

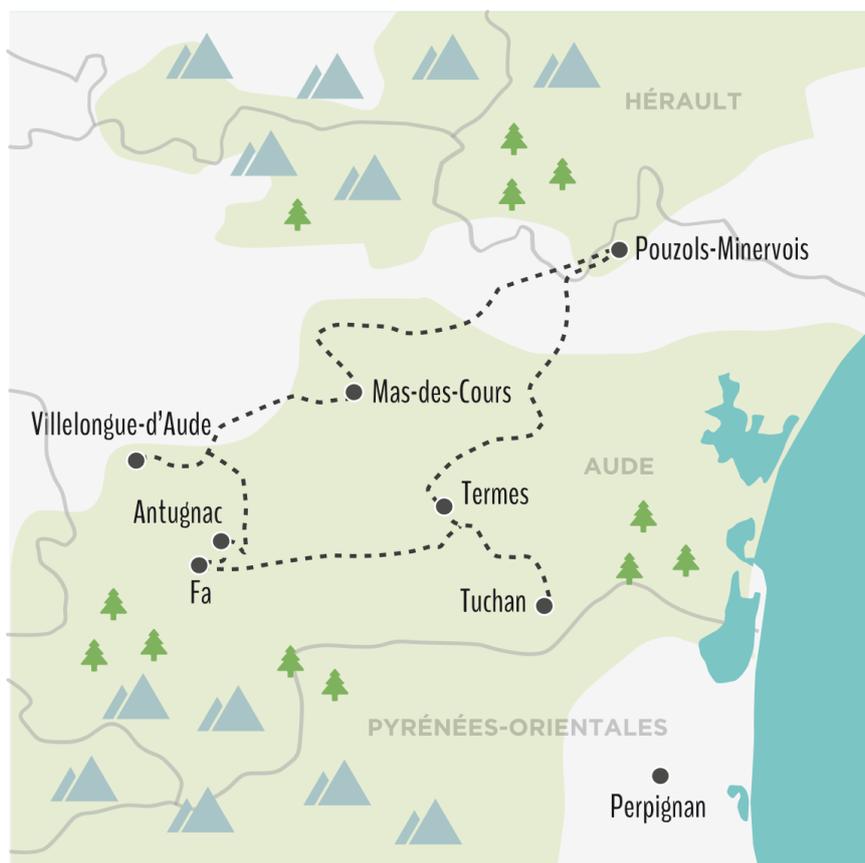
## LE PAYS CATHARE LE TOUR DES CORBIERES A VELO



“ Et si on partait de bon matin, à bicyclette, sur de belles routes vallonnées et peu fréquentées... “.

Voici une randonnée cyclotouristique en liberté et toute en traversée. À parcourir à 2 ou en petits groupes, surtout à l'automne et au printemps où les petits cols aux pentes suaves sentent bon la Méditerranée. Aucune ville à traverser, juste quelques villages du "bout du monde", et un hébergement privilégiant des chambres d'hôtes "Accueil Paysan" grâce à un partenariat exclusif.

L'Aude est un pays de vigneron, pour savourer leurs terroirs, le vin ou jus de fruits sont compris dans le repas. Convivialité et échange sont au coeur de leurs métiers d'accueil. Au rythme des saisons, le paysan vous invite au bonheur d'être nature.



7 jours, 6 nuits, 6 jours de vélo.

**JOUR 1 :** Arrivée en fin d'après-midi à Pouzols, petit village de la plaine narbonnaise, à deux pas de la Méditerranée et de la Montagne Noire. Il est tout près du Canal du Midi, et au cœur des vignobles du cru Minervois... Nuit à Pouzols-Minervois.

### **JOUR 2 : POUZOLS - CAZILHAC**

Au départ de la plaine narbonnaise, notre étape suivra le canal du Midi, traversera les vignobles du lézignanais avant d'aborder les premières côtes dans la montagne de garrigue de Taurize, sans omettre au passage l'incontournable abbaye millénaire de Lagrasse. Nuit à Cazilhac.

