




## Le Canal du Midi en vélo <sup>(AM3VB)</sup> *Sud Ouest - France*

**7 jours** (dont 6 jours : Vélo Rando)

*Prix à partir de 690.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	16 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Chambre d'hôtes Hôtel
Groupe	de 2 à 8 personnes
Repas	Logement et petit déjeuner
Encadrement	En liberté



### *Les points forts de ce voyage*

- Un itinéraire au fil de l'eau, avec de belles variantes pour s'écarter du canal de temps en temps.
- La possibilité de rouler avec des enfants.
- Rallier la mer à vélo, toujours un bonheur...



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## Votre voyage

**De Toulouse à Marseillan le long du canal du Midi, écluse après écluse, pont après pont, vous découvrez la douceur de vivre qui se dégage des berges de ce canal historique au cours d'une semaine idéale entre amis ou en famille.**

Il se dégage des berges de ce canal historique une certaine douceur de vivre, une véritable ode au bien-être&hellip; Ecluse après écluse, pont après pont, de Toulouse à Marseillan, la semaine idéale entre amis ou en famille.

Votre parcours commence par une visite intime de Toulouse, la &ldquo;Ville rose&rdquo; aux ruelles labyrinthiques... Puis c'est le départ sur le beau ruban asphalté des rives du canal, qui laisse petit à petit place à une piste aménagée. Les plaines du Lauragais défilent sous vos roues, puis Castelnaudary, Carcassonne et sa merveilleuse cité médiévale, les neuf écluses de Fonserannes, l'étang de Thau avant le grand moment tant attendu : l'arrivée à la mer !

### Jour 1 ARRIVÉE À TOULOUSE

Hébergement : hôtel. Repas libre.

Arrivée à Toulouse. Nous vous conseillons de consacrer quelques heures à flâner dans les ruelles de la "ville rose", vous promener le long de la Garonne (quartier de la Daurade) ou boire un verre en terrasse sur la place du Capitole.

### Jour 2 TOULOUSE - SEUIL DE NAUROUZE - CASTELNAUDARY

Distance : 60 km.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Le canal du Midi traverse Toulouse et vous effectuez vos premiers coups de pédale directement sur les berges de cet ouvrage incroyable imaginé par Pierre-Paul Riquet. Il lui a fallu une ingéniosité incroyable pour déterminer le point de partage des eaux. Il s'agit du fameux seuil de Naurouze où il est de coutume de lancer une feuille dans l'eau pour voir si elle se dirige vers l'océan Atlantique ou la mer Méditerranée. Vous continuez ensuite tranquillement jusqu'à la capitale du cassoulet, Castelnaudary, et son joli port circulaire. Il s'agit de l'étape la plus longue, mais c'est aussi la plus roulante, une grande partie étant goudronnée. Le parcours est totalement plat (comme le reste de l'itinéraire), et vous verrez défiler les kilomètres sans difficulté.

### Jour 3 CASTELNAUDARY - CARCASSONNE

Distance : 40 km.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

A l'ombre des platanes, profitant de la fraîcheur du canal, vous cheminez facilement vers Carcassonne. De nombreuses écluses (18 au total pour cette étape) marquent votre progression et donnent lieu à d'amusantes scènes de vie. Les péniches s'avancent prudemment, virent, parfois reculent pour s'y reprendre à plusieurs reprises, et l'on se demande toujours si elles vont finir par rentrer dans les écluses.

Une étape courte vous permettant de consacrer la fin de journée à la visite de l'incontournable cité médiévale de Carcassonne. Tout simplement grandiose !

NB : Possibilité de faire un détour pour visiter le joli village médiéval de Bram. Les ruelles du villages, circulaires, tournent autour de l'église située en position centrale. Compter environ 4 km pour l'A/R.

En début d'étape, il est aussi possible de faire un détour jusqu'à la somptueuse abbaye de St Papoul, haut lieu du catharisme. Compter environ 8 km supplémentaires.

### Jour 4 CARCASSONNE - HOMPS

Distance : 40 km .

