CARTE ITINÉRANCE 2023

AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE • audetourisme.com

audetourisme.com

AUDE PAYS CATHARE | LE SUD A SON HISTOIRE

AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE DE L'AUDE
Allée Raymond Courrière - 11855 CARCASSONNE Cedex 9
Tél. +33 4 68 11 66 00 - documentation@audetourisme.com

@audetourisme

Crédit photo : ADT Aude - Aude-cheval-nature - OMT Carcassonne - Vincent Photographie - Lastnot verneuil - Onoctobre - R.Harris - OT Limoux - Jean-Jacques Gaillard - TPCF - C. Baudot
Cartographie : LC-Latitude Cartagena
Maquette : Guylaine Gilles - Impression : Maraval

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Légende

- Office de Tourisme
- Gare - SNCF
- Aéroport
- Gare - Train Rouge - Train du Pays Cathare et des Fenouillèdes
- Village remarquable
- Site du Pays Cathare
- Patrimoine Mondial de l'UNESCO
- Site remarquable
- Observatoire des oiseaux - LPO
- AOP (Appellation d'origine protégée)
- Station thermale
- Les Plus beaux Villages de France®
- Station verte de vacances

COMMERCES ET SERVICES

- Commerce alimentaire
- Restauration
- Hébergement

VÉLOS

- Location et/ou réparation de vélo
- Station de gonflage de vélo
- Box à vélo
- Station de lavage de vélo
- Station de recharge de vélo

EAU

- Toilettes publiques
- Point d'eau potable
- Toilettes publiques et point d'eau potable
- Douches publiques

ITINÉRAIRES RANDONNÉE

- GR® 7
- GR® 36
- GR® 36a
- GR® 77
- GR® 78 - Chemin du Piémont Pyrénéen vers Compostelle
- GR® 367 - Le Sentier Cathare *(variante nord : accessible également à l'itinérance équestre)*

ITINÉRAIRES À VÉLO

- V80 - Le Canal des 2 Mers à Vélo
- EV8 - La Méditerranée à Vélo
- La Voie Verte du Canal du Midi à Montségur
- V84 - La Véloccitanie - Passa Pais - La Rigole de la Plaine
- V81 - La Véloroute du Piémont Pyrénéen
- Escapade Nature sans Voiture

ITINÉRAIRE À CHEVAL

- Route équestre de l'Infante *(Route Européenne d'Artagnan)*

HAUTE-GARONNE 31 · TARN 81 · HÉRAULT 34 · ARIÈGE 09 · PYRÉNÉES-ORIENTALES 66

Mer Méditerranée

Parc naturel régional du Haut Languedoc · Parc naturel régional Corbières Fenouillèdes · Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée · Parc naturel régional des Pyrénées Catalanes

CASTRES · Mazamet · CASTELNAUDARY · CARCASSONNE · LÉZIGNAN-CORBIÈRES · NARBONNE · BÉZIERS · LIMOUX · QUILLAN · PERPIGNAN · Rivesaltes · Port-la-Nouvelle · Leucate · Roquefort-des-Corbières · Lagrasse · Minerve

vers Toulouse · vers Montpellier · vers Agde, Sète · vers Pamiers · vers Foix · vers Font-Romeu l'Espagne · vers l'Espagne

Haute Vallée de l'Aude · Pyrénées Audoises · Corbières · Minervois · Carcassonnais · Lauragais · Narbonnais · Montagne Noire

Canal du Midi · Canal du Rhône à Sète · Canal du Midi à la Méditerranée · Canal du Midi à l'Atlantique · Canal du Rhône à Sète · Canal du Midi à l'Atlantique · Canal du Rhône à Sète

Train du Pays Cathare et des Fenouillèdes

Chemin du Piémont Pyrénéen vers Compostelle · Sentier Cathare · Escapade Nature sans Voiture · Route Européenne d'Artagnan · Véloroute du Piémont Pyrénéen · Voie Verte du Canal du Midi à Montségur · Passa Pais - La Véloccitanie · Escapade Nature sans Voiture

Autoroute des deux Mers · A61 · A9

Parc naturel marin du Golfe du Lion

Éditeur : LATITUDE
Dépôt légal : 2023

CANAL DU MIDI ET DE LA ROBINE

Légende

COMMERCES ET SERVICES
- Commerce alimentaire
- Restauration
- Hébergement
- Distributeur automatique de billets
- Aire de pique-nique

