

Le Canal du Midi à VTC/VTT De Toulouse à Narbonne

**En chambre double en hôtel ou chambre d'hôtes
7 jours 6 nuits dont 5 jours de vélo avec transfert retour en train.**

Formule : Vélo en liberté

Niveau 1.5/3



De Toulouse la capitale de Midi-Pyrénées à Narbonne la cité romaine, vous cheminez à vélo le long du célèbre Canal du Midi classé au patrimoine mondial de l'Unesco. Construit par Paul Riquet, il fût une voie navigable pour les marchandises de toute sorte.

Un voyage bucolique au fil de l'eau pour découvrir à VTT ou VTC les cités du Sud tel que Toulouse, Castelnaudary, Carcassonne et sa cité et Narbonne la Romaine. Pour finir, vous plongez dans la Grande Bleu, la Méditerranée.

7 jours inoubliables pour une traversée hors du temps

POINTS FORTS :

- Un monument historique long de 290km
- Le calme et la sérénité des paysages de bord de l'eau
- L'arrivée à la Méditerranée la grande Bleu!

PROGRAMME

J1 : Arrivée à Toulouse. Installation à l'hôtel** en B&B. Soirée libre dans la ville rose.

J2 : De Toulouse à Castelnaudary : 49km

Accueil et remise du dossier. Départ par le pont des demoiselles.

Découvrez l'art de vivre de Toulouse, son accent chantant et son histoire, entre ses différentes ruelles pour ensuite vous rendre à Castelnaudary par le canal du Midi et pour vous régaler avec son célèbre cassoulet. Rencontrez sur le chemin écluses d'époques, écluse du Sanglier, et vieux aqueducs, aqueduc d'Aigues-Vives. Nuit à l'hôtel à Castelnaudary.

J3 : De Castelnaudary à Carcassonne: 52 km

Après cette nuit de repos, longez le canal du midi, par ses différents villages et leurs paysages pour vous rendre à Carcassonne, son architecture et la chaleur de ses ruelles vous attendent. Quittez le grand bassin de Castelnaudary et arrivez à Carcassonne avec sa cité médiévale, patrimoine de l'Unesco avec le canal du midi. Nuit à l'hôtel à Carcassonne.

J4 : Visite libre de la cité de Carcassonne.

Carcassonne, ville d'histoire et de culture, au départ village gaulois puis ville romaine, elle a connu des remous pour devenir une ville fortifiée au XIIIe siècle. Restaurée au milieu du XIXe siècle par Eugène Viollet-le-Duc. Partez à la découverte de ses secrets, de son passé et de ses vestiges médiévaux, lors de cette journée à Carcassonne. Nuit à l'hôtel à Carcassonne.

J5 : De Carcassonne au pays du Minervois à Homps. 50km

L'histoire de Carcassonne découverte, continuez votre parcours, et partez à l'assaut de Homps et de son port. Prenez le temps d'admirer les édifices qui longent le canal, comme le Moulin de Trèbes avant d'arriver à « bon port ».

Nuit en auberge à Homps.

J6 : De Homps à Narbonne. 35km

Fin de l'étape à Narbonne ou en boucle une belle promenade le long du canal de la Robine où vous pourrez profiter des plages de sable fin entre salins, étangs et Méditerranée. De Narbonne à Port la Nouvelle : 47km (facultatif). Vous pouvez vous arrêter quand vous voulez. Première plage à 17km de Narbonne. Nuit en hôtel à Narbonne.

J7 : 2 possibilités :

1 : Promenade jusqu'à Port la Nouvelle par le canal de la Robine, plage. Puis retour à Narbonne et train pour Toulouse. Fin du séjour.

2 : Visite de Narbonne et train pour Toulouse. Fin du séjour.

Nuit supplémentaire en B&B en à Toulouse : +44€/pers.

En option : De Narbonne à Beziers.

J7 : Trajet vers Béziers par le canal de la Robine et du Midi 40km. Visite libre et nuit à Béziers.