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Vous traverserez aujourd'hui de paisibles villages : Trèbes, Marseillette, et enfin Homps. Vous profiterez également d'une belle variété de paysages, avec des cultures maraîchères et les vignobles du Minervois. Vous

#### TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

ferez probablement une halte à l'écluse de l'Aiguille, au niveau de Puichéric. L'éclusier entrepose autour de l'écluse d'étonnantes sculptures de toutes tailles. Enfin, cette étape est marquée par un des ouvrages majeurs du canal : l'épanchoir de l'Argent-Double, un pont-canal qui sert également de déversoir lors des orages occasionnant de soudaines montées des eaux.

### **Jour 5 HOMPS - CAPESTANG**

Distance : 40 km.

Hébergement : chambre d'hôte. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Une étape bucolique où les écluses se font plus rares. Mais une journée qui ne manque pas d'intérêt avec l'Aqueduc du Répudre et des jolis villages : Ventenac et son château et surtout Le Somail et son magnifique pont fleuri enjambant le canal.

Vous croisez également le canal de la Robine, qui relie la mer au niveau de Narbonne, et découvrez une ambiance de plus en plus Méditerranéenne. Les platanes laissent progressivement la place aux chênes verts puis aux pins parasols.

NB : Entre Homps et Le Somail, possibilité de faire un détour par des jolies petites routes départementales au milieu des vignobles, afin de visiter le splendide village fortifié de Minerve. Le village est posé en surplomb de gorges abruptes, que la rivière a creusées ainsi que des "ponts naturels" impressionnants. Compter environ 18 km supplémentaires pour ce détour.

### **Jour 6 CAPESTANG - AGDE**

Distance : 50 km.

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Une étape qui marque le retour de portions goudronnées au niveau de Béziers. Et une journée d'une grande richesse architecturale. L'imposante collégiale Saint-Etienne à Capestang ; le tunnel du Malpas, creusé "clandestinement" en seulement une semaine par les équipes de Pierre-Paul Riquet malgré le refus de Colbert, le bras droit de Louis XIV ; L'Oppidum d'Ensérune, site archéologique et point de vue remarquable ; les neuf écluses de Fonserannes, pour le moins impressionnantes ; le magnifique pont-canal de Béziers...

Puis c'est l'arrivée à Agde. Nous vous proposons de prolonger l'aventure le long de l'Hérault pour rejoindre la mer au Grau d'Agde, et profiter d'une baignade bien méritée.

Ou vous pouvez réserver une nuit supplémentaire à Agde pour poursuivre l'itinéraire jusqu'à Sète (30 km). La piste cyclable qui longe les grandes plages de sable jusqu'à Sète est de toute beauté. N'oubliez pas vos maillots de bain...

Retour possible à Toulouse en train depuis Agde ou Sète.

NB : Si vous avez choisi une des formules avec vélo de location : à la fin du circuit, vous laissez les vélos à Agde ou Sète. Nous nous chargeons de les rapatrier à Toulouse.

*Les distances sont données à titre indicatif.*

*Notre programme prévoit de rallier Toulouse à Agde ou Sète en 6 ou 7 jours.. Néanmoins, ce programme est modulable. Merci de nous consulter au plus tôt dans la préparation de votre projet sur mesure. Nous nous tenons à votre disposition pour étudier avec vous les différentes possibilités.*

*Des éléments indépendants de notre volonté (météo, aléa logistique, divers...) peuvent nous amener à modifier le programme. Nous demeurons attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.*

### **L'accès**

&mdash; Ferroviaire :

R-V le jour 1 à 13 heures devant la gare SNCF de Toulouse. Départ de la gare à vélo, soyez en tenue. Fin de séjour le dernier jour vers 15 heures à la gare SNCF de Marseillan-Plage.

### **Retour à Toulouse**

Nous vous conseillons d'emprunter le train pour effectuer le trajet retour Agde &ndash; Toulouse. Le trajet dure



### **TREK AVENTURE**

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

au minimum 2 h 20. Exemples d'horaire :

**NB :** *Au moment où nous rédigeons cette fiche, les deux trains cités ci-dessus acceptent le transport des vélos. Il vous appartient de vérifier ces informations et d'effectuer les réservations nécessaires auprès de la SNCF.*

## L'hébergement

En chambre d'hôte et hôtel, conformément au descriptif du circuit «Au jour le jour». Nous privilégions les hébergements confortables à l'accueil chaleureux. Vous êtes logés en chambre commune ou dortoir (possibilité, sur demande et sous réserve de disponibilité, d'obtenir une chambre double).