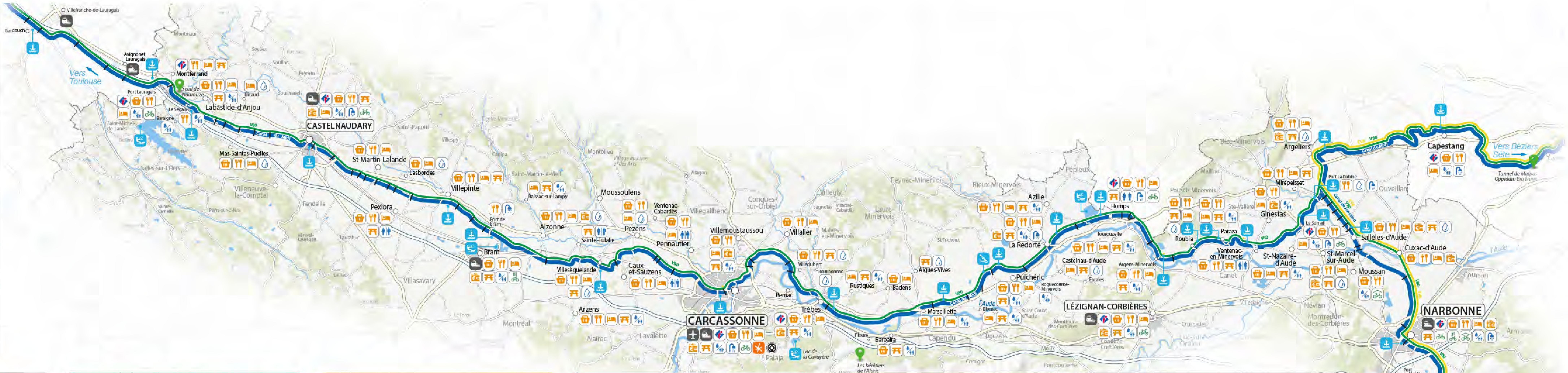
VÉLOS
- Location et/ou réparation de vélo
- Station de gonflage de vélo
- Box à vélo
- Station de lavage de vélo
- Station de recharge de vélo

EAU
- Toilettes publiques
- Point d'eau potable
- Toilettes publiques et point d'eau potable
- Douches publiques

ACTIVITÉS NAUTIQUES
- Activités nautiques
- Sports d'eaux vives

ÉQUIPEMENTS FLUVIAUX
- Port ou halte de plaisance
- Écluse

ITINÉRAIRES À VÉLO
- V80 - Le Canal des 2 Mers à Vélo
- EV8 - La Méditerranée à Vélo



LE SAVIEZ-VOUS ?

Voie Verte

Une voie verte est un aménagement sécurisé en site propre exclusivement réservé à la circulation non motorisée. Elle est destinée aux cyclistes, aux piétons, aux personnes à mobilité réduite, aux cavaliers et aux rollers.
La voie verte prône le respect de chaque type d'usagers et peut exister en milieu rural comme urbain. Elle peut emprunter différents types de : chemin de halage, ancienne voie ferrée, parcs, sentiers forestiers ou littoraux...
Les voies vertes ont une vocation touristique, mais aussi de loisirs et de déplacements locaux.

Véloroute

Une véloroute est un itinéraire cyclable à moyenne ou longue distance, linéaire, continu, jalonné et sécurisé. Les véloroutes sont vouées à une utilisation touristique, mais aussi à des déplacements utilitaires. Circulant principalement sur site propre ou sur des petites routes, les véloroutes sont sélectionnées pour être agréables et pour éviter les dénivelés trop importants.
Une véloroute peut emprunter des chemins en site propre comme des routes partagées avec les automobilistes.

LE CANAL DES 2 MERS À VÉLO

01 Reliant l'Atlantique à la Méditerranée, cet itinéraire bucolique au rythme des écluses, serpente l'Aude d'Ouest en Est par les chemins de halage du canal du Midi classés au patrimoine mondial de l'UNESCO.
Il offre une grande diversité de paysages, de la belle campagne du Lauragais couverte de tournesols au pays Minervois dévoilant ses vignes et ses villages médiévaux jusqu'à la Méditerranée.
Le canal de Jonction et de la Robine en est un trait d'union vers les rizières du Narbonnais jusqu'aux étangs lagunaires riches en faune lacustre.
Les maisons éclusières réhabilitées en guinguettes offrent de véritables haltes de charme pour des pauses gourmandes permettant de contempler la valse des péniches.
Au fil de l'eau, à l'ombre des platanes et des pins parasols, la carte postale dévoile ce monument historique vivant ponctué d'ingénieux ouvrages d'art conçus par sieur Pierre-Paul RIQUET.