*Option sportive : 98 kms, + 900 m ; - 750 m de dénivelé.*

*Option facile : 80 kms, + 700 m ; - 400 m de dénivelé.*

### **JOUR 3 : CAZILHAC - CASTELRENG**

Avec de faibles nuisances de trafic, on s'éloigne rapidement de Carcassonne en remontant l'Aude jusqu'à St Hilaire et son abbaye. Une succession de cols très tranquilles dans les Corbières occidentales nous amène doucement à l'abbaye de St Polycarpe, à Limoux et ses vignobles puis à notre hébergement dans le Razès. Nuit à Castelreng.

*Option sportive : 86 kms, + 1150 m ; - 1000 m de dénivelé.*

*Option facile : 52 kms, + 700 m ; - 700 m de dénivelé.*

### **JOUR 4 : CASTELRENG - FA**

Voici l'étape "océanique" de la semaine où la végétation très arborée et verdoyante prendra le pas sur les senteurs méditerranéennes. Après un col suave de mise en chauffe, il était impossible de ne pas passer par le village de... Corbières, bourgade inconnue du grand public. La traversée du pays chabrais annonce un col pour accéder à d'épaisses sapinières, le bassin de Puivert et un tranquille col pour revenir en haute vallée de l'Aude. Nuit à Fa

*Option sportive : 93 kms, + 1250 m ; - 1300 m de dénivelé.*

*Option facile : 56 kms, + 700 m ; - 700 m de dénivelé.*

### **JOUR 5 : ANTUGNAC - TUCHAN**

L'étape "montagne" à travers d'épaisses forêts au pied du pic du Bugarach (toit du massif), et les châteaux du pays cathare. Nuit à Tuchan.

*Option sportive : 104 kms, + 1150 m ; - 1300 m de dénivelé.*

*Option facile : 65 kms, + 750 m ; - 900 m de dénivelé.*

### **JOUR 6 : TUCHAN - TERMES**



Le relief est plus doux pour la partie la plus méditerranéenne et les vignobles du Fitou, la garrigue et les châteaux du Termenès. Nuit à Creuille, hameau de Termes, près du château.

*Option sportive : 98 kms, + 1550 m ; - 1350 m de dénivelé.*

*Option facile : 65 kms, + 950 m ; - 150 m de dénivelé.*

## JOUR 7 : TERMES - POUZOLS-MINERVOIS

Un profil plus descendant jusqu'aux vignobles de Léziignan qui annoncent la plaine de Narbonne. Belle fin de parcours le long du canal du Midi jusqu'à Pouzols-Minervois.

*Option sportive : 96 kms, + 450 m ; - 150 m de dénivelé.*

*Option facile : 74 kms, + 250 m ; - 550 m de dénivelé.*

### > DATES

Départ possible tous les jours du 01/04 au 31/10.

### > ACCUEIL / DISPERSION

Votre séjour commence le jour 1 à 18H à Pouzols-Minervois (11) et se termine le jour 7 vers 16H à Pouzols-Minervois (11).

### > LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation
- L'hébergement en demi-pension (minimum 2 personnes)
- Le transport des bagages entre chaque étape
- Les transferts prévus au programme
- Un dossier départ complet de 2 à 5 personnes (cartographie, topo-guide descriptif des étapes, liste des hébergements, étiquettes bagages...)
- La taxe de séjour.

### > LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les pique-niques
- Les boissons
- Le transport de votre domicile aux lieux de rendez-vous et dispersion
- Les éventuelles visites
- Les assurances



- Les frais d'inscription et les frais d'envois à l'étranger
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"
- La taxe de séjour est comprise dans le tarif.
- La location du vélo

## > INFOS PRATIQUES ET RESPONSABILITE

- > Pour être contacté pendant votre randonnée, **seulement en cas d'urgence**, faites appeler le 04.68.96.16.03, nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre.
- > Avant le départ, veuillez nous signaler tout renseignement important pour le bon déroulement de votre circuit (régime alimentaire spécifique, allergies...).

