

7 jours, 6 nuits en demi-pension en chambre d'hôtes, 6 jours de cyclotourisme  
Séjour itinérant en liberté

# Le tour des Corbières à vélo

## Étapes chaleureuses dans l'Aude, Pays Cathare

“ Et si on partait de bon matin, à bicyclette, sur de belles routes vallonnées et peu fréquentées... “  
Voici une randonnée cyclotouristique en liberté et toute en traversée. À parcourir à 2 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 en chambre en partenariat exclusif avec "Accueil Paysan".

Accueil Paysan, La Campagne A Bras Ouverts !

Partir à la rencontre d'Accueil Paysan, c'est aller à la recherche de lieux apaisants, conviviaux, pour des séjours en famille, entre amis... Accueil Paysan est un 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...

L'Aude est un pays de vigneron, pour savourer leurs terroirs, le vin ou jus de fruits sont compris dans le repas. Convivialité et échange sont au cœur de leurs métiers d'accueil. Au rythme des saisons, le paysan vous invite au bonheur d'être nature.

## Le programme jour par jour

**Jour 1** : arrivée en fin d'après-midi à Ginestas, 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 Ginestas.

**Jour 2** : Ginestas - 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 Mas des Cours, hameau du bout du monde.

*Option sportive : 80 kms, + 750 m ; - 500 m de dénivelé.*

*Option facile : 69 kms, + 550 m ; - 300 m de dénivelé.*

**Jour 3** : Mas des Cours - Villelongue

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 : 96 kms, + 1300 m ; - 1300 m de dénivelé.*

*Option facile : 67kms, + 600 m ; - 600 m de dénivelé.*

#### **Jour 4** : Villelongue - 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* : 107 kms, + 1350 m ; - 1350 m de dénivelé.

*Option facile* : 74 kms, + 850 m ; - 850 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 Termes au pied 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 - Ginestas

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 Ginestas.

*Option sportive* : 91 kms, + 450 m ; - 750 m de dénivelé.

*Option facile* : 69 kms, + 250 m ; - 550 m de dénivelé.

## Rendez-vous

Le jour 1 à 18H à Ginestas (11).

## Fin du séjour

Le jour 7 vers 16H à Ginestas (11).

## Accès

> en train : gare d'accueil Narbonne (11).

Horaires et tarifs : Tél. 36 35 ou <http://www.voyages-sncf.com/>

Possibilité de taxi pour vous amener à Ginestas : nous consulter.

> en voiture depuis Narbonne : de l'autoroute A9 direction Barcelone, sortie n°38, puis suivre la D6009 direction Béziers puis à gauche la D607 vers Ginestas. Traverser Marcorignan et St Marcel, puis quitter la D607 en tournant à gauche 6,5 km après St Marcel par la D26 pour rejoindre le premier hébergement.

### **Le plus Randonades**

Vous pouvez laisser votre véhicule à Ginestas (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 chez nos amis hébergeurs Claudie et Bernard.

## Hébergement

En chambre labellisée "Accueil Paysan". 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 randonnée.

## Niveau 3 ou 4

*Vous aurez la possibilité d'opter pour un parcours facile ou sportif.*

*Option sportive* : en moyenne 90 à 100 kms et + 1200 m ; - 1200 m de dénivelé.

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

Cet itinéraire s'effectue sans moniteur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications et la logistique nécessaires au bon déroulement de votre étape. Vous devez être capable d'autonomie en jugeant de vos forces et en appréciant des situations inattendues (fatigue, météo notamment le vent, modification forcée de l'itinéraire comme une route barrée par l'Équipement, 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...).

## Le portage et les déplacements

Vous porterez uniquement vos affaires pour la journée et votre pique-nique. Le reste des bagages sera acheminé par un transporteur.

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 le circuit).

## Topo-guide et cartes

Trois semaines avant votre départ, nous vous fournirons un topo-guide rédigé par nos soins et une cartographie précise.

## Dates et prix

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

Il est préférable de réserver le plus tôt possible, cela nous permettra d'organiser au mieux votre circuit en respectant le programme prévu, sans transfert, ni supplément.

**Nota Bene** : *cependant, ce circuit étant organisé en décrivant une 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) et les étapes à vélo resteraient les mêmes en étant juste décalées. Vous en seriez informés à l'inscription.*

Prix : 555 €

Supplément chambre individuelle : 110 €

Réduction à partir de 6 personnes, nous consulter.

## À lire

« Les Citadelles du Vertige » Michel ROQUEBERT, Toulouse Imprimerie régionale.

« Le vrai visage du catharisme » Anne BRENON, Ed Loubatières

## Équipement à prévoir

- Sac à dos (30 litres maxi) pour les affaires de la journée ou sacoches sur vélo
- Sac de voyage souple (maxi 10 kg) pour les affaires qui suivent entre les hébergements
- Chaussures à cale automatique (fortement conseillées) + sandales (bien agréables pendant les pauses...).
- Casque de vélo (OBLIGATOIRE), un chapeau en toile (ou casquette) pour le soleil, un bonnet ou bandeau chaud
- Tenue vestimentaire type cyclotourisme (cuissard avec peau de chamois tee-shirt transpirant et maillot) + short, pantalon ample (toile ou jogging), tee-shirt de rechange, pull en laine ou fourrure polaire utiles pour les pauses
- Veste coupe-vent imperméable (type goretex)
- Gants légers et bonnet (avant ou arrière saison)
- Maillot de bain
- Plusieurs paires de chaussettes et sous-vêtements
- Lunettes de soleil (indice 3 ou 4), chapeau, crème solaire et stick lèvres haute protection
- Tenue de rechange pour le soir : sandales (ou tennis légères), vêtements amples
- Nécessaire de toilette, petite serviette
- Gourde (1,5 litre), quart ou gobelet, boîte plastique hermétique, couverts
- Pharmacie personnelle (crème solaire visage plus lèvres, gaze, élastoplast, biafine, antalgique, "compeed", boules Quiès... plus vos médicaments personnels)
- 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.

## Pratique

> Pour être contacté pendant votre randonnée, **seulement en cas d'urgence**, faites appeler le 04.68.96.16.03, nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre.

> Avant le départ, veuillez nous signaler tout renseignement important pour le bon déroulement de votre circuit (régime alimentaire spécifique, allergies...).

## Le prix comprend

- Les frais d'organisation
- L'hébergement en demi-pension (minimum 2 personnes)
- Le transport des bagages
- Les boissons pendant les repas
- Les transferts prévus au programme
- Un dossier départ complet de 2 à 5 personnes (cartographie, topo-guide descriptif des étapes, liste des hébergements, étiquettes bagages...)

## Le prix ne comprend pas

- Les pique-niques
- Le transport de votre domicile aux lieux de rendez-vous et dispersion
- Les éventuelles visites
- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"

## Conditions d'annulation

En cas d'annulation de votre part à plus de 30 jours du départ, Randonades rembourse l'intégralité des sommes versées.

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.

## Modifications de réservation

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

## 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/infos-comment-s-inscrire-8.htm>

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.

**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 : Covea caution SA 72013 LE MANS*