

“ Et si on partait de bon matin, à bicyclette, sur de belles routes vallonnées et peu fréquentées... ”.

Voici une randonnée à vélo en liberté et toute en traversée. À parcourir à deux ou en petits groupes, surtout à l'automne et au printemps où les petits cols aux pentes suaves sentent bon la Méditerranée. Aucune ville à traverser, juste quelques villages du "bout du monde", et un hébergement privilégiant des chambres d'hôtes "Accueil Paysan" grâce à un partenariat exclusif.

Accueil Paysan est un groupement de paysans et d'acteurs ruraux. Au rythme des saisons, le paysan vous invite au bonheur d'être nature ; convivialité et échange sont au cœur de son métier d'accueil.

► Repères

Début du séjour : le jour 1 à selon votre heure d'arrivée à Pouzols-Minervois (11)

Fin du séjour : le jour 7 vers 16H à Pouzols-Minervois

Hébergement : en chambre d'hôte Accueil Paysan

Niveau 3 ou 4 : chaque jour, option au choix de 60-70 Km ou 90-100 Km

Portage : affaires pour la journée

Dossier de voyage : topo-guide adapté au cyclotourisme, cartographie précise et traces GPS

Prix 595 €

Supplément chambre individuelle : 130 €
Réduction "mini-groupe", nous consulter

Dates : départ possible tous les jours du 1^{er} avril au 10 juillet et du 16 août au 30 octobre

Programme jour par jour

Jour 1 : arrivée en fin d'après-midi à Pouzols.

Petit village de la plaine narbonnaise, à deux pas de la Méditerranée et de la Montagne Noire. Il est tout près du Canal du Midi, et au cœur des vignobles du cru Minervois... Nuit à Pouzols-Minervois.

Jour 2 : Pouzols – Mas des Cours

Le long du canal du Midi, traversée des vignobles du lézignanais, et premiers petits cols par la montagne d'Alaric. Nuit à Palaja hameau du bout du monde.

Option sportive : 84 kms, + 750 m ; - 500 m de dénivelé.

Option facile : 68 kms, + 450 m ; - 200 m de dénivelé.

Jour 3 : Mas des Cours – Villelongue d'Aude

Traversée très sauvage des Corbières de Carcassonne avec une succession de petits cols en forêt, puis les vignobles de Limoux. Nuit à Villelongue.

Option sportive : 98 kms, + 1150 m ; - 1150 m de dénivelé.

Option facile : 62 kms, + 600 m ; - 600 m de dénivelé.

Jour 4 : Villelongue d'Aude - Antugnac

Passage incontournable au village "caché" de Corbières, suivi des beaux vallonnements boisés de la haute vallée de l'Aude. Nuit à Antugnac.

Option sportive : 94 kms, + 1400 m ; - 1400 m de dénivelé.

Option facile : 59 kms, + 700 m ; - 700 m de dénivelé.

Jour 5 : Antugnac - Paziols

L'étape "montagne" à travers d'épaisses forêts au pied du pic du Bugarach (toit du massif), et les châteaux du pays cathare. Nuit à Paziols.

Option sportive : 104 kms, + 1150 m ; - 1300 m de dénivelé.

Option facile : 65 kms, + 750 m ; - 900 m de dénivelé.

Jour 6 : Paziols - Termes

Le relief est plus doux pour la partie la plus méditerranéenne et les vignobles du Fitou, la garrigue et les châteaux du Termenès. Nuit à Creuille, hameau de Termes, près du château.

Option sportive : 98 kms, + 1550 m ; - 1350 m de dénivelé.

Option facile : 65 kms, + 950 m ; - 750 m de dénivelé.

Jour 7 : Termes – Pouzols-Minervois

Un profil plus descendant jusqu'aux vignobles de Lézignan qui annoncent la plaine de Narbonne. Belle fin de parcours le long du canal du Midi jusqu'à Pouzols-Minervois.

Option sportive : 96 kms, + 450 m ; - 750 m de dénivelé.

Option facile : 74 kms, + 250 m ; - 550 m de dénivelé.

▷ Nota bene

La durée est donnée à titre indicatif et correspond aux heures effectives de pédalage (hors pauses).