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO

02 Du Piémont Pyrénéen à la Côte d'Azur, entre arrière-pays et littoral, cette véloroute est le maillon français de l'itinéraire européen reliant Cadix en Espagne à Izmir en Turquie.
Dans l'Aude, les paysages entre lagunes, salins, marais, vignobles, révèle un littoral sauvage changeant au gré des jeux de lumières sur les étangs et la Grande Bleue.
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. Les ruelles des villages pittoresques arborant des façades colorées invitent à la déambulation jusqu'aux places qui s'animent lors des marchés traditionnels.
Le parcours est sublimé par un patrimoine architectural exceptionnel, héritage de l'empire romain commun au pourtour méditerranéen.

LA VOIE VERTE DU CANAL DU MIDI À MONTSÉGUR

03 L'ancienne voie ferrée entre Bram et Lavelanet est désormais devenue Voie Verte. L'itinéraire cyclable permet de découvrir tout au long du parcours la richesse des paysages audois et ariégeois et du patrimoine bâti et naturel avec pour toile de fond... les Pyrénées.
A travers les panneaux d'interprétation et les nombreuses expositions, notamment sur le patrimoine fruitier et le passé ferroviaire du territoire, tout un pan de l'histoire locale, cheminant des vallées industrielles de l'Hers aux coteaux viticoles du Razès, se dévoile.
L'itinéraire transite par le massif de la Malepère dédié à l'agriculture céréalière ainsi qu'à la viticulture, et permet la découverte de châteaux, bastides, villages de caractère et pas moins de 70 ouvrages d'art (ponts, aqueducs et tunnels) le long du parcours.
L'occasion de prendre du bon temps et déguster la gastronomie de ces terroirs de caractère !

LA VÉLOCCITANIE - PASSA PAÏS - LA RIGOLE DE LA PLAINE

04 Bordé de frênes, de chênes verts et de châtaigniers, la Voie Verte Passa Païs, tracée sur une ancienne voie ferrée ondoie entre Mazamet (Tarn) et Bédarieux (Hérault).
L'itinéraire traverse de tout son long le Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc, immergé dans une mosaïque de paysages de moyennes montagnes, forêts, bocages, landes.
La Véloccitanie comprendra le prolongement de Mazamet jusqu'à Montferrand par le chemin non revêtu de la Rigole de la Plaine, flirtant avec les courbes du canal d'alimentation en eau du canal du Midi du lac de Saint-Ferréol à Revel (Haute-Garonne) jusqu'au Seuil de Naurouze.
La voie très agréable et bien ombragée permet d'apprécier de beaux panoramas sur les coteaux du Lauragais, la Montagne Noire et les Pyrénées et invite à s'attarder dans les bastides et villages médiévaux chargés d'histoires.

LA VÉLOROUTE DU PIÉMONT PYRÉNÉEN

05 Reliant l'Atlantique à la Méditerranée, cet itinéraire longe le piémont Pyrénéen en empruntant des routes peu fréquentées, permettant ainsi de profiter pleinement des paysages grandioses.
La traversée de l'Aude passe par le plateau de Sault et la Haute Vallée de l'Aude, de Chalabre jusqu'aux gorges de Galamus en passant par Puivert et ses hameaux, le château d'Arques, Rennes-les-Bains, Rennes-le-Château et Pech de Bugarach, sites insolites naturels et historiques empreints de mystères et de légendes.
Un peu de fraîcheur sur les hauteurs dominées par les forêts de sapins et les pâturages avant de descendre sur les paysages plus arides des Corbières et du Fenouillèdes.

Itinérance Ferroviaire à bord du Train Rouge

Le Train du Pays Cathare et du Fenouillèdes (TPCF) glisse le long des soixante kilomètres de la ligne centenaire du Roussillon au Piémont Pyrénéen par des vallées dominées de vignobles. Du paysage méditerranéen à la forêt montagnarde, le train traverse viaducs, tunnels et monte de la plaine catalane par des rampes audacieuses jusqu'au Col de Campérie. À la belle saison, les voitures panoramiques offrent une vision à 360° sur des paysages fascinants en contrefort des falaises des Corbières.

