



• 2 pieds 2 roues – Bordeaux à Toulouse

• 2 pieds 2 roues Canal du Midi à vélo - De Toulouse à Sète

• Atlas France Chamina Voies Vertes et Véloroutes · Guides numériques : www.canalfriends.com :

• Le Canal du Midi et ses Rigoles, le Canal de Jonction et de la Robine

• Le Canal de Garonne, la Garonne et l'estuaire de la Gironde



















Nouvelle-Aquitaine Tourisme - www.nouvelle-aquitaine-tourisme.com Tourisme Occitanie - www.tourisme-occitanie.com Charente Tourisme www.infiniment-charentes.com Gironde Tourisme www.gironde-tourisme.fr Lot-et-Garonne Tourisme www.tourisme-lotetgaronne.com Tarn et Garonne Tourisme www.tourisme-tarnetgaronne.fr Haute-Garonne Tourisme www.hautegaronnetourisme.com Aude Tourisme www.audetourisme.com

Hérault Tourisme - www.herault-tourisme.com Voies Navigables de France - https://canal-du-midi.com

www.canaldes2mersavelo.com www.francevelotourisme.com

Le Canal des 2 Mers à Vélo

Sigle de l'itinéraire : V80

Meilleure période de pratique :

JANV. FÉV. MARS AVR. MAI JUIN JUILL. AOÛT SEPT. OCT. NOV. DÉC.

Niveau : de débutant à confirmé Difficulté : 🖈 🖈 🖈 🎓 Dénivelé : faible

750 Km de Royan à Sète

7 départements Charente-Maritime, Gironde, Lot-et-Garonne, Tarn-et-Garonne, Haute-Garonne, Aude, Hérault

> 2 régions Nouvelle-Aquitaine et Occitanie

30 AOP, ICP et AOC

BÉZIERS 42
Le Somail 2,7

Plus grand vignoble

de France

en continuité avec

20 AOC

Près de

10 sites UNESCO

/ zones naturelles

protégées

In itinéraire à déguster

L'ESTUAIRE DE LA GIRONDE DE ROYAN À BORDEAUX

Pineau des Charentes, Cognac (du Pays Royannais et de Haute-Saintonge), vin charentais IGP, Grands vins du Médoc, Margaux, Moulis, Blave Côtes de Bordeaux, Côtes de Bourg, Caviar de St-Seurin-d'Uzet, Asperges du Blayais, Cannelé de Bordeaux...

LE CANAL DE GARONNE DE BORDEAUX À AGEN Lamproie, AOC Entre-Deux- Mers, AOC Bordeaux, AOC Côte du Marmandais,

AOC Buzet, fraises Label Rouge (Garriguette, Ciflorette, Charlotte et Mariguette), IGP Tomates de Marmande, foie gras du Sud-Ouest..

LE CANAL DE GARONNE D'AGEN À TOULOUSE Coteaux et Terrasses de Montauban IGP Comté Tolosan, Vin AOP Fronton, IGP

Pruneaux d'Agen, chasselas de Moissac AOP, ail blanc de Lomagne IGP... LE CANAL DU MIDI DE TOULOUSE À CARCASSONNE

AOP Cabardés, Saucisse de Toulouse, Cassoulet de Toulouse, Castelnaudary et Carcassonne et Truffe du Cabardès..

LE CANAL DU MIDI DE CARCASSONNE AU SOMAIL AOP Minervois et Corbières, Huile d'olive et olives Lucques...

LE CANAL DU MIDI DU SOMAIL À SÈTE

>140 KM

aux résidents hienheureux.

au cœur du Lauragais

jusqu'au Grand Bassin de

Castelnaudary, capitale

du cassoulet! Quelques

coups de pédales plus loin

se profile Bram, village

médiéval en « circulade »,

puis la majestueuse Cité

de Carcassonne, classée

au patrimoine mondial de

crevaison sur ce secteur.

AOP Minervois, AOC Saint-Chinian, AOC Picpoul de Pinet, AOP Lucques du Languedoc (olives) et huile d'olive. Huître et moule de Bouzigues, tielle de Sète...

