

## Le Canal du Midi à vélo - Version Equilibre De Toulouse à Sète

**En chambre double en hôtels ou chambre d'hôtes, en liberté**  
8 jours - 7 nuits dont 7 jours de vélo

**Formule** : Vélo en liberté

**Niveau 1.5/3**



Classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, et attirant des voyageurs venus du bout du monde, le Canal du Midi s'offre à vous. Il est une voie créée à main d'homme, parsemée d'ouvrages ingénieux issus du talent de Pierre Paul Riquet au 17<sup>ème</sup> siècle... Remontez ce monument autrefois utilisé pour le transport de marchandises et découvrez l'immense richesse des régions traversées : sculptures, églises, bastides et cathédrales... De Toulouse à Agde admirez des cités telles que Castelnaudary, Carcassonne et Béziers au gré des changements de paysages, du pastel aux marais en passant par les vignes. Ce voyage bucolique vous mènera jusqu'à la grande Bleue, point de départ des plus grands explorateurs.

### **8 jours inoubliables pour une traversée hors du temps à vélo**

#### **POINTS FORTS :**

- Un monument historique long de 240km parsemé de vestiges médiévaux,
- Le calme et la diversité des paysages au bord de l'eau,
- L'arrivée face à l'immensité de la Méditerranée.

**SAS LaRébenne** au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945 . 09000 Foix  
Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75

[contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com) [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com) [www.gr10-pyrenees.com](http://www.gr10-pyrenees.com)  
RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014  
Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

# PROGRAMME

## **Jour 1 : Arrivée à Toulouse.**

Installation à l'hôtel. Soirée libre dans la « ville rose », surnom provenant de la brique constituant la majeure partie des édifices. Profitez du charme de « Toulouse by night », de ses charmants bars et des musiciens régulièrement invités.

## **Jour 2 : De Toulouse à Villeneuve : 33 km**

Départ par le pont de Pierre Paul Riquet. Découvrez l'art de vivre de Toulouse et sa richesse architecturale, le Capitole, la Basilique Saint Sernin, les Jacobins... Passé le port Sud de Ramonville St Agne avec sa passerelle en tourniquet, les péniches s'alignent le long de la berge. Passez sous les ponts de briques et découvrez les nombreuses écluses. A Montgiscard, le petit port et son vieux lavoir vous invitent à faire une pause. Le village haut perché de Montesquieu-Lauragais vous attend. Il fit office de place forte au Moyen Age et est maintenant traversé par de nombreux pèlerins en route pour St Jacques de Compostelle. Nuit en demi-pension (avec le dîner à la table d'hôtes) en chambre d'hôtes à Villeneuve.

## **Jour 3 : De Villeneuve à Castelnaudary : 34km**

Retrouvez le Canal du Midi et ses innombrables péniches, pénétrez le pays du Lauragais et les terres du pastel pour un premier arrêt à Avignonet. Théâtre d'une tragédie lors de la croisade albigeoise, il présente de nombreuses traces médiévales, sculpture d'un chevalier croisé et église gigantesque. Accrochez-vous à votre guidon, au seuil de Naurouze, pour passer le plus haut point du canal 190m ! Redescendez plein schuss sur Castelnaudary où vous attend son célèbre cassoulet. Nuit et petit-déjeuner à l'hôtel.

## **Jour 4 : Castelnaudary à Carcassonne : 40 km**

Si vous vous sentez l'audace d'un long détour, faussez compagnie au Canal du Midi au travers des vallons de blé et de colza, direction l'Abbaye de Saint Papoul fondée au 8<sup>ème</sup> siècle. Admirez son église et son cloître du 19<sup>ème</sup> siècle, véritable catalogue de sculptures de type gothique fantastique. Entouré à l'est de la Montagne Noire et au sud-ouest des Pyrénées, roulez jusqu'au Port de Bram, authentique circulaire de l'an mil. Flânez sur le chemin jalonné de villages parfois vieux de 2000 ans et d'ouvrages reflétant l'ingéniosité de Pierre Paul Riquet, tels que l'écluse de Beteil et la double écluse de Lalande. La cité médiévale de Carcassonne se dresse enfin devant vous, offrant sa protection à la bastide Saint Jean en contrebas, prête à vous livrer ses secrets. Nuit et petit-déjeuner en hôtel à Carcassonne.