Ce circuit étant organisé en boucle, et comme les hébergements sont de petite capacité (ce qui en fait aussi tout leur charme) ; il se peut que nous vous proposons un autre "point d'entrée" dans la boucle. Par exemple le jour 1 pourrait être à Mas des Cours (accès gare de Carcassonne) ou à Antugnac (accès gare de Quillan) ou à Paziols (accès gare de Perpignan) ou à Termes (accès gare de Narbonne). Les étapes à vélo resteraient les mêmes en étant juste décalées. Vous en seriez informés à l'inscription.

Accès

Début du séjour : le jour 1 selon votre heure d'arrivée à votre hébergement à Pouzols-Minervois (11). En cas de problème ou retard, appelez le numéro d'urgence fourni dans les documents de voyage.

Fin du séjour : le jour 7 vers 16H à Pouzols-Minervois (11).

Arriver sur place :

- En train : gare SNCF de Narbonne (11) à 22 km, puis taxi jusqu'à Pouzols. Horaires et tarifs : www.voyages-sncf.com.
- Par la route depuis Narbonne : de l'autoroute A9 direction Barcelone, sortie n°38, puis suivre la D6009 direction Béziers puis à gauche la D607 vers Pouzols. Traverser Marcorignan et St Marcel, puis à droite au carrefour avec la D5. Arriver à l'entrée de Pouzols-Minervois, le 1^{er} hébergement est à 200 m sur la gauche.

Parkings :

Vous pouvez laisser votre véhicule à Pouzols-Minervois (ou à tout autre point de départ du circuit cf Nota Bene du paragraphe "Dates et prix") pour toute la semaine et en toute sécurité.

Il est prudent de se renseigner pour savoir si des manifestations (fêtes, marchés...) seront organisées sur votre lieu de stationnement.

Hébergement

En chambre d'hôtes (chambres de 1, 2 ou 3 personnes) ayant, pour certaines, le label "Accueil Paysan".

▷ Accueil Paysan, la campagne à bras ouverts !

Groupement de paysans et d'acteurs ruraux qui partagent tous les mêmes convictions. Ils souhaitent promouvoir une agriculture paysanne et un tourisme équitable qui leur permet de vivre décemment : le paysan vous accueille sur son lieu de vie, parmi ses animaux, dans le paysage que son travail façonne. L'acteur rural, s'inscrivant dans la même démarche, vous fait découvrir lui aussi sa production. La question du respect de l'environnement est au cœur de leurs préoccupations. Vous partagerez le repas à la table de l'accueillant où vous goûterez ses produits et ceux des terroirs voisins...

Les repas de midi sont à votre charge ; vous pourrez soit vous ravitailler au cours de la semaine soit, sur demande la veille, vos hôtes pourront vous préparer des pique-niques.

Les repas sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu). Les coordonnées des hébergements vous seront fournies avec votre dossier de voyage.

Les chiens ne sont pas acceptés.

Niveau 3 ou 4

Chaque jour, possibilité de choisir entre deux parcours.

Option sportive : en moyenne 90 à 100 km et + 1 200 m ; - 1 200 m de dénivelé.

Option facile : en moyenne 60 à 70 km et + 700 m ; - 700 m de dénivelé.

Parcours sportif :

Dénivelé positif maximum : + 1 550 m

Dénivelé total en montée : + 6 450 m

Dénivelé total en descente : - 6 450 m

Altitude mini / maxi de passage : 20 m / 898 m

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Dénivelé positif	-	+ 750 m	+ 1150 m	+ 1400 m	+ 1150 m	+ 1550 m	+ 450 m
Dénivelé négatif	-	- 500 m	- 1150 m	- 1400 m	- 1300 m	- 1350 m	- 750 m
Distance	-	84 km	98 km	94 km	104 km	98 km	96 km

NB : la durée est donnée à titre indicatif et correspond aux heures effectives de vélo (hors pauses).