Pour les randonnées liberté, La Pèlerine ne saurait être tenu pour responsable d'une mauvaise interprétation du descriptif ou d'une erreur de lecture de carte de l'utilisateur. La randonnée liberté suppose l'acceptation d'un risque, qui peut être dû notamment à une modification des éléments naturels sur le parcours. La Pèlerine ne peut être tenu responsable des accidents ou incidents résultant de l'imprudence d'un participant.

## > NIVEAU



*Vous aurez la possibilité d'opter pour un parcours facile ou sportif.*

*Option sportive : en moyenne 90 à 100 kms et + 1200 m ; - 1200 m de dénivelé.*

*Option facile : en moyenne 60 à 70 kms et + 700 m ; - 700 m de dénivelé.*

Cet itinéraire s'effectue sans moniteur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications et la logistique nécessaires au bon déroulement de votre étape. Vous devez être capable d'autonomie en jugeant de vos forces et en appréciant des situations inattendues (fatigue, météo notamment le vent, modification forcée de l'itinéraire comme une route barrée par l'Équipement, etc.).

Nous déclinons toute responsabilité en cas d'erreur de votre part concernant l'orientation (erreur ou changement d'itinéraire) ou la gestion du temps (départ trop tardif le matin, pause pique-nique trop longue...).

## > HEBERGEMENT

En hôtel et chambre labellisée "Accueil Paysan". Les repas de midi sont à votre charge ; vous pourrez soit vous ravitailler au cours de la semaine soit, sur demande la veille, vos hôtes pourront vous préparer des pique-niques.



## *Accueil Paysan, La Campagne A Bras Ouverts !*

*Partir à la rencontre d'Accueil Paysan, c'est aller à la recherche de lieux apaisants, conviviaux, pour des séjours en famille, entre amis... Accueil Paysan est un groupement de paysans et d'acteurs ruraux qui partagent tous les mêmes convictions. Ils souhaitent promouvoir une agriculture paysanne et un tourisme équitable qui leur permet de vivre décemment : le paysan vous accueille sur son lieu de vie, parmi ses animaux, dans le paysage que son travail façonne. L'acteur rural, s'inscrivant dans la même démarche, vous fait découvrir lui aussi sa production. La question du respect de l'environnement est au cœur de leurs préoccupations. Vous partagerez le repas à la table de l'accueillant où vous goûterez ses produits et ceux des terroirs voisins...*

Les repas sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu). Les coordonnées des hébergements vous seront fournies avec votre dossier de randonnée.

### > TRANSPORT DES BAGAGES

Vous porterez uniquement vos affaires pour la journée et votre pique-nique. Le reste des bagages sera acheminé par un transporteur. 10 kilos maximum.

Pour organiser au mieux la logistique nous vous prions d'indiquer sur vos bagages (étiquettes fournies) le nom de la personne responsable du groupe (qui a réservé le circuit).

### > ACCES



> En train : gare d'accueil Narbonne (11).

Horaires et tarifs : Tél. 36 35 ou <http://www.voyages-sncf.com/>

Possibilité de taxi pour vous amener à Pouzols : nous consulter.



> En voiture depuis Narbonne : de l'autoroute A9 direction Barcelone, sortie n° 38, puis suivre la D6009 direction Béziers puis à gauche la D607 vers Pouzols. Traverser Marcorignan et St Marcel, puis à droite au carrefour avec la D5. Arriver à l'entrée de Pouzols-Minervois, le 1<sup>er</sup> hébergement est à 200 m sur la gauche.

### Le plus de cette randonnée

Vous pouvez laisser votre véhicule à Pouzols-Minervois (ou à tout autre point de départ du circuit cf Nota Bene du paragraphe "Dates et prix") pour toute la semaine et en toute sécurité



## > DOSSIER DE VOYAGE

Un mois avant votre départ, nous vous fournirons un topo-guide rédigé par nos soins et une cartographie précise.

## > LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

- 1 petit sac à dos pour la journée ou camel-back suffisamment grand.
- 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.
- 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.



## 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.



- La route des vins d'Alsace à vélo
- Les châteaux de la Loire à vélo
- Le canal de Garonne à vélo

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

**FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION**

