ville s'impose. Déambulez entre la fameuse place du Capitole, la basilique St Sernin, le couvent des Jacobins...

## **JOUR 7 : TOULOUSE - CASTELNAUDARY (ou St Martin Lalande)**

**61 km (ou 68 km)**

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 8 : CASTELNAUDARY (ou St Martin Lalande) – CARCASSONNE**

**40 km**

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 9 : CARCASSONNE - HOMPS**

**42 km**

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 10 : HOMPS – BEZIERS

63 km

Traversez de charmants petits villages pittoresques tels Paraza et le Somail. Puis, vous retrouverez 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 11 : BEZIERS – SETE

50 km

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 12 : SETE

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



- L'océan Atlantique à votre départ
- La cité médiévale de Carcassonne
- La méditerranée à votre arrivée

## > DATES et TARIFS

Du 14 avril au 06 Octobre (**les Lundi ou Mardi**), aux dates de votre convenance et suivant la disponibilité des hébergements.

**Supplément pour un départ autre que Lundi ou Mardi : +120 €**

Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les autres dates qui vous conviendraient également (ex : possibilité de décaler la randonnée d'un ou deux 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.

**Du 14/04 au 30/04 et du 01/10 au 06/10**

Prix/personne : 1 810 €

Supplément chambre individuelle : 645 €

**Du 01/05 au 02/08 et du 10/08 au 30/09**

Prix/personne : 1 870 €

Supplément chambre individuelle : 675 €

**Du 03/08 au 09/08**

Prix/personne : 1 920€

Supplément chambre individuelle : 675 €

Supplément un seul participant : 410€

Supplément pour un départ autre que lundi/mardi : 160€/personne

**Le coût de la location de vélo musculaire est inclus dans le tarif**

Si vous apportez votre propre vélo : -100 €

Supplément VAE : 200€

Nuit supplémentaire possible à Bordeaux ou Sète : nous consulter

## > LE PRIX COMPREND

- La location de vélo musculaire
- 11 nuits en formule nuit + petit déjeuner
- 1 dîner (hors boisson)
- La location d'un vélo tout chemin équipé pour 10 jours et son rapatriement
- 1 dossier de voyage par chambre (itinéraires en français / carte couleurs)
- La documentation touristique
- Le transport des bagages entre chaque étape (1 bagage de 15kg par personne)
- Une application de navigation personnalisée indiquant les points d'intérêts sur le parcours



- La taxe de séjour
- Assistance téléphonique 7j/7

## > LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les déjeuners / Les boissons
- Les diners (sauf 1)
- Les droits d'entrée, visites des sites et dégustations éventuels
- Les assurances facultatives
- Le transfert retour en train de Sète à Bordeaux.
- Les frais d'envoi à l'étranger (+120€/dossier),
- Les frais d'inscription (+15€/personne),
- Les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45 € / dossier).

## > ACCUEIL / DISPERSION

Début du séjour à votre arrivée à Bordeaux le J1.

Votre séjour se termine après le petit-déjeuner le jour 12 à Sète.

## > NIVEAU



La moyenne des étapes est d'environ 55 kms par jour, sans difficulté particulière car très peu de dénivelé.

## > HEBERGEMENTS

Nuits en hôtels \*\*\* (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)

## > RESTAURATION

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).



## > TRANSPORT DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée.

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

Il est autorisé deux bagages par personne n'excédant pas 15 kg chacun, sachant que nous demandons aux clients de respecter ce poids limité.

Les bagages sont à déposer à la réception de l'hôtel avant 9h30 et livrés vers 18h au prochain hôtel.

## > ACCES



Gare SNCF de BORDEAUX St Jean

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

Depuis Paris : Gare Montparnasse > Gare de Bordeaux St Jean.

Possibilité de transfert à l'hôtel :

Par tramway : Prendre la ligne C jusqu'à l'arrêt terminus 'Quinconces' : environ 5€ / pers tarif journée

Par taxi : environ 30€ / 45€



Depuis l'aéroport Roissy CDG : Gare Roissy Charles de Gaulle T.2 > Gare de Bordeaux St-Jean

Depuis l'aéroport de Orly ou Beauvais : transfert en taxi ou navette : Gare Montparnasse > Gare de Bordeaux St Jean

Depuis l'aéroport de Bordeaux-Mérignac : transfert en navette (30 minutes) vers le centre-ville (Gare Bordeaux St Jean) : 8€



Arrivée par l'autoroute A10 puis A630 > Sortie n°4 direction « Bordeaux centre ».

Séjour conçu de gare à gare ; une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant.

Les horaires des lignes de train 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.

## PARKING

Possibilité de stationnement pendant votre séjour au parking de l'hôtel (fermé) : environ 10€ par jour (Réservation au préalable 35-40 places payable sur place).



Possibilité de stationner votre véhicule aux alentours de l'hôtel : places de stationnement gratuites.

## Retour

En train à partir de la Gare SNCF d'Agde.

**Transfert retour privatif possible de Sète à Bordeaux sur demande**

## > 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 camelback 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-boues 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



Application mobile gratuite pour signaler un incident sur votre parcours (signalétique, conflit d'usage, pollution...). Un administrateur sera informé automatiquement.



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

Le contrat Tranquillité CB (Les garanties et plafonds viendront en complément de ceux de votre carte Visa Premier, Infinite, Master Card Gold, Platinium, 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 du Midi à Vélo
- Le Canal de Garonne à Vélo
- La Vélodyssée : Nantes – La Rochelle

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

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

