



Des châteaux cathares à la mer

9 jours / 8 nuits

Un superbe parcours depuis la Cité de Carcassonne au milieu de vignobles et châteaux cathares passant par les plages de Méditerranée. Château de Queribus, Peyrepertuse, Aguilar, Gorges de Galamus, vautours fauves, vignobles du Fitou, des Côtes du Roussillon, Muscat de Rivesaltes... Tout y est sans parler des magnifiques routes sélectionnées pour ce parcours !

VOTRE PROGRAMME

Jour 1 - Carcassonne et sa splendide cité

Profitez de votre arrivée à Carcassonne pour en découvrir la cité moyenâgeuse. Les ruelles, ses bars, restaurants, sont un véritable appel à la contemplation. Un dîner dans l'un des jardins cachés de la cité vous permettra de démarrer ce séjour du bon pied.

Nuit en hôtel 3*** ou chambre d'hôtes avec piscine.

Jour 2 - De Carcassonne à Rennes les Bains.

Après le petit-déjeuner, vous voici partis en direction du Nord. Vous quittez rapidement la bouillonnante Carcassonne pour rejoindre de petites routes de l'arrière-pays. A vous les collines et les premiers vestiges cathares via l'Abbaye de Saint-Hilaire. Les vignobles se succèdent et les occasions de déguster des vins locaux s'enchaînent. Vous traversez Limoux et sa célèbre blanquette avant de repartir vers Rennes-le-Château. Ensuite, vous atteindrez Rennes les Bains, petit village thermal pour y passer la nuit.

Environ 60 km, +1000m, -900m.

Nuit en hôtel 3*** au cœur du village thermal.

Jour 3 - De Rennes les Bains à Rivesaltes

Une étape magnifique où la nature est à l'honneur ! Une succession de paysages à couper le souffle avec un itinéraire magique dans les Gorges de Galamus où les vautours se feront un plaisir de voler majestueusement au-dessus de vous. Des arrêts dans les vignobles sont aussi possibles ainsi qu'une petite balade vers l'hermitage de Galamus construit à même la falaise et surplombant les Gorges. L'itinéraire se poursuit dans les Côtes du Roussillon et par de petites routes méconnues qui feront rêver tous les cyclistes. Vous terminerez ce jour à Rivesaltes, capital du Muscat, où nous vous invitons à goûter le muscat ambré....

Environ 75 km, +800m, -1100m

Nuit en hôtel 3*** au cœur de Rivesaltes.

Jour 4 - De Rivesaltes à Port-la-Nouvelle



Pour cette étape, vous rejoindrez la voie verte qui vous fera longer la rivière jusqu'à la côte. C'est l'occasion de vous rafraîchir en plongeant dans la Méditerranée ! L'itinéraire se poursuit au travers des petites villes de bord de mer où vous aurez beaucoup d'occasion de vous arrêter avant de rejoindre Port-la-Nouvelle qui vous accueillera pour la nuit.

Environ 50 km. Itinéraire présentant très peu de dénivelé et quelques passages sur routes fréquentées.

Nuit en hôtel 3*** en bord de mer.

Jour 5 - De Port-la-Nouvelle à Tuchan

De Port-la-Nouvelle, vous tournerez le dos à la mer et rejoindrez rapidement de calmes collines où les cigales se font un plaisir de vous rappeler leur présence. Les vues vers la mer sont très jolies et la montée dans le maquis n'en est que plus belle. La route serpente ainsi vers les hauteurs avant de rejoindre le joli village de Tuchan.

Environ 52 km, +700m, -550m.

Nuit en chambre d'hôtes.

Jour 6 - Boucle des châteaux cathares

Pour cette journée, vous reprendrez la route du Sud, toujours au milieu des vignobles. C'est pour vous l'occasion de faire travailler les mollets avec de beaux dénivelés pour rejoindre le château de Quéribus et plus loin de Peyreperouse. Vous passerez par de jolies Gorges pour revenir sur Tuchan.

Environ 65 km, +1200 m, -1200m.

La distance et le dénivelé peuvent être largement réduits selon les châteaux visités, le dénivelé étant surtout pour rejoindre les deux châteaux de l'étape.

Nuit en chambre d'hôtes.

Jour 7 - De Tuchan à Lagrasse

Vous parcourez des routes au milieu de vignes à perte de vue avant d'entrer dans une zone faite de collines et de forêts plus denses où coulent quelques rivières souvent asséchées l'été. Quelques monuments cathares sont à visiter sur le parcours comme le château de Villerouge Termenès. Toujours quelques visites de vignobles sur le chemin. Pour terminer, vous arriverez à Lagrasse, classé parmi les plus beaux villages de France.

Environ 55 km, +730m, -760m.

Environ 49 km, +635m, -755m - Option sans le château de Villerouge Termenès.