Itinérance Fluviale sur le canal du Midi

Nul besoin d'être un marin aguerri pour profiter du plaisir de la navigation au rythme de l'eau calme du canal du Midi, et se laisser bercer d'écluse en écluse au fil des petits villages charmants. Classé au patrimoine mondial de l'Unesco, il traverse le département de l'Aude d'Ouest en Est, des plaines du Lauragais, au littoral méditerranéen... Alimenté par un système sophistiqué, il présente les plus anciennes inventions en termes de maîtrise hydraulique et d'ouvrages d'art : écluses, ponts, aqueducs, épanchoirs ... dont certains n'ont pas été modifiés depuis leur origine.
Guinguettes, maisons éclusières, chapelles, glacières font aussi partie intégrante du décor. Les pins parasols longent le canal de Jonction et de la Robine jusqu'au cœur des lagunes, et les salins de l'île Sainte-Lucie reconnus Réserve Naturelle Régionale, les haltes à faire sont nombreuses !

La maladie des platanes en bordure du canal, et les travaux d'aménagement du Conseil Départemental de l'Aude le long du linéaire.

Le canal du Midi se refait actuellement une beauté (abattage des platanes, entretien des ouvrages d'art, ...). En remplacement des platanes décimés par la maladie du chancre coloré (champignon microscopique mortel pour les platanes et qui n'a malheureusement pas de traitement curatif) une campagne de replantation est engagée avec des essences rigoureusement sélectionnées afin de recréer une voûte arborée. L'abattage fragilise les berges ce qui implique des travaux complémentaires pour les restaurer. Vous pourrez donc rencontrer des travaux mobiles lors de votre itinérance vous obligeant à quitter momentanément certaines portions du chemin de halage.

ESCAPADE NATURE SANS VOITURE - GRANDS SITES DE FRANCE

06 Ce concept national d'expérience immersive résolument tourné vers un tourisme durable par le biais des modes de déplacements doux, connecte trois Grands Sites de France, Béziers, la cité cathare de Minerve jusqu'à la forteresse de Carcassonne en passant par les cités médiévales de Caunes-Minervois et Lagrasse.
La véloroute invite à prendre le temps de l'exploration des paysages remarquables au travers des vignobles millénaires des Corbières et du Minervois, révélant ainsi, l'architecture, l'histoire et l'identité singulière des territoires.
L'itinéraire fait également la part belle à la découverte des ouvrages d'art emblématiques du canal du Midi et de la Robine et à la rencontre avec ces Languedociens, fiers de leur culture et de leur accent qui auront plaisir à partager leurs connaissances et leurs savoir-faire.

LE SENTIER CATHARE

07 De la Méditerranée aux Pyrénées, "Le Sentier Cathare" longe l'ancienne frontière franco-aragonaise avec en toile de fond la chaîne des Pyrénées. Il offre une grande variété de paysages à découvrir au fil des saisons (étangs, coteaux viticoles, garrigues, forêts, gorges et montagnes). Omniprésente, la nature impose sa loi de la plaine du littoral brûlée par le soleil jusqu'aux verts pâturages du plateau de Sault.
Aguilar, Quéribus, Peyrepertuse, Puilaurens, Montségur, Foix jalonnent l'itinéraire... Ces châteaux emblématiques érigés sur d'impressionnants pitons rocheux évoquent une page de l'Histoire médiévale méridionale et veillent désormais sur le cheminement des randonneurs...

LE CHEMIN DU PIÉMONT PYRÉNÉEN VERS SAINT-JACQUES DE COMPOSTELLE

08 Le chemin du Piémont Pyrénéen est une des 5 voies qui permet de rejoindre Saint-Jacques-de-Compostelle par des sentiers qui suivent les traces des romains et traverse l'Aude d'Est en Ouest, de Bize-Minervois à Saint-Gaudéric, en passant par Carcassonne, Montréal d'Aude, Fanjeaux et de charmants petits villages.
En empruntant le canal du Midi depuis les vignobles du Minervois jusqu'aux collines de la Piège et de la Malepère, la sérénité des paisibles campagnes et la quiétude des bastides, églises, abbayes, monastères et couvents sont une invitation au ralentissement et à la contemplation.
L'itinéraire, encore confidentiel, s'inscrit dans la quête de sens et d'expériences humaines des pèlerins.

ROUTE EUROPÉENNE D'ARTAGNAN (ROUTE DE L'INFANTE)

09 La Route de l'Infante est une des 6 voies équestres transnationales thématiques de la Route Européenne d'Artagnan. Chacune d'elles rendant hommage à ce héros historique et littéraire en proposant aux cavaliers contemporains de partir sur les traces des mousquetaires.
Sur la route de l'Infante, de Gap au Pays Basque, d'Artagnan escorta Louis XIV à la rencontre de la future reine de France et de Navarre, l'infante d'Espagne.
Depuis Avignonet-Lauragais (Haute-Garonne), l'itinéraire équestre audois propose de belles pistes et d'agréables sentiers entièrement balisés.
Il traverse les paysages vallonnés du Lauragais, de la Piège et du Razès.
Il se poursuit dans le massif boisé de la Malepère et les vignobles de la vallée du Lauquet avec de magnifiques points de vue sur les Pyrénées et la Montagne-Noire.