## **Jour 5 : De Carcassonne à Homps : 42km**

Laissez derrière vous cette fantastique cité renfermant tous vos rêves d'enfants, pour retrouver le calme du canal, parsemé de nouveau de nombreux ouvrages, écluses, épanchoirs et ponts. Le port de Trèbes constitue une halte nautique importante et vous ouvre les portes de son église gardée par ses 320 corbeaux en chêne soutenant la charpente. Vous pouvez faire un arrêt à Marseillette ancien village Gaulois et faire un détour pour aller explorer le village de Capendu et sa chapelle romane. Poursuivez votre incursion au pays des vignes pour arriver à Homps où vous passerez la nuit en chambre d'hôtes.

## **Jour 6 : De Homps à Capestang : 45 km**

Du port de Homps, vous rencontrez l'écluse de Pech et Laurier avant le château d'Argens-Minervois. Avant d'arriver entre vignes et cyprès, nous traversons le village de Ventenac en Minervois. Aujourd'hui nous rencontrons le carrefour des 2 canaux : la Robine et le Midi. Ensuite nous pouvons faire une halte à l'ombre de magnifiques pins parasols avant de franchir l'aqueduc de Quarante. Nous arrivons en vue du port de Capestang. Nuit en demi-pension (avec le dîner à la table d'hôtes) à Capestang en chambres d'hôtes.

**SAS LaRébenne** au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945 . 09000 Foix  
Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75

[contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com) [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com) [www.gr10-pyrenees.com](http://www.gr10-pyrenees.com)

RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

### **Jour 7 : De Capestang à Agde : 46km**

Trajet vers Béziers. Cette cité typique du sud célèbre par son amour du vin, du rugby et de la fête, vous ouvre les bras. Vous passez par le tunnel de Malpas et arrivez à Béziers en beauté par les spectaculaires neuf écluses de Fonseranes.

Vous pénétrez dans le territoire de l'aigrette, que vous pouvez observer non loin des chevaux et des taureaux. Dans ce paysage reflet de la Camargue, vous allez croiser deux ouvrages uniques, le « pont bâche » du Libron et l'écluse ronde d'Agde. A mi-trajet, la pierre de lave fait son apparition, roche sombre constituant la majorité des bâtiments et la cathédrale d'Agde. Les quelques chalutiers amarrés à la croisée de l'Hérault et du Canal du Midi vous attendent pour voguer vers la Méditerranée. Nuit et petit déjeuner à Agde.

### **Jour 8 : D'Agde à Sète : 25km**

Partez vers le port de Sète par une piste cyclable de 20km en bord de mer et longez l'étang de Thau. Ville avec une culture locale très marquée, Sète ne manquera pas de vous séduire à votre arrivée. Avec de la chance, vous pourrez voir le sport local de Sète pratiqué depuis 1666, les joutes nautiques. Fin du séjour.

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

**SAS LaRébenne** au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945 . 09000 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75

[contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com) [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com) [www.gr10-pyrenees.com](http://www.gr10-pyrenees.com)

RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

# PENDANT VOTRE SÉJOUR

## **ENCADREMENT :**

### **Vélo en liberté :**

Equipés du matériel d'orientation que nous vous remettons : cartes avec itinéraire surligné et topoguide 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. Merci de prévoir **1 bagage par personne, de maximum 15kg/bagage**.

## **VOTRE HÉBERGEMENT :**

**Nuits en chambre double en hôtels \*\* et \*\*\* et en chambres d'hôtes.**

**En formule Bed and Breakfast : nuit et petit déjeuner inclus.**

**2 diners inclus : à Villenouvelle et Capestang à la table d'hôtes (jours 2 et 6)**

Nous avons sélectionné nos hébergements pour leur qualité d'accueil et de confort : afin d'en profiter, merci de réserver le plus tôt possible.