Cette Ville typique du sud-ouest, par son amour du vin, du rugby et de la fête, vous ouvrira les bras pour une ultime escale. Nuit à l'hôtel à Béziers.

J8 : De Béziers au Cap d'Agde. Aller-retour 50km

Partez vers les plages méditerranéennes de Cap d'Agde, lieu de contemplation et/ou de loisirs, entre espace naturelle comme le mont saint-Loup, un ancien volcan, et vie animée au port seront une fin sereine à votre séjour le long du canal du Midi.

Train à Béziers pour Toulouse. Fin du séjour.

Pour les groupes constitués, nous adaptons le niveau, la durée, le prix et le programme à la demande.

Contactez-nous !

PENDANT VOTRE SÉJOUR

ENCADREMENT :

Vélo en liberté:

Equipés du matériel d'orientation que nous vous remettons : cartes avec itinéraire surligné et topo-guide détaillé, vous partez seuls à la découverte de circuits conçus par notre équipe. Vous vous laissez guider par les indications préparées avec soin, pour un maximum de précision.

PORTAGE DES BAGAGES :

Vous ne portez que les affaires de la journée et le pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule.

VOTRE HÉBERGEMENT :

6 nuits en en chambre double en hôtel et chambres d'hôtes. EN DEMI-PENSION

Formule chambre double : vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels, chambres d'hôtes et parfois en gîtes. Les draps et serviettes sont fournis. Une salle de bain vous est réservée. (Option chambre simple - Voir tarifs sur notre site).

Nuit supplémentaire en B&B en à Toulouse : +44€/pers.

LA NOURRITURE :

Pas question de faire un régime pendant votre séjour mais c'est plutôt l'occasion de goûter à la cuisine locale. Nous attachons une grande importance à la qualité de la nourriture : équilibre diététique, apport énergétique et spécialité du pays sont les ingrédients de chaque repas.

Les pique-niques ne sont pas prévus.

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Départ le dimanche à partir de 2 personnes.

Départ libre pour les groupes constitués à partir de 6 pers.

AVANT VOTRE DÉPART

TARIFS :

Voir la grille des prix sur notre site Internet

S'INSCRIRE :

La Rébenne privilégie le contact avec ses voyageurs. Nous aimons vous parler de nos voyages et souhaitons garder cette relation avec vous. Echange, partage et plaisir restent notre ambition pour les voyages La Rébenne.

Pour nous contacter et vous inscrire, c'est simple ! Appelez-nous ou envoyez-nous un mail rapide :

contact@larebenne.com
Tél/Fax +33(0)5 61 65 20 93
ou +33(0)6 81 53 77 75

Contrat de vente et acompte

Nous vous envoyons le contrat de vente, le formulaire d'assurances ainsi que les conditions particulières et générales de vente. L'inscription est effective lorsque nous recevons le contrat signé accompagné d'un acompte de 40 % du montant du séjour. Un accusé de réception vous est ensuite envoyé.

Paielement du solde :

Le solde doit être versé un mois avant la date de départ. Si vous vous inscrivez moins d'un mois avant le départ, vous payez l'intégralité du prix du voyage lors de l'inscription.

Validation et convocation :

A réception du règlement du solde, vous recevez votre dossier séjour (le lieu de rendez-vous, la liste de matériel à emporter ainsi que les contacts nécessaires...).

FORMALITÉS :

- ✓ Carte d'identité en cours de validité
- ✓ Assurance rapatriement conseillée

NIVEAU : 1.5/3

Vous avez une bonne condition physique et pratiquez assez régulièrement le vélo ou une autre activité sportive.

Etape de 35 à 52km par jour, pas de dénivelé.

PÉRIODE :

D'avril à octobre.

DÉPART ET RENDEZ-VOUS : arrivée du groupe le dimanche à Toulouse (31). RDV le lundi matin à l'hôtel.

RDV et départ libre pour les groupes constitués.

SARL LaRébenne - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com www.larebenne.com

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

⇒ **Comment y aller :**

En voiture : Autoroute du sud de la France.

En train : Gare SNCF de Toulouse.

En avion : Aéroport de Toulouse puis navette jusqu'au centre ville.