Nuit en chambres d'hôtes.

Jour 8 - De Lagrasse à Carcassonne

Pour cette dernière journée, l'étape sera plus courte. Profitez soit de Lagrasse le matin, soit de Carcassonne à l'arrivée, à vous de voir. L'itinéraire vous conduira à travers champs par de petits villages jusqu'à la célèbre cité cathare.



Environ 36 km, +368m, -389m.

Nuit en hôtel 3*** ou chambre d'hôtes avec piscine.

Jour 9 - Carcassonne.

Fin de séjour après le petit-déjeuner.

Nous vous rappelons qu'à tout moment nous pouvons être amenés à modifier des étapes de votre séjour en raisons d'événements indépendants de notre volonté. Nous dépendons notamment des événements climatiques et naturels.

Informations contractuelles

TARIFS

À partir de 1099 euros par personne.

OPTIONS

Location de vélo à assistance électrique Giant avec sacoches arrières. Kilométrage réalisable dépendant de l'utilisation et du gabarit du cycliste. : 231 euros par personne.

Location de vélo de route aluminium : 175 euros par personne.

Location vélo tout chemin avec sacoches arrières et sacoche de guidon : 133 euros par personne.

Location de vélo de route carbone : 210 euros par personne.

Traces GPS sur clé USB : 25 euros par personne.

Parking pour la semaine : 25 euros par personne.

LE PRIX COMPREND

8 nuits en chambre double/twin, les petits-déjeuners, les transferts de bagages, le road-book détaillé avec les cartes et l'assistance 7 jours sur 7.

LE PRIX NE COMPREND PAS

L'acheminement vers le point de rendez-vous, le vélo, les déjeuners, les dîners, les entrées sur les sites, les activités en option, les dépenses personnelles.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Entre 36 et 75 km quotidiens avec parfois de forts dénivelés. Quelques options plus courtes ou plus longues. Une bonne condition physique est recommandée ou l'utilisation d'un vélo à assistance électrique.

PORTAGE DE VOS AFFAIRES

Vos bagages sont pris en charge par le véhicule d'assistance.

HÉBERGEMENT



Hôtels 3*** et chambres d'hôtes.

TAILLE DU GROUPE

A partir de 2 personnes.

DÉPARTS

Le jour de votre choix d'Avril à fin Octobre.

DÉPART

Carcassonne.

DISPERSION

Carcassonne.

ACCÈS

Pour rejoindre Carcassonne vous pouvez emprunter les autoroutes A9 et A6.

La gare TGV de Carcassonne est aussi une solution puisqu'elle accueille des trains de toute la France.

L'aéroport de Carcassonne couvre également des liaisons régulières vers des métropoles européennes comme Bruxelles.

ÉQUIPEMENT À EMPORTER

MATÉRIEL CONSEILLÉ A 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.

VÉLO

Afin que votre séjour ne se transforme pas en stage de mécanique, il convient d'effectuer une révision minutieuse de votre vélo avant de parcourir nos sentiers :

- 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
- il n'y a pas de fuite au niveau des suspensions
- les roues sont bien serrées
- les freins sont en bon état (usure + fuites éventuelles)
- le jeu de direction a été vérifié

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

MATÉRIEL RÉPARATION

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

- 2 chambres à air (anti-crevaisons fortement conseillées, ou bandes anti-crevaison)
- une pompe



- des démonte-pneus
- un kit de réparation de chambre à air constitué de rustines et de colle
- un outil multiple
- une petite pince
- un morceau de pneu

Aussi, 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)
- un câble de dérailleur
- un pneu
- une patte de dérailleur
- de l'huile pour la chaîne
- un chiffon

ÉQUIPEMENT

L'habit ne fait pas le moine, et le cuissard moulant ne vous transformera pas en champion du vélo. Toutefois, un minimum d'équipement spécifique au vélo sera nécessaire pour être à l'aise sur ses pédales :

- un casque
- des lunettes
- des chaussures adaptées (pas de semelles lisses)
- un cuissard ou un short
- T-shirt respirant (éviter le coton)

SAC A DOS JOURNÉE

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 (2L/jour/personne minimum)
- des vivres (barres énergétiques, fruits secs...)
- le matériel de réparation de base pour votre vélo (voir ci-dessus)
- un coupe-vent (imperméable)
- le pique-nique
- une lampe frontale
- un couteau
- de la crème solaire (+ protection pour les lèvres)
- du papier toilette
- une pharmacie (voir ci-dessous)
- votre téléphone portable + une batterie externe
- un sac poubelle

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 (0.5L) 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. À 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 petite 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.

Voilà une liste du minimum à emporter sur soi :

- du désinfectant
- des bandes de gaze
- du sparadrap
- de la crème de protection pour les fesses
- vos médicaments personnels
- une couverture de survie

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