Parcours facile :

Dénivelé positif maximum : + 950 m
Dénivelé total en montée : + 3 700 m

Dénivelé total en descente : - 3 700 m
Altitude mini / maxi de passage : 20 m / 680 m

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Dénivelé positif	-	+ 450 m	+ 600 m	+ 700 m	+ 750 m	+ 950 m	+ 250 m
Dénivelé négatif	-	- 200 m	- 600 m	- 700 m	- 900m	- 750 m	- 550 m
Distance	-	68 km	62 km	59 km	65 km	65 km	74 km

NB : la durée est donnée à titre indicatif et correspond aux heures effectives de vélo (hors pauses).

Cet itinéraire s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications et la logistique nécessaires au bon déroulement de votre circuit. Vous devez être capable d'autonomie en jugeant de vos forces et en appréciant des situations inattendues (fatigue, météo, incidents mécaniques, etc.).

Nous déclinons toute responsabilité en cas d'erreur de votre part concernant l'orientation (erreur ou changement d'itinéraire) ou la gestion du temps (départ trop tardif le matin, pause pique-nique trop longue).

Portage & Transport des bagages

Portage uniquement de vos affaires personnelles pour la journée de vélo. Les bagages sont transportés par véhicule entre les étapes. Prévoir un bagage suiveur facilement maniable de 10 kg maximum (cf. nos conseils sur l'équipement).

Pour organiser au mieux la logistique nous vous prions d'indiquer sur vos bagages (étiquettes fournies) le nom de la personne responsable du groupe (qui a réservé la randonnée).

Transferts

- Pas de transfert.

Dossier de voyage

Trois semaines avant le départ (et après réception du solde de votre séjour), nous vous fournirons le dossier de voyage (pour 2 à 4 personnes) comprenant la liste des hébergements, des étiquettes pour vos bagages, un topo-guide descriptif du parcours, une cartographie précise et, sur demande, les traces GPS du parcours (format .gpx).

Si vous souhaitez recevoir des dossiers de voyage supplémentaires (+ 25€ par dossier), la demande doit être faite à l'inscription.

Dates et prix

Départ possible tous les jours du 01/04 au 10/07 et du 16/08 au 30/10.

Prix : 595 € / pers.

- Minimum 2 personnes
- Supplément chambre individuelle : 130 €
- Réduction "mini-groupe", nous consulter.

Le cas échéant, veuillez nous préciser à l'inscription si plusieurs dates de départ sont possibles ; ceci au cas où un ou plusieurs hébergements seraient complets aux dates retenues. Afin d'organiser au mieux votre séjour, nous vous conseillons de vous inscrire le plus tôt possible ; certains hébergements peuvent être complets parfois plusieurs mois à l'avance.

Le prix comprend :

- Frais d'organisation
- Hébergement en demi-pension
- Transport des bagages
- Dossier de voyage pour 2 à 4 personnes avec cartes, topoguide, traces GPS (dossier supplémentaire 25€).

Le prix ne comprend pas :

- Acheminement jusqu'aux lieux de rendez-vous et séparation
- Pique-niques
- Boissons pendant et en dehors des repas
- Visites
- Assurances
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"

Équipement à prévoir

Le bagage suiveur

Pour les affaires qui suivent entre les hébergements, prévoir un seul bagage suiveur (sac souple de 10 kg maximum) par personne en évitant les valises rigides autant que possible.

Le sac à dos

Pour les affaires de la journée (+/- 30 litres).

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique)
- Pique-nique du jour et de l'eau en quantité suffisante
- Affaires personnelles (papiers d'identité, carte européenne d'assurance maladie pour les circuits en Espagne et en Andorre, guide faune et flore, appareil photo, etc.)
- Dossier de voyage avec cartes, topo-guide, boussole, téléphone portable (batterie chargée), coordonnées des hébergements, numéro d'urgence.

Le pique-nique

- Gobelet ou quart
- Une boîte hermétique en plastique (environ 0,8 l)
- Couverts légers (fourchette, couteau pliant)
- Gourde (1,5 l minimum) ou poche à eau selon votre préférence

Les vêtements et équipement spécifiques pour le cyclotourisme

- Chaussures à cale automatique (fortement conseillées)
- Casque de vélo (obligatoire), un bonnet ou bandeau chaud
- Tenue vestimentaire type cyclotourisme (cuissard avec peau de chamois tee-shirt transpirant et maillot)
- 2 chambres à air de rechange, une boîte de rustines + colle à rustines, des patins de frein de rechange (sauf si vous partez avec des patins neufs), 1 câble de dérailleur arrière + 1 câble de frein arrière, du lubrifiant pour chaîne et dérailleur (burette / bombe, 1 pompe, un antivol, jeu de clés Allen, etc.