LES LABELS

Le label "Accueil Vélo"

Choisir un prestataire labellisé "Accueil Vélo" c'est avoir l'assurance de bénéficier d'équipements et de services adaptés à moins de 5 km de l'itinéraire, tels qu'un abri vélo sécurisé sur le lieu d'hébergement, d'un parc à vélo sur un site de visite, d'un accueil spécifique et d'une information fiable à l'attention des cyclotouristes !
Dans l'Aude, le label est déployé sur les itinéraires "Le Canal des 2 Mers à Vélo – V80", "La Méditerranée à Vélo - EV8", et prochainement sur "La Voie Verte du Canal du Midi à Montségur".

Le label "Accueil Chemin de Compostelle"

Choisir un hébergement labellisé "Accueil Chemin de Compostelle" c'est avoir la garantie de bénéficier d'un accueil convivial et de services adaptés aux cheminants à moins de 2 km de l'itinéraire, de profiter de conseils avisés, d'informations culturelles et de partager les valeurs d'hospitalité, de tolérance, de simplicité.
Dans l'Aude, le label est déployé sur l'itinéraire "Le chemin du Piémont Pyrénéen vers Saint-Jacques-de-Compostelle - GR® 78".

La Marque Pays Cathare®

Lors de vos étapes, vivez l'Aude authentique avec Le Pays Cathare®. Dégustez des produits locaux et de qualité, découvrez des savoir-faire traditionnels et partagez des moments de convivialité avec de véritables ambassadeurs.
Réunis sous la bannière "Signé Pays Cathare®", les ambassadeurs vous transmettent une culture, un art de vivre et valorisent tout ce qui fait la richesse de leurs territoires en s'intégrant dans un tourisme éco-responsable.

OFFICES DE TOURISME ET BUREAUX D'INFORMATION TOURISTIQUE

- **CARCASSONNE**
+33 4 68 10 24 30
accueil@carcassonne-tourisme.com
- **CARCASSONNE-CITÉ**
+33 4 68 10 24 30
accueil@carcassonne-tourisme.com
- **GRAND CARCASSONNE TOURISME**
+33 4 68 78 58 90
contact@grand-carcassonne-tourisme.fr
- **CASTELNAUDARY**
+33 4 68 23 05 73
accueil@castelnaudary-tourisme.com
- **SEUIL DE NAUROUZE**
- **CAUNES-MINERVOIS**
+33 4 68 76 34 74
contact@grand-carcassonne-tourisme.fr
- **CÔTE DU MIDI**
+33 4 68 481 481
bonjour@cotedumidi.com
  - LA PALME
  - LE SOMAIL
  - NARBONNE
  - NARBONNE-PLAGE
  - PORT-LA NOUVELLE
  - SAINT-PIERRE-LA-MER
  - SIGEAN
  - SIGEAN - RÉSERVE AFRICAINE
- **CORBIERES / MINERVOIS**
+33 4 68 27 57 57
info@ptcm.fr
  - LAGRASSE
  - LÉZIGNAN-CORBIÈRES
- **CORBIÈRES SALANQUE**
+33 4 68 45 69 40
info@corbieresroussillontourisme.com
  - CUCUGNAN
  - FITOU
  - SALSES-LE-CHÂTEAU (66)
  - CLAIRA (66)
- **FANJEAUX**
+33 4 68 24 75 45
tourisme@ccplm.fr
- **GRUISSAN**
+33 4 68 49 09 00
office.tourisme@gruissan-mediterranee.com
- **LEUCATE**
+33 4 68 40 91 31
info@tourisme-leucate.fr
  - LEUCATE VILLAGE
  - LA FRANQUI
- **LIMOUX**
+33 4 68 31 11 82
tourisme@cc-limouxin.fr
  - COUIZA
  - RENNES-LES-BAINS
  - RENNES-LE-CHÂTEAU
- **MONTOLIEU**
+33 4 68 24 80 80
contact@grand-carcassonne-tourisme.fr
- **QUILLAN**
+33 4 68 20 07 78
tourisme@pyreneesaudoises.com
  - AXAT
  - ROQUEFEUIL
- **SAISSAC**
+33 4 68 76 64 90
contact@tourisme-montagnenoire.com
  - LASTOURS
- **TRÈBES**
+33 4 68 78 89 50
contact@grand-carcassonne-tourisme.fr
- **HOMPS**
+33 4 68 91 18 98
lechai-portminervois@wanadoo.fr

LES INFOS UTILES

Météo :	meteofrance.com
Info route :	www.inforoute11.fr
Préfecture Aude :	www.aude.gouv.fr
Sécurité incendie :	www.risque-prevention-incendie.fr/aude
Département Aude :	aude.fr
VNF :	www.vnf.fr/vnf
Secours et urgences :	18 ou 112 Pendant les périodes de chasses, prudence sur les sentiers.
Le Sentier Cathare :	Le bivouac est autorisé.