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

Nuit supplémentaire en B&B à Toulouse, Sète : nous consulter

## **LA NOURRITURE :**

Pour chaque étape, nous avons établi une sélection qualitative de restaurants de catégories différentes avec leurs coordonnées. Nous les avons choisis selon différents critères, tels que, la cuisine bien sûr, mais aussi la qualité de service, le rapport qualité/prix et l'ambiance...

Pour les réservations, deux possibilités :

- Vous sélectionnez et effectuez vous-même la réservation dans le restaurant de votre choix.
- Vous nous renvoyez cette liste avec les restaurants que vous avez choisis et nous faisons les réservations pour vous gratuitement.

Les pique-niques et dîners ne sont pas prévus (sauf les diners des jours 2 et 6, qui sont inclus à la table d'hôtes).

## **NOMBRE DE PARTICIPANTS :**

Départ libre à partir de 2 personnes.

# 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 +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.

## **Païement 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 25 à 46km par jour, pas de dénivelé. Chemin parfois cahoteux (trous, racines et nids de poule), étroit et en état moyen.

## **PÉRIODE :**

D'avril à octobre. Supplément pour un départ en haute saison en juillet – aout

**DÉPART ET RENDEZ-VOUS :** Départ de Toulouse.

## **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'hébergement en formule bed et breakfast (et demi-pension les jours 2 et 6),
- Les diners des jours 2 et 6,
- Le topoguide détaillé avec extraits de cartes,
- Le porte-carte,
- Le transport de bagages,
- La réservation gratuite des restaurants (si demandée),
- La livraison des vélos de location le matin du jour 2.

**SAS LaRébenne** au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945 . 09000 Foix  
Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75

[contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com) [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com) [www.gr10-pyrenees.com](http://www.gr10-pyrenees.com)

RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

## **LE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Les diners (sauf les dîners des jours 2 et 6) et déjeuners/ pique-niques,
- Le supplément haute saison : en Juillet & Août,
- Les boissons,
- Les dépenses personnelles,
- Le matériel personnel de vélo (casques, gants),
- Les vélos,
- Le transport pour se rendre au point de rendez-vous,
- Le retour à Toulouse en train avec vos bagages,
- Le rapatriement des vélos de location au point de départ,
- Les assurances,
- Le parking.

## **OPTIONS :**

- Retour en train avec vos bagages : [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com),
- Retour en minibus LaRébenne avec remorque vélo (min 6 pers.) : nous consulter,
- Formule 3 ou 4 jours : programme sur mesure à partir des 3 ou 4 étapes que vous choisissez vous-même,
- Nuit d'hébergement supplémentaire avant ou après le séjour,
- Supplément chambre individuelle,
- Location de VTT semi-rigide ou VTC,
- Location de vélo à assistance électrique,
- Location de sacoche vélo,
- Service de récupération des vélos de location en fin de séjour par LaRébenne,

**Voir tarifs sur le site Internet ou nous consulter.**

## **ASSURANCES :**

Conformément à la réglementation de notre profession, LAREBENNE est assurée 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 2 formules au choix : Multirisques, Annulation.**

### **Forfait n° 1 : La Multirisques**

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 APRIL Voyages.

### **Forfait n° 2 : Annulation**

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

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie APRIL Voyages.

Reportez-vous à la grille des tarifs sur le site Internet, rubrique infos pratique - 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.

### **VTT OU VTC - Vélo de route non adapté**

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.

> Un compteur vélo bien réglé

> Un porte carte vélo

> 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 pneus + 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 mettrez :

> 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

> Des lunettes

> Un cuissard long et court

> T-shirt respirant (éviter le coton)

> Maillot

### **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, etc.)

> 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)

> Votre téléphone portable

**SAS LaRébenne** au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945 . 09000 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75

[contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com) [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com) [www.gr10-pyrenees.com](http://www.gr10-pyrenees.com)

RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

### **PIQUE-NIQUE (NON COMPRIS)**

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 marqués 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 micro-pur (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.

## **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
- Portable 06.81.53.77.75
- Mail : [contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com)
- Courrier : 1 place du 8 mai 1945 - 09000 FOIX

**SAS LaRébenne** au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945 . 09000 Foix  
Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75

[contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com) [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com) [www.gr10-pyrenees.com](http://www.gr10-pyrenees.com)

RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014