Ce tronçon entraîne les cyclistes dans la fabuleuse histoire du canal

du Midi conçu au XVII° siècle pour relier la Garonne à la Méditerranée.

Depuis la **ville rose**, ce périple enchanteur invite à suivre la voie d'eau

à l'ombre de platanes séculaires où veillent des péniches colorées

Les **écluses** adoptent une curieuse forme arrondie, on compte parmi

les curiosités celle de « La Négra » à **Montesquieu-Lauragais** avec

son petit port et de sa chapelle et des haltes aux charmes bucoliques ;

Gardouch, Port-Lauragais et le Hameau du Ségala pour une pause

Le Seuil de Naurouze marque la ligne de partage des eaux. D'écluses

en écluses, le chemin de halage bordé de champs de tournesol conduit

* Pour plus de confort, il est conseillé d'envisager des vélos avec suspension et pneus anti-



RELIER L'ATLANTIQUE À LA MÉDITERRANÉE, UN RÊVE FOU ?

Pas pour les bâtisseurs du passé, qui ont su transcender les reliefs et les obstacles afin de donner naissance aux emblématiques voies navigables que sont le canal de Garonne et le canal du Midi.

Avec un départ placé sous le signe de l'océan atlantique à Royan et un final sur la côte méditerranéenne à Sète, l'itinéraire de 750 km se découpe en 3 grands chapitres au dénivelé bienveillant.

Le premier est le stimulant estuaire de la Gironde, le plus grand d'Europe Occidentale. Le second est l'œuvre de Jean-Baptiste de Baudre, le canal de Garonne. Le troisième, œuvre de Pierre-Paul Riquet, est l'historique canal du Midi et de la Robine inscrit au patrimoine mondial de l'Humanité par l'Unesco.

Baignées de soleil et d'une atmosphère délicieusement sereine, ces balades regorgent de pépites culturelles, patrimoniales et gastronomiques. La revigorante côte littorale atlantique est formée de plages, de falaises et de collines que l'on délaisse pour voir défiler forêts de pins, vignobles, marais et paysages champêtres. C'est lorsque les pinèdes, garrigues, vignobles méditerranéens et autres oliviers commencent à s'installer dans un paysage de plus en plus sablonneux, que l'on devine la mer Méditerranée toute proche.

Chaque détour invite à tomber sous le charme de coquettes maisons éclusières devenues guinguettes, à flâner au cœur d'une bastide entre les étals d'un marché coloré et d'aller à la rencontre des femmes et des hommes à l'accent chantant qui ont façonné et façonnent encore le Canal.

Le Canal des 2 Mers à vélo® promet une échappée inoubliable au fil de l'eau à la découverte de trésors de l'Histoire du Sud-Ouest et du Midi.



L'ESTUAIRE DE LA CIRONDE

Commencez cette étape par un voyage dans les années 50 à Royan,

Ville d'Art et Histoire, puis empruntez la belle piste cyclable qui

longe le sable fin et qui permet de voir au loin le phare de Cordouan.

