

FICHE TECHNIQUE 2021 | séjour itinérant liberté | 7 jours, 6 nuits, 6 jours de cyclotourisme

“ 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.

► 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 hôtel et chambre d'hôte (label Accueil Paysan privilégié)

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 675 €

Supplément chambre individuelle : 130 €

Réduction "mini-groupe", nous consulter

Dates : départ possible tous les jours du 1^{er} avril au 31 octobre



Itinéraires donnés à titre indicatif.

Le 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 – Cazilhac

Au départ de la plaine narbonnaise, notre étape suivra le canal du Midi, traversera les vignobles du lézignanais avant d'aborder les premières côtes dans la montagne de garrigue de Taurize, sans omettre au passage l'incontournable abbaye millénaire de Lagrasse. Nuit à Cazilhac.

Option sportive : 98 km, + 900 m ; - 750 m de dénivelé.

Option facile : 80 km, + 700 m ; - 400 m de dénivelé.

Jour 3 : Cazilhac – Castelreng

Avec de faibles nuisances de trafic, on s'éloigne rapidement de Carcassonne en remontant l'Aude jusqu'à St Hilaire et son abbaye.

Une succession de cols très tranquilles dans les Corbières occidentales nous amène doucement à l'abbaye de St Polycarpe, à Limoux et ses vignobles puis à notre hébergement dans le Razès. Nuit à Castelreng.

Option sportive : 86 km, + 1 150 m ; - 1 000 m de dénivelé.

Option facile : 52 km, + 600 m ; - 500 m de dénivelé.

Jour 4 : Castelreng – Fa

Voici l'étape "océanique" de la semaine où la végétation très arborée et verdoyante prendra le pas sur les senteurs méditerranéennes.

Après un col suave de mise en chauffe, il était impossible de ne pas passer par le village de... Corbières, bourgade inconnue du grand public. La traversée du pays chalabrais annonce un col pour accéder à d'épaisses sapinières, le bassin de Puivert et un tranquille col pour revenir en haute vallée de l'Aude. Nuit à Fa.

Option sportive : 93 km, + 1 250 m ; - 1 300 m de dénivelé.

Option facile : 56 km, + 700 m ; - 700 m de dénivelé.

Jour 5 : Fa – Tuchan

En ces terres méditerranéennes souvent arides, la proximité de l'eau nous ravira : nous glisserons au fil "de l'Aude", puis remonterons par Rennes-les-Bains la rivière salée de la Sals avant de découvrir les sources du fleuve Agly qui ouvrit pour nous les spectaculaires gorges de Galamus ; sans oublier les paisibles gorges du Verdoble en fin d'étape.

Une journée très riche dominée verticalement par le seigneur des Corbières, le pic de Bugarach (1236 m) à admirer sous tous les angles, avec qui rivaliseront de vertige les châteaux de Peyreperouse et de Quéribus et le gouffre insondable du mystère du trésor de l'abbé Saunières de Rennes le Château. Nuit à Tuchan.

Option sportive : 105 km, + 1 350 m ; - 1 500 m de dénivelé.

Option facile : 67 km, + 750 m ; - 900 m de dénivelé.

Jour 6 : Tuchan – Termes

La montagne emblématique du jour s'appelle Mont Tauch (917 m), montagne tabulaire avec sa Tour des Géographes et son champ d'éoliennes... Nous en terminerons la boucle, après un petit "coucou" à la Catalogne du Nord et aux fameuses falaises d'escalade de Vingrau que "l'homme de Tautavel" ne gravissait vraisemblablement pas encore. Nous irons des vignes du cru Fitou, à la garrigue omniprésente riches de nombreuses plantes aromatiques agrémentées de quelques pinèdes, aux sombres forêts de chênes verts du Termenès; du château du pays cathare le plus à l'est (Aguilar) au plus central des Corbières (Termes)... Nuit à Termes.

Option sportive : 98 kms, + 1 650 m ; - 1 500 m de dénivelé.

Option facile : 43 kms, + 750 m ; - 600 m de dénivelé.

Jour 7 : Termes – Pouzols-Minervois

Notre grand tour des Corbières se termine le long de l'eau : du Val d'Orbieu en début d'étape, le long du canal du Midi juste avant un repos bien mérité au cœur de la plaine narbonnaise... À mi-étape, après un ultime château médiéval et les derniers contreforts du St Victor, les Corbières s'abaissent définitivement pour laisser place au grand vignoble audois et aux champs d'éoliennes que l'abbé cistercien de Fontfroide n'avait pas vu venir. Nous flirterons avec l'urbaine Narbonne mais sans en vivre les nuisances de routes sur fréquentées. Nuit à Pouzols-Minervois.

Option sportive : 100 km, + 800 m ; - 1 000 m de dénivelé.

Option facile : 80 km, + 500 m ; - 750 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 Cazilhac (accès gare de Carcassonne) ou à Fa (accès gare de Quillan) ou à Tuchan (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 & repas

En chambre de 1, 2 ou 3 personnes en hôtels et chambre d'hôtes, labellisées "Accueil Paysan" pour certaines.