LE PRIX COMPREND :

- L'accueil et la présentation du séjour.
- La réservation des hébergements.
- Les cartes, le porte-carte, le topo-guide.
- La demi-pension à partir du dîner du J1 au soir et jusqu'au petit déjeuner du J7
- Le transport de bagages.

LE PRIX NE COMPREND PAS:

L'hébergement au retour à Toulouse, les boissons, les dépenses personnelles, les pique-niques, le matériel personnel de vélo (casques, gants), les vélos, le transport pour se rendre au point de rendez-vous et les assurances.

OPTIONS :

- ✓ Formule 3 ou 4 jours : programme sur mesure à partir des 3 ou 4 étapes que vous choisirez vous-même.
- ✓ Nuit d'hébergement supplémentaire avant ou après le séjour.
- ✓ Supplément chambre individuelle
- ✓ Location de vtt semi-rigide frein à disque
- ✓ Location de remorque enfant
- ✓ Location de siège enfant
- ✓ Location de remorque bagage

Voir tarifs sur le site Internet ou nous consulter.

ASSURANCES :

Conformément à la réglementation de notre profession, LAREBENNE est assuré en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Toute assurance complémentaire est facturée par personne et doit être obligatoirement souscrite le jour de l'inscription au voyage.

Nous vous proposons 3 formules au choix : Tousrisques, Annulation et Complémentaire.

Forfait n° 1 : Tousrisques

Elle offre un combiné de garanties complètes en annulation, perte de bagages, assistance rapatriement, frais médicaux, interruption de séjour.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie TMS Assurances

Forfait n° 2 : Annulation

Elle vous garantit exclusivement en cas d'empêchement avant le départ.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie TMS Assurances

Forfait n° 3 : Complémentaire

Elle complète et relève les garanties proposées par la carte bancaire de votre client ou les garanties incluses dans le prix du séjour.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie TMS Assurances.

Option : Annulation plus

La garantie est acquise, si vous annulez en raison d'un évènement extérieur, soudain, imprévisible, justifié, indépendant de votre volonté vous empêchant de voyager et survenu entre la date de souscription du présent contrat et la date de votre départ.

Pour les motifs d'annulation autres que ceux mentionnés au paragraphe "nature de la garantie", la franchise appliquée par personne assurée, est de 20% du montant de l'indemnisation avec un minimum de 152€ pour les forfaits et 76€ pour les vols secs. Dans le cas de l'annulation d'une location ou d'une traversée maritime, la franchise s'applique par dossier.

Reportez-vous à la grille des tarifs sur le site Internet, rubrique infos pratiques - assurances :
<http://www.larebenne.com/infos-pratiques/assurances.html>

MATÉRIEL CONSEILLÉ À EMPORTER (liste non-exhaustive) :

Car une bonne préparation est souvent synonyme de séjour réussi, voici quelques conseils pour que votre voyage se passe dans les meilleures conditions.

2 sacs : 1 petit sac de selle ou de guidon, environ 10L pour mettre les affaires de la demi-journée, téléphone, appareil photo et vêtement de pluie, etc...

1 un sac de voyage transporté par le véhicule d'assistance.

VELO

Afin que votre séjour ne se transforme pas en stage de mécanique, il convient d'effectuer une révision minutieuse de votre vélo avant dans l'emmener sur ce parcours :

> Bien vérifier que le groupe en mouvement plateaux et nombre de dents est bien adapté au circuit et à vous.

> Pour les groupes, un mulot (1 vélo de rechange en cas de casse)

> Un compteur vélo bien réglé

> Les pneus sont bien gonflés et en bon état

> Les câbles et la chaîne sont en bon état

> Les éléments de transmission sont propres et huilés

> Les roues sont bien serrées

> Les freins sont en bon état (usure)

> Le jeu de direction a été vérifié

Et n'oubliez pas qu'on repère plus facilement les anomalies sur un vélo nettoyé...