Interdiction d'allumer du feu

- **Les aménagements cyclables** sont reconnaissables par le logo d'un cycliste vert sur un panneau ou par un marquage à même le sol sur des pistes cyclables (voies dédiées aux cyclistes), voies vertes (réservées à la mobilité non-motorisée) ou voies partagées (avec les automobilistes). Plusieurs véloroutes nationales et itinéraires cyclables font l'objet d'un balisage spécifique par des panneaux dédiés avec le logo de l'itinéraire accompagné d'un numéro correspondant à son identifiant au niveau national. Ils s'accompagnent d'un fléchage directionnel et dans certains cas indiquent les kilométrages et liaisons à proximité (lieux d'intérêt, gares...).
- **Les véloroutes européennes cyclables** ont une signalétique supplémentaire. Elles sont signalées par des panneaux à fond bleu foncé indiquant le numéro de l'EuroVelo au centre entouré des 12 étoiles du drapeau européen.

Application : Suricate c'est quoi ?

Si vous constatez une dégradation, anomalie sur les itinéraires, signalez-le à l'Office de Tourisme le plus proche ou sur Suricate : *sentinelles.sportsdenature.fr*

Informations pratiques à la préparation de votre séjour

- **Les intermodalités :**
SNCF : www.sncf.com/fr
liO : *lio.laregion.fr*
Fabuleux voyages : *www.tourisme-occitanie.com/destinations/fabuleux-voyages*
Occitanie Rail Tour : laissez la voiture au garage, prenez le TER Occitanie du réseau liO de gare en gare sur les plus belles lignes de chemin de fer. *tourisme-occitanie.com*
Porteurs de bagages : La Malle Postale / Bagafrance / La Rebenne
Mobil'Aude : *mobilaude.fr*
Mobil'Aude est le site et l'application pour organiser et faciliter vos déplacements dans le département. Covoiturage, aires de covoiturage, horaires de bus, transports solidaires...

- **Conseils pratiques : Le balisage et la signalisation des itinéraires de randonnée.**
Les itinéraires GR® et GR® de Pays, balisés respectivement de marques blanc-rouge et jaune-rouge sont homologués par la FFRandonnée.
Les PR sont des itinéraires de promenade et de randonnée pédestre, linéaire ou en boucle d'une durée égale ou inférieure à la journée.
Certains itinéraires comportent une double signalisation : Le Sentier Cathare, Saint-Jacques-de-Compostelle.

Les balisages pictos en cours de réalisation :

GR® — GR® de Pays — PR — VTT

Bibliographie

Voici quelques ouvrages qui vous accompagnerons lors de votre séjour en itinérance *(liste non-exhaustive)*

Véloguides
- Le Routard : Le Canal des 2 Mers à Vélo
- Ouest France : Le Canal des 2 Mers à Vélo
- Chamina : Le Canal des 2 Mers à Vélo
- 2 pieds 2 roues : canal du Midi à vélo - De Toulouse à Sète
- Chamina :Atlas France des Voies Vertes et Véloroutes
- Ouest France : La Méditerranée à vélo, du Perthus à Menton

Guides numériques
www.canalfriends.com
Le canal du Midi et ses Rigoles,
le canal de Jonction et de la Robine

Topoguides
- FFRP : Itinérance sur le Sentier Cathare GR® 367
- FFRP : Le Chemin du Piémont Pyrénéen GR® 78
- Carte IGN : Rando Editions Le Sentier Cathare