## Les repas

– Tous les petits déjeuners sont pris sur les lieux d'hébergement et préparés avec soin par vos hôtes.  
– Les pique-niques du midi sont à votre charge ainsi que le repas du soir sauf le Jour 4. Le carnet de voyage contient des indications sur les restaurants et les lieux d'approvisionnement sur votre trajet. Vos hôtes seront ravis de vous donner quelques conseils sur ce point !




## Boissons

Le parcours est jalonné de points d'eau potable, où vous pouvez remplir vos gourdes pendant la journée. Faites preuve d'anticipation quant à cette question de l'eau... et respectez les consignes sanitaires indiquées.

## Le balisage

Les itinéraires ont été conçus par notre équipe et ne sont pas balisés. Vos documents de voyage, mis à jour régulièrement (carnet de route et cartes ou extraits de carte), vous permettent d'effectuer le programme en toute sérénité.

## Dates et prix

 Promotion	 Départs complet	 Départ assuré				
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif	
Sud Ouest	Le Canal du Midi en vélo	15/04/2026	15/10/2026	7 jours	690.00 EUR	

## Info pays



### Sud Ouest

Les contreforts ouest et le sud du Massif central occupent une part importante du Grand Sud-Ouest dont ils constituent la bordure est. Ici les altitudes sont plus modestes (entre 300 et 1 600 m) : Pic de Finiels (1 699 m), Mont Aigoual (1 567 m), Truc de Fortunio (1 552 m), Signal de Mailhebiau (1 469 m), Pic de Nore (1 211 m), Pic du Pal (1 155 m), Caroux-Espinouse (1 124 m), Merdelou (1 100 m), Mont Caroux (1 091 m), Mont Bessou (977 m), mais les paysages n'en demeurent pas moins particulièrement contrastés.

### Formalités administratives

#### France

La France étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

### Conseil(s) santé

#### France

Les conditions sanitaires sont équivalentes à celles de l' Europe et ne présentent aucun danger particulier.

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

## Infos pratiques

### Votre budget

**NOTE IMPORTANTE :** Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol ( si applicable ) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport ( Bruxelles, Luxembourg, Genève, ... ) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

### Le prix comprend

- 5 nuits en B&B (sauf dîner du J4 compris dans le tarif)
- Le transport des bagages entre chaque étape
- 1 dossier voyage : cartes couleurs, itinéraires et documentation touristique
- La taxe de séjour.

### Le prix ne comprend pas

- Les dîners (sauf celui du J4)
- Les déjeuners ou pique-niques
- Les visites de sites
- Les boissons
- La location du vélo
- Les frais d'inscription et les frais d'envoi à l'étranger
- L'assurance
- Les dépenses personnelles
- Les transferts non prévus au programme.

### Autres dépenses sur place

- Les entrées dans les monuments, musées, caves.
- Les transferts non prévus au programme.
- Les déjeuners et les dîners.
- Les éventuelles taxes de séjour.
- Les boissons.
- Les pourboires.
- Option sur place : vous pouvez louer un VTC ( nous consulter ) ou un e-VTC Merci de nous communiquer votre taille sur votre bulletin de réservation.

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

#### Votre pharmacie individuelle



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
  - Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
  - Un antibiotique à large spectre.
  - Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
  - Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
  - Un antiseptique.
  - De la crème solaire et de la Biafine.
  - Vos médicaments personnels.
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

### Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

\* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

\* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et banché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich ( désert )
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison )
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique ( suivant la saison )
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure ( voir rubrique ci dessous )
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO [www.trekaventure.com/trekking/page/le\\_catalogue\\_milo](http://www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo)

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.



### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antiviol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

### A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

### A ne pas oublier dans vos valises

- Spécial Vélo : un VTC ( possible de louer ), une pompe, 2 chambres à air, kit crevaison, 2 patins de freins, un cable de dérailleur, du lubrifiant.
- Une paire de chaussures de sport ( type basket )
- Le couchage est fournit par l'hébergeur

### Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.