

Aude-Corbières à vélo : Carcassonne et les châteaux Cathares

Votre circuit en bref

- Séjour itinérant avec 2 niveaux de difficultés
- Nuits en hôtels et en chambres d'hôtes
- 2 hébergements avec piscine
- Portage de vos bagages
- Durée 8 jours / 7 nuits
- Location de vélo à assistance électrique possible

Les points forts de la randonnée

- Carcassonne et sa cité médiévale
- La découverte de nombreux Châteaux Cathares
- Le paysage des Corbières et de ses vignobles
- Des belles routes de campagne peu fréquentées
- Le charme des villages de Lagrasse, Cucugnan Duilhac sous Peyrepertuse, Roquetaillade...



Douceur méditerranéenne, somptueux paysages des Corbières, vignobles, châteaux perchés sur des éperons rocheux, voilà un concentré de ce qui vous attend tout au long de ce circuit haut en couleurs. Dans l'Aude cathare, des lieux imprégnés d'histoire tels que Carcassonne, Lagrasse, ou les châteaux cathares de Termes, Aguilar, Quéribus, ou Peyrepertuse restent encore des témoignages vivants d'un passé récent. Au total, une kyrielle de 7 châteaux cathares exceptionnels et deux abbayes dévoileront leur passé, toutes ces anciennes places fortes étant reliées par de somptueuses petites routes de traverse au cœur du vignoble des Corbières et de Fitou. Côté hébergements, vous aurez tout le loisir de mesurer que sur cette ancienne terre d'hérésie, l'accueil est des plus chaleureux, et vous laissera un souvenir mémorable, tout comme les spécialités culinaires que vous découvrirez.

•PROGRAMME

Jour 1 : Début de séjour à Carcassonne

Arrivée à Carcassonne, ville réputée pour sa somptueuse cité médiévale et installation à votre hébergement. Possibilité de visiter la ville et la cité à pied, d'aller découvrir le lac de la Cavayère à vélo ou d'effectuer un aller-retour sur le canal du midi en vélo (selon votre heure d'arrivée).

Carcassonne : de la bastide à la cité

Installation à Carcassonne ; suivant l'horaire, possibilité de visiter le célèbre site de Carcassonne, à travers rues et places, parcours urbain permettant de relier deux monuments inscrits au Patrimoine Mondial, à savoir le Canal du Midi et la Cité de Carcassonne.

Le canal du Midi

Au départ du port de Carcassonne, cet itinéraire en aller/retour vous permettra de découvrir une petite portion du Canal du Midi dans un environnement bucolique et paisible.

Le lac de la Cavayère

Cet itinéraire au départ de la porte narbonnaise de la Cité médiévale vous amènera au lac de la Cavayère, véritable havre de repos et de fraîcheur avec possibilité de baignade. Une piste cyclable fait le tour du lac, ce qui vous permettra de profiter pleinement de ces 18 hectares d'eau entourés de bois et de garrigues.

- Distance : 5,5km, durée : 2h pour la découverte pédestre.
- Distance : 23km, durée : 2h15 pour le canal du Midi.
- Distance : 16km, durée : 1h45 pour le lac de la Cavayère.

Jour 2 : De Carcassonne à Lagrasse

Etape à caractère culturel et sportif, avec la liaison entre Carcassonne et le village médiéval de Lagrasse, en empruntant le chemin de halage du canal du Midi, jusqu'à Trèbes, puis direction Lagrasse, un des plus beaux villages de France, enserré dans ses remparts. Le village fait face à une des plus vieilles abbayes d'Europe, dont l'origine remonte au VIII^{ème} siècle.

- Distance : 43,1 km, durée : 4h30 environ, dénivelé plus : +215m, dénivelé moins : -205m.

Jour 3 : De Lagrasse à Tuchan

Au départ de Lagrasse, par de petites routes champêtres, en route vers le village de Tuchan, capitale du Fitou, vignoble d'appellation contrôlée, via des châteaux cathares ayant pour nom Durfort, Termes, Villeroque Termenès, et Aguilar, selon l'option choisie. Hébergement avec piscine.

- Distance : 42,8 km, durée : 4h30, dénivelé plus : +480m, dénivelé moins : -450m (version normale).
- Distance : 62,9km, durée : 6h30, dénivelé plus : +720m, dénivelé moins : -690m (version sportive).

Jour 4 : De Tuchan à Duilhac

L'étape du jour permet de découvrir les châteaux cathares de Padern, Quéribus et Peyrepertuse, aussi célèbres par le grandiose des ouvrages militaires que par les sites sur lesquels ils ont été érigés ; dans la vallée, les villages de Cucugnan et Duilhac, véritables havres de paix, dégagent un charme indéniable. Un itinéraire plus sportif permet de passer par le célèbre village de Tautavel, où nos ancêtres ont laissé leurs traces dans la Caune de l'Arago. Visite très intéressante du musée de la Préhistoire.

- Distance : 25,2 km, durée : 2h 30, dénivelé plus : +580m, dénivelé moins : -380m (version normale).
- Distance : 48,7km, durée : 5h, dénivelé plus : +870m, dénivelé moins : - 670m (version sportive).