INFOS PRATIQUES DES ITINÉRAIRES

Itinéraire	Distance totale	Distance Aude	Etapes Audoises (Conseil)	Dénivelé +/-	Niveau de Difficulté	Distance Journalière Heure/jour	Monture Préconisée	Période idéale de pratique
01	750 km	125 km	7	Faible	Moyen	+/- 20 km/jour	VTTAE - VTC VAE / Gravel	Du 01/04 au 31/10
02	750 km	62 km	2	Faible	Moyen	+/- 50 km/jour	VTTAE - VTC VAE / Gravel	Du 01/01 au 31/07 et du 01/09 au 31/12
03	80 km	60 km	3	Faible	Facile	+/- 25 km/jour	Tous types	Du 01/04 au 31/10
04	200 km	19 km	1	Moyen	Moyen	+/- 20 km/jour	VTTAE - VTC	Du 01/04 au 31/10
05	618 km	63 km	3	Important	Expert	+/- 30 km/jour	Vélo de route et VAE	Du 01/05 au 31/10
06	332 km	213 km	5	Moyen	Confirmé	+/- 40 km/jour	VAE - VTT.AE	Du 01/03 au 30/06 et du 01/09 au 30/11
07	250 km	190 km	9	Important	Confirmé	+/- 19 km/jour		Du 01/05 au 30/06 et du 01/09 au 31/10
08	750 km	130 km	6	Faible	Moyen	+/- 19 km/jour		Du 01/05 au 31/10
09	1668 km	116 km	5	Moyen	Facile	+/- 25 km/jour	Tous chevaux	Du 01/01 au 30 /06 Du 01/09 au 31/12

VAE : Vélo à Assistance Electrique
VTT.AE : Vélo Tout Terrain à Assistance Electrique
VTC : Véhicule de Tourisme avec Chauffeur
Gravel : Vélo polyvalent entre vélo route et VTT.
GRP : Grande Randonnée de Pays

DANS MON BAGAGE POUR TOUS TYPES D'ITINÉRANCE

- Lunettes de soleil (polarisées idéalement).
- Tenue légère (un maillot type cycliste apprécié pour ses poches et un cuissard qui apporte du confort).
- Coupe-vent, imperméable ou Kway.
- T-shirts (manches courtes et manches longues) pour anticiper les variations de météo.
- Tenues de ville confortables pour "l'après".
- Sur-chaussures imperméables en cas de pluie.
- Maillot de bain, serviette légère pour séchage rapide.
- Trousse de secours, même succincte pour les petits bobos.
- Trousse de toilette optimisée.
- Spray répulsif moustiques, lotion solaire.
- Sacs en plastique (pour stocker vêtements sales ou humides, aliments, déchets etc.).
- Une bonne application GPS sur smartphone ou carte IGN.
- Batterie externe téléphone.
- Un protège smartphone étanche *pour Instagrammer et partager ses meilleurs souvenirs sur #audetourisme et #jaimelaude.*

Pour les cyclos
- Selle et des gants rembourrés pour limiter les vibrations et la pression.
- Trousse de réparation, rustines, chambres à air, pompe, porte-gourde et gourde, anti-vol U (pour sécuriser votre vélo dans les centres urbains et en gare).
- Eclairage vélo et dispositif rétroréfléchissant.
- Les garde-boues peuvent être utiles mais gare à la boue qui s'accumule et aux branches prisonnières des tringles (risque de chute) !
- Privilégier les sacoches (étanches) au sac à dos.
- Les bagages type "bike packing" sont une solution si on voyage léger, si votre choix se porte sur la remorque privilégiez une mono roue.
- Suspensions et pneus anti-crevaison sont adaptés sur des sections moins aménagées.
- Casque (pas obligatoire mais fortement recommandé).

Pour les marcheurs
- Bâtons de marche, bonnes chaussettes, gants, tongues, housse de pluie, couteau suisse, couverture de pique-nique, pastilles de purification d'eau, mini jumelles, lampe torche, lingettes humides...

Les bons tuyaux...
- Profitez des nombreuses gares le long des itinéraires pour organiser votre séjour, vos étapes et votre retour ... sans voiture !
- Louez un vélo en one-way, de nombreux prestataires proposent de restituer les montures dans les stations de location le long du parcours.
- Allégez vos déplacements en organisant le transfert de vos bagages par des prestataires spécialisés.
- Profitez du service de conciergerie en dépôt de bagages et recharge de téléphone proposé par certains Offices de Tourisme, vous laissant ainsi toute la liberté de découvrir les pépites de leur territoire.
- Optez pour des hébergements touristiques labellisés jalonnant l'itinéraire et proposant des équipements et services adaptés.
- Profitez des équipements sanitaires *(WC, douches, points d'eau potable...) sur l'itinéraire, certaines capitaineries proposent également ces services aux voyageurs itinérants (laverie, espace détente, poste PC, Wi-Fi).*
- Apprenez à démonter une roue et changer une chambre à air !

