

Fiche technique | Séjour vélo liberté | Niveau 2/5  | 6/7 jours de vélo

# Aude-Corbières à vélo :

## Carcassonne et les châteaux Cathares

### Votre circuit en bref

- Boucle itinérante avec 2 niveaux de difficultés
- Nuits en hôtels et en chambres d'hôtes
- Portage de vos bagages
- Accès et retour facilité via Carcassonne
- Durée 7 jours / 6 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.

[www.gr10-liberte.com](http://www.gr10-liberte.com) / [www.respyrenees.com](http://www.respyrenees.com)

[www.maison-iputxainia.com](http://www.maison-iputxainia.com)

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54

[info@respyrenees.com](mailto:info@respyrenees.com)

## • 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 : environ 2h pour la découverte pédestre.
- Distance : 23km, durée : environ 2h15 pour le canal du Midi.
- Distance : 16km, durée : environ 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<sup>ème</sup> siècle.

- Distance : 42km, durée : environ 4h, dénivelé plus : +300m, dénivelé moins : -280m.

### 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, Villerouge Termenès, et Aguilar, selon l'option choisie.

- Distance : 42km, durée : environ 4h30, dénivelé plus : +500m, dénivelé moins : -450m (version normale).
- Distance : 63km, durée : environ 6h30, dénivelé plus : +800m, dénivelé moins : -750m (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 : 25km, durée : environ 2h30, dénivelé plus : +650m, dénivelé moins : -450m (version normale).
- Distance : 48km, durée : environ 5h, dénivelé plus : +850m, dénivelé moins : -650m (version sportive).

### Jour 5 : De Duilhac à Rennes les Bains

Pour rejoindre le village thermal de Rennes les Bains, 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.

- Distance : 33km, durée : environ 3h30, dénivelé plus : +550m, dénivelé moins : -600m (version normale).
- Distance : 41km, durée : environ 4h30, dénivelé plus : +800m, dénivelé moins : -850m (version sportive)

### Jour 6 : De Rennes les Bains à Limoux

De Rennes les Bains 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 : 31km, durée : environ 3h, dénivelé plus : +450m, dénivelé moins : -600m (version normale).
- Distance : 39km, durée : environ 4h, dénivelé plus : +500m, dénivelé moins : -650m (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 : environ 3h, dénivelé plus : +250m, dénivelé moins : -300m (version normale).
- Distance : 40km, durée : environ 4h, dénivelé plus : +500m, dénivelé moins : -550m (version sportive).

*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 selon les disponibilités.

Pour un départ à une autre date, nous consulter.

Inscription à partir de 2 personnes (voyageur solitaire : nous consulter)

**Prix :** Du 01/04/2022 au 30/10/2022 :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	<b>775€</b>
Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	<b>690€</b>
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	<b>655€</b>
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	<b>635€</b>
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	<b>620€</b>

### Suppléments :

- Supplément chambre individuelle : 170€/pers
- Supplément location VTC + sacoche 7 jours : 125€/pers
- Supplément location VAE + sacoche 7 jours : 225€/pers
- Supplément location VTC + sacoche 6 jours : 130€/pers
- Supplément location VAE + sacoche 6 jours : 210€/pers
- Nuit supplémentaire à Carcassonne : Nous consulter

### Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension (sauf les J1 et J6 en 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 J6 à Carcassonne et à Limoux
- Les visites de sites
- La location de vélo
- Les boissons et les pique-niques.
- 15€ de frais de dossier

## • 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](mailto: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 42km avec des dénivelés entre 250m et 600m pour la version normale ; des étapes échelonnées entre 42km et 63km avec des dénivelés entre 300m et 850m pour la version sportive.

### 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).

## • HEBERGEMENT / NOURRITURE

### Hébergement

Demi-pension sauf les J1 et J6 en nuit et petit déjeuner.

2 nuits en hôtel\*\* les J1 et J5

1 nuit en hôtel logis de France le J2

1 nuit en hôtel\*\*\* le J6

2 nuits en chambres d'hôtes les J3 et J4

### 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 et 6, 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 7 à Carcassonne après votre journée de vélo.

**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.

<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.

## •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 sacoche 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.