

Les Sources du Canal du Midi

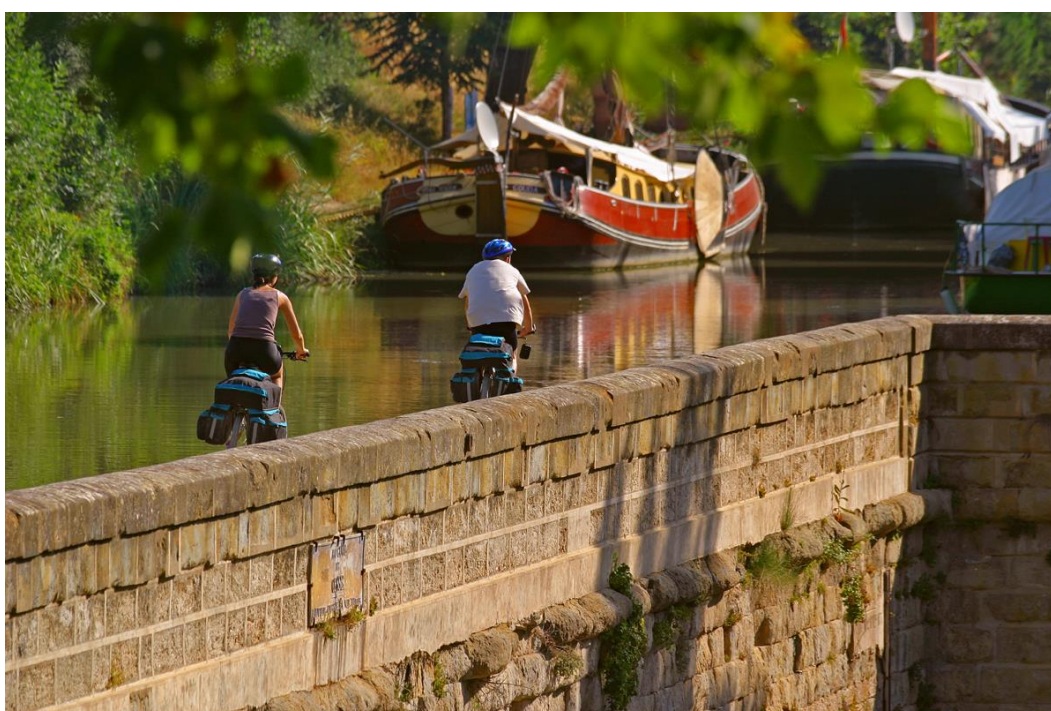
Circuit en boucle à partir de Carcassonne, par la Montagne Noire

En chambre double en hôtel ou chambre d'hôtes, en liberté

5 jours - 4 nuits dont 3 jours de vélo

Formule : Vélo en liberté

Niveau 2/3



En partant de Carcassonne, partez à la découverte des sources du Canal du Midi. En suivant le canal du Midi et une très jolie piste cyclable le long de la Rigole, vous arrivez au célèbre lac de St Ferréol où vous pouvez vous baigner dans un site enchanteur. Après avoir visité la ville de Revel, c'est la traversée de la Montagne Noire pour retrouver le canal du Midi, sans oublier de visiter l'abbaye de St Papoul au passage. Pour finir, vous retrouvez la cité de Carcassonne classée au patrimoine mondial de l'Unesco.

5 jours inoubliables pour une traversée hors du temps à vélo

POINTS FORTS :

- Circuit en boucle,
- La découverte de la Montagne Noire, St Ferréol et Revel, Carcassonne
- Le Canal du Midi de Carcassonne, Castelnaudary et Revel,
- Deux nuits à Carcassonne.

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 www.larebenne.com 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 : Carcassonne.

Installation à l'hôtel avec piscine, au pied de la Cité. Prenez le temps de découvrir la ville médiévale, ses ruelles anciennes et ses remparts.

Jour 2 : De Carcassonne à Castelnaudary : 40km

Vous laissez pour un temps la cité de Carcassonne pour rouler le long du Canal du Midi. Si vous vous sentez l'audace d'un 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^{ème} siècle. Admirez son église et son cloître du 19^{ème} siècle, véritable catalogue de sculptures de type gothique fantastique. Entouré à l'Est de la Montagne Noire et au Sud-Ouest des Pyrénées, passez au port de Bram, authentique circulade de l'an mil. Flânez sur le chemin jalonné de villages parfois vieux de 2000 ans et d'ouvrages reflétant l'ingéniosité de Paul Riquet, tels que l'écluse de Beteil et la double écluse de Lalande. Nuit et petit déjeuner en hôtel à Castelnaudary.

Jour 3 : De Castelnaudary à Revel : 45 km

Toujours direction Toulouse, vous roulez le matin le long du Canal du Midi pendant 12 km pour ensuite vous enfoncer dans la campagne Lauragaise. Arrivée au lac de Lenclas où vous pouvez vous baigner. Ici commence la bucolique piste cyclable le long de la Rigole jusqu'au lac de St Ferréol où vous pouvez vous baigner (montée courte mais difficile). Après avoir profité du cadre enchanteur du lac, vous descendez à Revel où vous passez la nuit en B&B.

Jour 4 : De Revel à Carcassonne : 47km

Après avoir visité la ville de Revel classée « ville et métiers d'art » et flâné le long de la célèbre bastide médiévale fondée en 1342 par Philippe VI de Valois, vous découvrez les beaux villages de Saissac et son château ainsi que Montolieu. Ensuite, vous retrouvez le canal du Midi pour rejoindre Carcassonne où vous passez la nuit en B&B.

Jour 5 : Carcassonne

Fin du séjour après le petit déjeuner, journée libre à Carcassonne.

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

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 Carcassonne ou Revel : 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.

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 : 2/3

Vous avez une bonne condition physique et pratiquez assez régulièrement le vélo ou une autre activité sportive. Etape de 40 à 47km par jour, quelques bonnes côtes vers Revel.

PÉRIODE :

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

DÉPART ET RENDEZ-VOUS : Départ de Carcassonne (11).

Comment y aller :

En voiture : Autoroute du sud de la France.

En train : Gare SNCF de Carcassonne.

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

LE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en formule bed et breakfast,
- Le topoguide détaillé,
- 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 www.larebenne.com 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 repas et pique-niques,
- Les boissons,
- Les dépenses personnelles,
- Le matériel personnel de vélo (casques, gants),
- Les vélos,
- Le transport pour se rendre au point de rendez-vous,
- Les assurances,
- Le parking.

OPTIONS :

- 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)

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 www.larebenne.com 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 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

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 micropur (désinfectant pour l'eau)

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 www.larebenne.com 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

>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
- Courrier : 1 place du 8 mai 1945 - 09000 FOIX