- Veste coupe-vent imperméable (type goretex)
- Vêtement chaud (veste polaire ou pull)
- Protection solaire (lunettes, chapeau ou casquette, crème, stick à lèvres)
- Maillot de bain (baignade sous votre propre responsabilité)
- Gants fins et bonnet
- Mini-pharmacie : médicaments personnels, compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, antalgique, biafine, arnica (crème ou granules), une couverture de survie...

Bibliographie

- *Traversée cathare* de Laurent Quivogne. <http://www.editionsparticulieres.com>. Récit de voyage écrit suite à un séjour de randonnée avec notre organisation.
- *Dictionnaire des Pyrénées* de André Levy
- *Les Pyrénées* de Claude Dendaletche
- *La grande flore illustrée des Pyrénées* de Marcel Saule
- *La Nature Méditerranéenne en France* Philippe Martin – Écologistes de l'Euzière
- *Les citadelles du vertige* de Michel Roquebert
- *Le vrai visage du catharisme* de Anne Brenon

Modifications de réservation

En raison de frais d'organisation importants, pour toutes modifications de la réservation demandées par le client (date, nombre de personnes, type de chambre, nombre de nuits supplémentaires, etc.), le client devra s'acquitter d'une somme forfaitaire de 50 € par dossier.

Conditions d'annulation

En cas d'annulation de votre part à plus de 30 jours du départ, Randonades rembourse l'intégralité du prix du séjour sous déduction de frais de dossier forfaitaires de 50 € par personne.

À partir de 30 jours avant le départ, des frais d'annulation seront appliqués et calculés selon le barème suivant (par personne) en fonction de la date d'annulation :

- de 30 à 22 jours : 25% du prix du séjour
- de 21 à 15 jours : 50% du prix du séjour

- de 14 à 8 jours : 75% du prix du séjour
- de 7 à 2 jours : 90% du prix du séjour
- moins de 2 jours : 100% du prix du séjour

En cas de souscription à une assurance annulation, les frais d'annulation vous seront remboursés. Les primes d'assurance ne sont pas remboursables.

L'abandon de votre part au cours de la randonnée ne donne droit à aucun remboursement.

Assurances

À l'inscription, vous pouvez souscrire à une ou plusieurs assurances (assistance / rapatriement, annulation, interruption de séjour, bagages) qui s'ajoutent au prix du séjour ; conditions générales des contrats consultables sur : <http://www.randonades.com/sejour-randonnee/comment-sinscrire>

L'assurance annulation

Comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation de voyage justifiée avant le départ.

L'assurance assistance / rapatriement

Comprend l'assistance aux personnes en cas de maladie ou d'accident pendant le séjour.

L'assurance interruption de séjour

Comprend le remboursement des prestations non consommées en cas d'abandon justifié pendant le séjour.

L'assurance bagages (jusqu'à 1525€)

Comprend le remboursement en cas de vol, détérioration ou perte de vos bagages pendant le séjour.

Responsabilité

Pour les randonnées liberté, Randonades ne saurait être tenu pour responsable d'une mauvaise interprétation du descriptif ou d'une erreur de lecture de carte de l'utilisateur. La randonnée liberté suppose l'acceptation d'un risque, qui peut être dû notamment à une modification des éléments naturels sur le parcours. Randonades ne peut être tenu responsable des accidents ou incidents résultant de l'imprudence d'un participant.

- ▶ Pour être contacté pendant votre séjour, faites appeler le 04.68.96.16.03, nous transmettrons les coordonnées de votre hébergement du jour.

RANDONADES – 30, allée Arago – F-66500 PRADES – Tél. (33) 04 68 96 16 03 – Fax (33) 04 68 05 29 44
randonades@wanadoo.fr – www.randonades.com
n° Siret 450 612 668 00027 – Agence de voyages Licence LI06609001- IM066100022
Assurance RC : MMA BP27 69921 OULLINS – Garantie financière : Groupama caution