MATERIEL REPARATION

Pour se mettre à l'abri des soucis mécaniques, mieux vaut être prévoyant et avoir toujours avec soi le matériel de base du cycliste :

> 1 pneu + 2 chambres

> une pompe

> des démonte-pneus

> un outil multiple

> une petite pince

> un dérive chaîne

En plus de ça, vous pouvez vous constituer votre propre caisse à outils que nous transférons en même temps que vos bagages. Dans celle-ci vous mettez :

> un câble de frein (AV et AR)

> Gaines de câble

> rayons de rechange

> un câble de dérailleur

> de l'huile pour la chaîne

> un chiffon

> un anti-vol

EQUIPEMENT

> un casque de vélo (obligatoire !) + Bonnet et bandeau

> des gants de vélo + gants chauds

> des lunettes

> des chaussures avec cales

> un cuissard long et court

> T-shirt respirant (éviter le coton)

> maillot

SARL LaRébenne - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 📞 Portable : 06.81.53.77.75
contact@larebenne.com **www.larebenne.com**

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

SAC A DOS JOURNEE

Parce qu'il est désagréable de rouler avec un sac à dos trop chargé, il sera préférable de bien réfléchir à la composition du sac pour la journée :

- > une poche à eau et/ou une gourde et/ou des bidons sur le vélo (3L/jour/personne minimum)
- > des vivres de course (barres énergétiques, fruits secs...)
- > le matériel de réparation de base pour votre vélo (voir ci-dessus)
- > un coupe-vent (imperméable)
- > de la crème solaire (+ protection pour les lèvres)
- > du papier toilette et un briquet
- > une pharmacie (voir ci-dessous)
- > 2 piles neuves (ou rechargeables) LR6 pour chaque jour (pour le GPS)
- > votre téléphone portable

PIQUE-NIQUE

Afin d'éviter la production de déchets inutiles à l'heure du pique-nique, pensez à prendre avec vous :

- > une boîte en plastique hermétique avec initiales marquées sur couvercle et boîte+ élastiques larges.
- > des couverts réutilisables (fourchette et couteau de poche)

SAC DE VOYAGE

Vos bagages sont transférés durant la journée et vous les retrouvez avec plaisir chaque soir chez l'hébergeur. A condition bien sûr de ne pas avoir oublié l'indispensable :

- > un sac à viande (pour les séjours en gîte)
- > des vêtements de rechange
- > une paire de chaussures légères pour le soir
- > un gros pull ou une veste polaire
- > une trousse de toilette avec une serviette

PHARMACIE

Sur tous les séjours accompagnés, le moniteur dispose d'une trousse de premier secours. Cependant, il est indispensable d'emporter une pharmacie personnelle. Voici une liste du minimum à emporter sur soi :

- > répulsif contre les insectes.
- > du désinfectant et des bandes de gaze
- > du sparadrap
- > de la crème de protection pour les fesses
- > vos médicaments personnels
- > des pastilles micropur (désinfectant pour l'eau)
- > une couverture de survie

Une trousse à pharmacie plus complète devra être constituée avec votre médecin.

BIBLIOGRAPHIE :

- ✓ Le canal du Midi, Collection Patrimoine, Philippe Calas, éditions Edisud, 2009
- ✓ Mémoire en images- Le Canal du Midi, Philippe Calas, éditions Alan Sutton, 2005

APRÈS VOTRE RETOUR

Faites-nous part de vos impressions ! Et pour que ces bons souvenirs de voyage perdurent, nous serions très heureux de recevoir vos photos, vidéos, montages, commentaires... que vous avez effectués lors de votre circuit. Si vous avez la merveilleuse idée de nous envoyer un cd, nous vous rembourserons bien sûr l'envoi de celui-ci.

SARL LaRébenne - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75
contact@larebenne.com www.larebenne.com

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

A VOTRE SERVICE

Toute l'équipe de La Rébenne est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

Vous pouvez nous contacter par :

- Téléphone: 05.61.65.20.93 ou portable 06.75.26.70.20
 - Fax : 05.61.65.20.93
 - Mail : contact@larebenne.com
 - Courrier : 9 chemin de Malet 09 000 FOIX
-