Jour 5 : De Duilhac à Sougraigne

Pour rejoindre le village de Sougraigne, niché dans un écrin de verdure, de petites routes sinueuses conduiront de vallées en petits cols jusqu'aux villages de Rouffiac, Cubières et Bugarach, le vélo permettant de profiter de tous les parfums et couleurs d'une végétation odorante. Une variante de longueur égale mais plus sportive et plus forestière vous est également proposée. Hébergement avec piscine.

- Distance : 36,2km, durée : 3h30, dénivelé plus : +520m, dénivelé moins : -470m (version normale).
- Distance : 35,3km, durée : 4h, dénivelé plus : +750m, dénivelé moins : -700m (version sportive)

Jour 6 : De Sougraigne à Limoux

De Sougraigne à Limoux, vous emprunterez d'autres routes de traverse, parfois tourmentées du fait du relief traversé, avec des découvertes fortes en émotions comme la beauté architecturale du village de Roquetaillade. Un itinéraire plus sportif permet de découvrir le château d'Arques ainsi que le joli et difficile col de Valmiguère. Limoux est également célèbre pour sa blanquette, vin pétillant auquel les « Occitans » accordent bien évidemment leur préférence par rapport au Champagne !

- Distance : 35,4km, durée : 3h30, dénivelé plus : +350m, dénivelé moins : -580m (version normale).
- Distance : 43,7km, durée : 4h30, dénivelé plus : +460m, dénivelé moins : -690m (version sportive).

Jour 7 : De Limoux à Carcassonne

Pour rallier Carcassonne, le moment fort de l'étape sera le passage dans le village de Saint Hilaire, dont le cloître du XIVème siècle et l'abbaye romane ont fait de ce village un site majeur du pays cathare audois. Vous traverserez le vignoble du Limouxin dominé par le cépage Mauzac, puis les côteaux du Malepère. Une variante sportive passant par un col permet de profiter d'une vue très étendue avant d'entamer la descente sur Carcassonne.

- Distance : 30km, durée : 3h, dénivelé plus : +220m, dénivelé moins : -300m (version normale).
- Distance : 40,7km, durée : 4h, dénivelé plus : +430m, dénivelé moins : -510m (version sportive).

Jour 8 : Fin de séjour à Carcassonne

Fin de votre séjour après le petit déjeuner, à Carcassonne.

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

• DATES ET PRIX

Départ

Départ tous les jours de début avril à fin octobre à partir de 2 personnes. Pour un départ à une autre date, nous consulter.

Prix : Du 01/04/2020 au 30/10/2020 :

Prix/pers pour un groupe de 2/3 personnes – Basse saison	815€
Prix/pers pour un groupe de 4/5 personnes – Basse saison	735€
Prix/pers pour un groupe de 2/3 personnes – Haute saison*	865€
Prix/pers pour un groupe de 4/5 personnes – Haute saison*	785€

*Haute saison : du 20 Juin au 15 Septembre

Suppléments/réductions :

- Supplément chambre individuelle : 220€/pers.
- Supplément location VTC + sacoche 7 jours : 165€/pers
- Supplément location VAE + sacoche 7 jours : 260€/pers
- Supplément location VTC + sacoche 6 jours : 140€/pers
- Supplément location VAE + sacoche 6 jours : 235€/pers
- Nuit supp Carcassonne BB double : 49€/pers
- Nuit supp Carcassonne BB single : 75€/pers
- Réduction enfant de 10 à 12 ans : 75€/pers.

Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension (sauf les J1, J6 et J7 : nuit et petit-déjeuner)
- Le transport de bagages
- Le dossier de voyage avec cartes et topoguide
- Traces GPS sur demande + accès à l'itinéraire détaillé sur l'application mobile GPS Mhikes

Le prix ne comprend pas :

- Les assurances
- Les transferts non compris dans le programme
- Les repas du soir des J1 et J7 à Carcassonne, et J6 à Limoux
- Les visites de sites
- La location de vélo
- Les boissons et les pique-niques.
- Les frais de dossier : 10€

•PERSONNALISEZ VOTRE SEJOUR

Les itinéraires sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés selon vos objectifs. Nos séjours sont toujours pensés pour apporter la meilleure qualité, au prix le plus juste.

Que vous vouliez :

- améliorer votre type d'hébergement,
- augmenter ou réduire la durée de votre séjour,
- organiser vos propres visites et activités,
- bénéficier d'un transfert depuis l'aéroport,
- organiser une soirée avant ou après votre séjour

Contactez nous
Tél : 05 34 14 51 50
gaetan@respyrenees.com

•ORGANISATION

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages que vous retrouverez tous les soirs. Nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés pour 2 à 4 personnes ainsi qu'un accès à l'itinéraire détaillé sur l'application mobile GPS Mhikes. De plus, durant votre randonnée notre équipe d'assistance pourra également répondre à toutes vos questions et vous apporter si nécessaire les conseils utiles au bon déroulement de votre séjour.