A Saint-Georges-de-Didonne, la forêt de Suzac laisse place aux

falaises calcaires et grottes troglodytiques de Meschers-sur-

Gironde. En quelques coups de pédale, découvrez Talmont-sur-

Gironde, un des Plus Beaux Villages de France, surplombant l'estuaire

de la Gironde. Continuez en direction de Mortagne-sur-Gironde,

avec son patrimoine médiéval et son port. Enfin, la dernière étape

charentaise, l'Echappée Nature de **Vitrezay**, avec 50 000 hectares

De Royan à Bordeaux

LE CANAL DE CARONNE De Bordeaux à Agen

Bordeaux, cité inscrite au patrimoine mondial de l'Humanité par l'UNESCO, donne avec brio le départ de ce tronçon. La Garonne franchie, l'Entre-deux-mers se traverse dans un océan de vignes. Une petite route permet ensuite de relier Sauveterre-de- Guyenne et La Réole, ville d'Art et d'Histoire. Le parcours cyclable file ensuite le long du Canal de Garonne, en Lot-et-Garonne, où il réserve bien des surprises à commencer par la vue époustouflante sur la vallée depuis le tertre du village de **Meilhan-sur-Garonne**. Pour comprendre le fleuve, une halte s'impose un peu plus loin à **Fous de Garonne**, un site touristique unique en son genre. Après cette étonnante découverte, on pédale à l'ombre des platanes jusqu'au Mas d'Agenais qui recèle dans son église romane un authentique trésor : un tableau de Rembrandt "Le Christ en Croix". L'itinéraire gâte les plus gourmands : tomates de Marmande, fraises, vins du Marmandais et de Buzet,

sans oublier les fameux pruneaux d'Agen, une belle variété de produits qu'on déguste sur les nombreux marchés de producteurs comme celui de **Damazan**. L'arrivée dans la capitale du pruneau se fait par son superbe pont-canal sur la Garonne, deuxième plus long de France



LE CANAL DE CARONNE D'Agen à Toulouse

Ce tronçon offre des joyaux architecturaux, techniques et naturels tels que le pont-canal d'Agen et le pont-canal du Cacor, l'abbatiale St Pierre à Moissac inscrite au patrimoine mondial par l'Unesco, sans oublier la fameuse pente d'eau de Montech ou l'espace naturel de la confluence du Tarn et de la Garonne.

Sous la voûte verte des platanes, où règne calme et sérénité, l'itinéraire mène vers des villages pittoresques, ports et haltes nautiques, terrasses de maisons éclusières devenues

restaurant comme L'Oguste, le Bistrot Constant et offrant des plaisirs gastronomiques tels que le délicieux chasselas de Moissac qui ont fait la réputation du Sud-Ouest!

Au rythme des écluses, promeneurs, cyclistes et bateaux de tourisme se côtoient. Certains s'aventurent non loin de l'itinéraire vers Auvillar, classé parmi les Plus Beaux Villages de France, **Montauban**, Ville d'Art et d'Histoire ou Saint-Nicolas de la Grave et sa réserve ornithologique.

Vous entrez en Haute-Garonne où les coteaux du vignoble de Fronton séduisent les amateurs de vins. L'arrivée à Toulouse marque la fin du Canal de Garonne et ouvre vers le canal du Midi.



La Marque Accueil Vélo : Choisir des hébergements, sites de

visite et autres établissements labellisés « Accueil Vélo », c'est la **garantie de** pouvoir bénéficier d'un accueil approprié, d'informations pratiques, d'équipements et de services dédiés spécifiquement aux voyageurs à vélo (abris vélos sécurisé, kits de réparation, transfert de bagages...) à

détente, poste PC, Wi-Fi)



Apprenez à démonter une roue et changer une chambre à air !

✓ Profitez des nombreuses gares le long de l'itinéraire pour

Louez un vélo en one-way, de nombreux prestataires proposent de restituer les montures dans les stations de location le long du

✓ Allégez vos déplacements en organisant le transfert de vos bagages par des prestataires spécialisés (Bagafrance,

✓ Profitez du service de conciergerie en dépôt de bagages et recharge de téléphone proposé par certains Offices de Tourisme,

✓ Optez pour des hébergements touristiques labellisés « Accueil

vous laissant ainsi toute la liberté de découvrir les pépites de leur

Vélo® » jalonnant l'itinéraire et proposant des équipements et

services adaptés. L'assurance de ne manquer de rien à chaque

fois que vous poserez le pied! Les établissements touristiques

labellisés et les Offices de Tourisme « Accueil Vélo® » proposent

également, en cas d'avarie, du matériel et des kits de réparation.

✓ Profitez des équipements sanitaires (WC, douches, points d'eau

potable ...) sur l'itinéraire, certaines capitaineries proposent

également ces services aux cyclotouristes (Laverie, espace

organiser votre séjour, vos étapes et votre retour ... sans voiture!