Séjour en demi-pension (dîner + petit-déjeuner). Les boissons et les repas de midi ne sont pas compris. Selon les parcours, vous pourrez soit déjeuner le long du chemin, soit vous ravitailler dans la journée ou le soir à l'étape, soit commander des pique-niques auprès de vos hôtes. Les repas du soir sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu). Les chiens ne sont pas acceptés.

Les coordonnées des hébergements vous seront fournies avec votre dossier de voyage.

+ Les PLUS hébergement

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...

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 : + 1 650 m

Dénivelé total en montée : + 7 100 m

Dénivelé total en descente : - 7 050 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	-	+ 900 m	+ 1150 m	+ 1250 m	+ 1350 m	+ 1650 m	+ 800 m
Dénivelé négatif	-	- 750 m	- 1000 m	- 1300 m	- 1500m	- 1500 m	- 1000 m
Distance	-	98 km	86 km	93 km	105 km	98 km	100 km

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

Parcours facile :

Dénivelé positif maximum : + 750 m

Dénivelé total en montée : + 4 000 m

Dénivelé total en descente : - 3 850 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	-	+ 700 m	+ 600 m	+ 700 m	+ 750 m	+ 750 m	+ 500 m
Dénivelé négatif	-	- 400 m	- 500 m	- 700 m	- 900m	- 600 m	- 750 m
Distance	-	80 km	52 km	56 km	67 km	43 km	80 km

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

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).

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).

> Pour l'envoi du dossier de voyage hors France métropolitaine, prévoir un supplément (dépendant de la destination).

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

Les itinéraires et les topo-guides sont régulièrement vérifiés et mis à jour. Cependant, l'itinéraire traverse des zones où les conséquences de l'activité humaine et/ou d'événements climatiques peuvent modifier significativement son tracé. À votre retour, nous vous serions reconnaissants de nous mentionner les changements ou imprécisions relevés sur le terrain.

Dates & prix

Départ possible tous les jours du 01/04 au 30/10.

Prix : 675 € / 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
- Envoi du dossier de voyage hors France métropolitaine
- 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...

Conseils de lecture

- *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

Conditions d'annulation

Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Randonades et l'assureur (si assuré) par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception. C'est la date d'émission de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation. Important : l'assureur appréciera, sur la base des documents que vous lui communiquerez directement, la date du fait générateur à l'origine de l'annulation de votre voyage pour vous rembourser les frais d'annulation.

L'annulation de voyage ne dispense pas du paiement intégral du prix du séjour ; toute procédure de remboursement par l'assurance ne peut être entamée qu'à cette condition.

En cas d'annulation, il sera fait application des dispositions énoncées au présent article et du barème suivant :

- à plus de 60 jours du départ : 15 % du prix total du séjour ;
- de 60 à 31 jours du départ : 25 % du prix total du séjour ;
- de 30 à 21 jours : 30 % du prix total du séjour ;
- de 20 à 14 jours : 55 % du prix total du séjour ;
- de 13 à 7 jours : 70 % du prix total du séjour ;
- à moins de 7 jours du départ* : 75 % du prix total du séjour.

*En cas de non présentation le 1^{er} jour au lieu de rendez-vous et à l'heure prévue au programme (dans un délai de 15 minutes), aucun remboursement ne saurait être dû.

En cas d'annulation, quelle qu'en soit la raison, les frais extérieurs au séjour souscrit chez Randonades et engagés par le ou les voyageur(s) tels que frais de transport jusqu'au lieu de départ du voyage et retour au domicile, documents de voyages, ne pourront faire l'objet d'un quelconque remboursement.

L'abandon de votre part au cours de la randonnée ne donne droit à aucun remboursement. Lors d'une inscription à plusieurs : en cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager une chambre (et de non remplacement par une autre personne), le supplément chambre individuelle pourra vous être facturé.

Les primes d'assurances ne sont jamais remboursables.

Modifications de réservation

Après l'inscription et avant la date de départ, toute demande de modification de prestations (ajouts ou retraits, prestations supplémentaires, choix d'option, régime alimentaire, changement d'hébergement...), ne peut intervenir qu'avec l'accord préalable de Randonades et le paiement des frais induits avec un minimum de 50€ de frais de dossier.

Assurances

Vous pouvez souscrire, **à l'inscription**, à une ou plusieurs assurances (assistance / rapatriement, annulation, interruption de séjour, bagages) qui s'ajoutent au prix du séjour ; conditions générales des contrats sur demande ou consultables sur notre site internet : <http://www.randonades.com/sejour-randonnee/comment-sinscrire>. Ces assurances ne peuvent prendre effet qu'après le paiement intégral du séjour. La souscription est accessible à tous les résidents européens.

L'assurance annulation

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

L'assurance interruption de séjour

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

L'assurance assistance / rapatriement

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

L'assurance bagages

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 qui résultent de l'imprudence d'un participant.

RANDONADES 30, allée Arago F-66500 PRADES Tél. (33) 04 68 96 16 03 info@randonades.com 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 92000 NANTERRE