•INFOS TECHNIQUES**Niveau 2/5**

Niveau assez facile à modéré avec deux niveaux de difficultés : des étapes échelonnées entre 25km et 43km avec des dénivelés entre 215m et 580m pour la version normale ; des étapes échelonnées entre 43km et 63km avec des dénivelés entre 215m et 870m pour la version sportive.

Infos rando

Détail	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Durée*	2h15 ou 1h45	4h30	4h30 ou 6h30	2h30 ou 5h	3h30 ou 4h	3h30 ou 4h30	3h ou 4h
Distance	5,5km (à pied) ou 23km ou 16km	43km	43km ou 63km	25km ou 49km	35km ou 36 km	35km ou 44km	30km ou 41km

*Attention les temps sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée effective sans comptabiliser les temps de pause.

Encadrement

Circuit vélo en liberté sans encadrement.

Portage

Uniquement les affaires personnelles de la journée et de votre pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule. Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement).

Bibliographie

Guide vert : Pyrénées Roussillon, éd. Michelin
Histoire de Carcassonne, éd. Privat, Guilaine J. et Fabre D.
Histoire des Cathares éd. Perrin, Roquebert M.
Le Canal entre deux mers, éd. Euromapping, Rolt L.

•HEBERGEMENT / NOURRITURE

Hébergement

Demi-pension sauf les J1, J6 et J7 en nuit et petit déjeuner.
2 nuit en hôtel* récemment rénové le J1 et J7
1 nuit en hôtel*** le J6
1 nuit en maisonnette/chalet privatif avec piscine le J3
2 nuits en chambres d'hôtes le J2 et J4
1 nuit en chambres d'hôtes avec piscine le J5

Les repas

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture)
- Repas du soir à base très souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert. Pour les dîners non inclus les jours 1, 6 et 7, un choix important de restaurants à Carcassonne et Limoux est possible.
- Pique-niques non inclus. Achat sur place possible.
- Boissons non comprises.

•INFOS PRATIQUES

Début : Le jour 1 à votre hébergement à Carcassonne, selon votre heure d'arrivée.

Fin : Le jour 8 à Carcassonne après le petit-déjeuner.

Comment se rendre à Carcassonne :

- Par le train :

De Toulouse à Carcassonne, nombreux TER, via Castelnaudary, semaine et dimanche. Nombreux trains en provenance de Nice et Marseille.

Renseignements : 36.35, appel direct ou <https://www.oui.sncf/>

- Par la route :

Autoroute des 2 mers A61-RN113-D118

A 90km de Toulouse, 110km de Perpignan, 300km de Barcelone, 150km de Montpellier, 320 km de Marseille, 340km de Bordeaux, 450km de Lyon, 730km de Paris, 950km de Lille.

Infos pratiques

Office Municipal de Tourisme : 15 Bd Camille Peletta 11890 Carcassonne

Tél : 0468102430 ; Fax 0468102438

Météo Départementale : 0836680211.

• A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Votre bagage suiveur

Pour transporter vos affaires

-Un bagage suiveur de 15 kg maximum par personne: Une petite valise ou un sac de voyage en bon état. Pensez à y attacher les étiquettes bagages qui vous sont fournies, avec vos nom et prénom en évidence.

Pour le vélo

-Casque personnel obligatoire (fourni si supplément location vélo)

-Un sac à dos ou sacoches qui vous permettent de transporter vos affaires pour la journée (20/25 litres minimum). (fourni si supplément location vélo)

-Un vêtement chaud et un coupe vent imperméable.

-Un maillot de bain et sa serviette, pourquoi pas ?

-Gants fins et bonnet suivant la saison

-Un bidon d'eau supplémentaire

-Lunettes, crème solaire, casquette (indispensable)

-Vêtements adéquats pour le cyclotourisme : cuissard avec peau de chamois + t-shirt respirant ou maillot

-Pour ceux utilisant leurs vélos : kit de réparation complet (chambres à air, rustines + colle, lubrifiant, câbles de dérailleur + câbles de frein, chaîne), pompe, antivol, jeu de clés Allen, kit de montage pneus

-Appareil photo, GPS...

Après l'effort

-Une paire de tennis style jogging, ou de sandalettes pour le soir.

-Vêtements de rechange et linge personnel.

-Trousse de toilette.

-Une mini-pharmacie : Médicaments personnels.

-Votre contrat d'assurance.

Le couchage

- Un drap de sac est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte, en refuge (couvertures fournies).

- Des bouchons d'oreille.

Le pique-nique

- Une boîte hermétique en plastique (0,8 L) pour transporter les salades des pique-niques.

- Couverts (fourchette, couteau pliant)

- Gourde 1,5 L minimum ou Camel back bien plus pratique...

Petit matériel

- Une paire de tennis, ou de sandalettes pour le soir

- Lunettes et crème solaire

- Chapeau, casquette ou bob

- Appareil photo...

- Une petite trousse de toilette, avec serviette

- Une lampe de poche ou frontale

- Du papier hygiénique

- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... une couverture de survie.