Flashez-moi

UN CYCLISTE ÉQUIPÉ

Pas besoin d'être surentraîné ou sportif de haut-niveau pour prétendre au voyage itinérant, seul prérequis, bien penser son équipement afin d'envisager toutes les situations :

(un maillot type cycliste

apprécié pour ses poches

en vaut deux

Privilégier les sacoches (étanches) au sac à dos les vibrations et la pression. (les fixer solidement sur des porte-bagages adaptés)

Les bagages type « bike

un cuissard qui apporte

Une bonne application GPS sur smartphone (ou un simple portecarte fixé au guidor

Casque

(pas obligatoire

au-delà de 12 ans

(polarisées idéalement)

et un protège martphone étanche

Santé/Hygiène

Trousse de secours

(même succincte

pour les petits bobos

Spray anti-moustique

et lotion solaire

Sacs en plastique

Trousse de toilette

packing » sont une solution si on voyage léger. Si votre choix se porte sur la remorque ··Porte-gourde

[clairage. vélo et dispositif

imperméable ou Kway

T-shirts (manches

courtes et longues) pour

anticiper les variations

A prévoir en +

Prévention/sécurité

pompe...

et en gare) Les garde-boues peuvent être utiles mais gare à la boue qui s'accumule et aux branches prisonnières

Tenues de ville Sur-chaussures Maillot de bain Serviette légère

pour séchage rapide

Suspensions et pneus anti-crevaison sont adaptés sur des sections moins aménagées

Tenues/confort

rustines, chambres à air, Anti-vol U (pour sécuriser votre vélo dans les centres urbains

des tringles (risque de chute)!

(pour stocker vêtements aliments, déchets etc.)

Nous déconseillons les remorques enfants à 2 roues sur certains chemins (monotraces) que l'on peut trouver dans l'Hérault, ainsi que dans l'Aude sur le secteur entre le canal de Jonction et canal de la Robine jusqu'à l'écluse

LE CANAL DU MIDI * LE CANAL DU MIDI * De Toulouse à Carcassonne De Carcassonne au Somail

>105 KM

Ce tronçon est ponctué d'ouvrages d'art remarquables qui sont autant d'animations au passage des bateaux. Petit à petit, les circulades remplacent les bastides et la pierre se substitue à la brique.

Les restaurants en enfilades le long du port de **Trèbes** invitent à se poser en terrasse et contempler le passage des bateaux.

Identifiable par sa passerelle bleue, le charmant village de Homps abrite la Maison des vins du Minervois qui propose une sélection des meilleurs breuvages issus du savoir-faire des vignerons. Tout proche le Lac de Jouarres, bordé d'oliviers, de vignes et de pins est aménagé

En s'enfonçant dans le Minervois, la vigne règne sans partage, c'est alors que se découvre un chapelet de villages coquets et colorés ; Argens, Roubia, Paraza, Ventenac ... où les guinguettes ambiancent les bords d'eau à la lumières des lampions.

Le **Hameau du Somail**, véritable carte postale avec son port, sa chapelle, sa péniche épicière et son incroyable librairie de livres anciens invite à une halte prolongée.

* Pour plus de confort, il est conseillé d'envisager des vélos avec suspension et pneus anticrevaison sur ce secteur.



Cet ultime tronçon expose mille senteurs et lumières méditerranéennes au fil des randonneurs à vélo émerveillés.

>95 KM

kilomètres parcourus dans un décor naturel exceptionnel. C'est un véritable défilé d'ouvrages d'art aussi majestueux qu'ingénieux qui s'offre aux yeux des Le clocher de la collégiale de

Capestang indique la direction à suivre pour gagner **Sète**. Les courbes sinueuses du canal offrent des panoramas époustouflants sur les collines jusqu'au village de **Poilhes** au charme indéniable.

En chemin, le tunnel du Malpas, l'Oppidum et musée archéologique d'Ensérune, l'étang asséché de Montady et le château Laurens méritent le coup d'œil. Une succession d'ouvrages d'art s'offre aux cyclistes tels l'écluse ronde d'**Agde** et le site des neuf écluses de Fonseranes.