LES BONS COMPORTEMENTS

- Le code de la route s'applique à tous les usagers en toutes circonstances.
- Utilisez les aménagements spécifiques : pistes cyclables, itinéraires balisés selon votre pratique.
- Respectez les autres usagers que vous pouvez croiser : piétons, terres agricoles, zones traversées, etc...
- Restez maître de votre vitesse.
- Le port du casque est fortement recommandé pour tous, obligatoire pour les moins de 12 ans.
- Assurez-vous d'être bien visible le soir, la nuit et dans les tunnels.
- Contrôlez l'état de votre matériel et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparations.
- Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage.
- Gardez vos détritus, soyez discret et respectueux de l'environnement
- Evitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits, champignons et ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages.

ÉCLUSES DU CANAL DU MIDI

Écluses	Km *	Temps de navigation (dont passage aux écluses) *	Temps à vélo *
>>> Écluse de l'Océan >>>	4,1	41 min	19 min
Écluse de la Méditerranée >>>	5	49 min	23 min
Écluse du Roc >>>	0,8	20 min	4 min
Écluse du Laurens >>>	1,2	20 min	5 min
Écluse de la Domergue >>>	1	25 min	4 min
Écluse de la Planque >>>	1,2	20 min	5 min
Écluse de Saint-Roch >>>	4,6	65 min	21 min
Écluse de Gay >>>	1,5	5 min	6 min
Écluse de Vivier >>>	1,7	20 min	7 min
Écluse de Guillermin >>>	0,4	4 min	1 min
Écluse de Saint-Sernin >>>	0,5	5 min	2 min
Écluse de Guerre >>>	0,9	10 min	4 min
Écluse de la Peyruque >>>	1,1	20 min	5 min
Écluse de La Criminelle >>>	0,5	25 min	2 min
Écluse de Treboul >>>	1,4	30 min	6 min
Écluse de Villepinte >>>	3,8	38 min	17 min
Écluse de Sauzens >>>	1,7	16 min	7 min
Écluse de Bram >>>	1,2	12 min	5 min
Écluse de Béteille >>>	5,6	56 min	25 min
Écluse de Villesèque >>>	7,5	80 min	35 min
Écluse de Lalande >>>	4,8	50 min	22 min
Écluse d'Herminis >>>	0,3	15 min	1 min
Écluse de Ladouce >>>	1,4	20 min	6 min
Écluse de Carcassonne >>>	5,4	50 min	24 min
Écluse de Saint-Jean >>>	2,7	30 min	12 min
Écluse du Fresquel double >>>	0,8	20 min	3 min
Écluse du Fresquel simple >>>	0,3	15 min	1 min
Écluse de l'Evêque >>>	3,6	35 min	16 min
Écluse de Villedubert >>>	0,8	15 min	3 min
Écluse de Trèbes >>>	4,6	50 min	21 min
Écluse de Marseillette >>>	9	105 min	42 min
Écluse de Fonfile >>>	3,1	40 min	14 min
Écluse de Saint-Martin >>>	1,2	20 min	5 min
Écluse de l'Aiguille >>>	1,8	25 min	8 min
Écluse de Puichéric >>>	3	40 min	14 min
Écluse de Jouarres >>>	6,3	90 min	30 min
Écluse d'Homps >>>	3,7	40 min	17 min
Écluse d'Ognon >>>	0,7	15 min	3 min
Écluse de Pechlaurier >>>	2,7	35 min	12 min
Écluse d'Argens >>>	2,5	30 min	11 min
Direction Béziers	56 km	9 h	4,15 h

*A titre indicatif

ÉCLUSES JONCTION-ROBINE

Écluses	Km *	Temps de navigation (dont passage aux écluses) *	Temps à vélo *
>>> Écluse de la Cesse >>>	0	80 min (de l'Écluse de la Cesse à l'Écluse de Sallèles)	12 min (de l'Écluse de la Cesse à l'Écluse de Sallèles)
Écluse de Truilhas >>>	1		
Écluse d'Empare >>>	0,6		
Écluse d'Argeliers >>>	0,7		
Écluse de Saint-Cyr >>>	0,3		
Écluse de Sallèles >>>	0,7		
Écluse de Gailhousty >>>	1,2	20 min	7 min
Écluse de Moussoulens >>>	0,65	15 min	24 min
Écluse de Raonel >>>	4,1	40 min	13 min
Écluse de Gua >>>	4,4	40 min	13 min
Écluse de Narbonne >>>	1,1	15 min	4 min
Écluse de Mandirac >>>	9	75 min	30 min
Écluse de Sainte-Lucie >>>	10,2	85 min	33 min
Direction Port-la-Nouvelle	2,65 km	30 min	10 min

*A titre indicatif