Dès Béziers, l'itinéraire se rapproche de la mer et longe le bassin de Thau jusqu'à Sète... Sur les derniers kilomètres, le Phare des Onglous à Marseillan pointe son nez. Le parcours, marqué par la culture méditerranéenne, joue de ses charmes à travers un décor naturel

*Pour plus de confort, il est conseillé d'envisager des vélos avec suspension et pneus anti-



Du Somail à Port-la-Nouvelle

>40 KM (ITINÉRAIRE BIS)

Une variante allant jusqu'à Port-la-Nouvelle est proposée aux impatients souhaitant gagner la mer au plus vite en empruntant le canal de Jonction et le canal de la Robine

Le climat méditerranéen se fait une place à l'approche du village de Sallèles-d'Aude où les allées de majestueux pins parasols protègent les cyclistes du soleil.

Narbonne séduit par sa douceur de vivre autour des terrasses des barques et sa halle animée. Le Pont des Marchands enjambe le centre bourg jusqu'au palais des Archevêques. Cette ancienne capitale romaine a laissé un héritage exceptionnel, le Musée Narbo Via abritant les collections archéologiques en témoigne.

Une échappée dans l'écrin des rizières de Mandirac, vers **Gruissan** aux superbes marais salants mérite le détour.

Un étonnant ruban de terre coincé entre étangs et canal de la Robine traverse la réserve naturelle régionale de Sainte-Lucie. On semble flotter sur l'eau accompagné par le chant hypnotique des cigales, le phare de Port-la-Nouvelle marque la fin du voyage!

** Racines et cailloux s'invitent parfois sur quelques sections plus sportives... pour plus de confort, il est conseillé d'envisager des vélos avec suspension et pneus anti-crevaison !

Prêt pour l'aventure?

Planifiez (juste un petit peu) chacune des étapes selon votre intérêt et surtout improvisez en allant là où bon vous semble, 15, 40 ou 60 km... Peu importe les distances parcourues, prenez le temps de ponctuer votre circuit de **belles rencontres** qui n'auront pas de prix et laissez place à l'inattendu! Les habitants dont les accents et les histoires invitent au **dépaysement**, autant que les **paysages** traversés.

Laissez vous surprendre par un patrimoine caché, de bonnes adresses à dégoter en alliant city break et échappée nature en deux coups de pédale!

ne manguerez iamais d'essence mais aurez toujours besoin de carburant ... Les territoires traversés ne mangueront pas de stations gourmandes afin d'y remédier.



De retour à la maison, fier du défi accompli, des kilomètres parcourus et des moments vécus, partagez votre expérience sur :

© @canal_des_2_mers_a_velo @Canal des 2 Mers à Vélo #canaldes2mersavelo





DE ROYAN au SEUIL DE NAUROUZE

Chemin (VTC), Vélo à Assistance Electrique (VAE), Gravel, Tandem, Vélocouché et Handbike.

DU SEUIL DE NAUROUZE à PORT-LA-NOUVELLE DU SEUIL DE NAUROUZE à SÈTE

suspensions et pneus anti-crevaison, Gravel, Vélo Tout Terrain (VTT - VTTAE). Dans l'Aude et l'Hérault les pistes cyclables sont en cours d'aménagement mais certaines portions peuvent être plus « sportives» et alternent avec des sentiers plus rocailleux, en terre battue et parfois riches en racines. Remorques et vélos couchés sont inadaptés sur ces sections du canal de Jonction à Port-la-

Les vélos de route et les trottinettes électriques devront contrôler leur vitesse, l'itinéraire étant fréquenté par de nombreuses familles et pour le confort de tous, gardez à l'esprit qu'il se pratique en mode « Slow ».

Vivez des instants uniques en duo, en famille, entre amis ! Vous

L'ESTUAIRE DE LA GIRONDE au CANAL DU MIDI

LE CANAL DU MIDI

Recommandés VTC / Vélo à Assistance Electrique (VAE) avec



Tout type de vélo : Vélo Tout Terrain (VTT - VTTAE), Vélo Tout