



## La Grande Traversée - De l'Atlantique à la Méditerranée

14 jours / 13 nuits

Depuis Lacanau, superbe petite ville du littoral Atlantique, voici un itinéraire unique vous permettant de rallier la Méditerranée. Deux semaines de vélo dans des hébergements confortables avec transferts des sacs d'une étape à l'autre. Une exclusivité Europe Active !

### VOTRE PROGRAMME

#### Jour 1 - Lacanau

Arrivée à Lacanau. Installation à votre hôtel qui est à quelques mètres de la mer et de sa superbe plage de sable qui s'étend à perte de vue.

Nuit à l'hôtel



#### Jour 2 - Du Médoc au Bordelais

Quittez Lacanau, ville bercée par les vagues que les surfeurs et amateurs de glisse affectionnent particulièrement pour rejoindre Bordeaux par des sites d'exception comme la forêt protégée qui entoure Lacanau, les espaces naturels aquatiques au bleu profond, idéal pour une baignade, le lac de Bordeaux, et en fin d'étape, la célèbre Place de la Bourse.

Une piste cyclable aménagée pour votre confort, vous permet de quitter la côte Atlantique pour rejoindre le centre ville d'une des plus belle ville de France en toute sécurité.

Nuit en hôtel\*\*\*



### Jour 3 - Sauveterre de Guyenne

La piste cyclable au départ de Bordeaux permet de s'éloigner facilement de la ville. Le bord de la rivière et ses cabanes de pêche, les vieilles demeures bordelaises font rapidement place à des paysages boisés et composés de vignobles à perte de vue. La succession d'anciennes gares réhabilitées en bars et restaurants laisse le pas à de charmantes petites routes permettant de rejoindre le cœur du bordelais viticole.

Environ 41 km

Dîner et nuit en chambre d'hôtes avec piscine proche de la piste cyclable





#### Jour 4 - Châteaux et moulin jusqu'à la Garonne

Vous reprenez donc la route cyclable jusqu'à son terme et toujours de vignobles en petits villages. Arrivés à Sauveterre de Guyenne et un passage sur la belle place du centre ville, vous repartirez sur de petites et tranquilles routes de campagne. Les vieilles églises sont au rendez-vous ainsi que de superbes châteaux dont un extrêmement bien conservé datant du XIIIème siècle. Cette partie de l'étape est un peu plus sportive avec de jolies collines rappelant les paysages toscans. Après la traversée d'un petit pont construit par Gustave Eiffel et la découverte d'un superbe ancien moulin, vous rejoindrez votre étape du soir où Karine sera heureuse de vous faire découvrir le vin qu'elle produit elle-même et que vous pourrez apprécier au bord de la piscine dans le cadre magnifique de sa chambre d'hôtes.

Environ 40 km

Nuit en chambres d'hôtes - Petit déjeuner inclus



#### Jour 5 - Le Canal de Garonne

Première journée sur le Canal de Garonne. Les arbres bordant le canal sont impressionnants et fournissent un itinéraire agréable et ombragé sur tout le trajet. Il est facile de faire étape dans les petits villages croisés pour se rafraîchir ou se ravitailler. Pour les plus observateurs, vous verrez dans le canal ou ses abords des hérons, canards, tortues, ragondins... Vous passerez aujourd'hui par Le Mas D'Agenais et Damazan, de charmants villages typiques.

Environ 59 km

Repas et nuit dans une chambre d'hôte de caractère





### Jour 6 - Au Pays du pruneau

Vous quittez la chambre d'hôtes et rejoignez le canal à proximité. Aujourd'hui, vous longerez de nombreuses exploitations fruitières dont sont notamment issus les pruneaux d'Agen. Vous découvrirez d'ailleurs la petite ville d'Agen avec son bord de Garonne aménagé et son petit centre-ville très sympathique. Bonne étape pour un déjeuner sur une terrasse ensoleillée ! Gardez l'œil sur le canal où il est possible de voir quelques tortues, il s'agit de tortues de Floride probablement relâchées de quelques aquariums encombrant... Etape du soir dans un charmant village au bord de la Garonne.

Environ 48 km

Repas et nuit en chambres d'hôtes

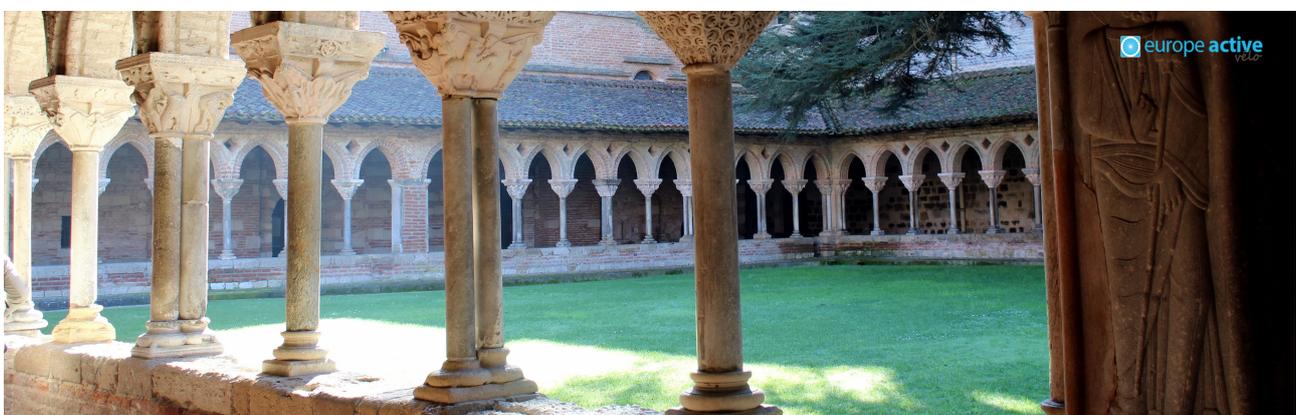


### Jour 7 - Eglises et marchés

Cette région de France est réputée pour ses marchés et n'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'hébergeur de la veille pour savoir si un marché a lieu dans les environs. Certains villages étant sur les rives du canal, il est très facile de s'y rendre. Vous emprunterez une piste cyclable plutôt « sauvage » où les oiseaux et autres animaux sont relativement nombreux. Ne manquez pas la sortie vers Moissac qui vaut le coup d'œil, ne serait-ce que pour sa superbe abbaye.

Environ 35 ou 47 km selon l'hébergement

Nuit en chambres d'hôtes





### **Jour 8 - Jusqu'à Toulouse.**

Pour cette dernière étape le long du canal de Garonne, vous serez surpris par le nombre de ragondins visibles sur les berges. Il suffit de regarder la rive opposée pour voir le nombre de trous impressionnants qu'ils ont pu réaliser. Quelques tortues de Floride se prélassent parfois au soleil mais immobiles, elles sont souvent difficiles à voir. L'itinéraire se fait bientôt dans la zone industrielle et commerciale des abords de Toulouse et la piste cyclable devient celle du Canal du Midi qui vous conduit au cœur de la ville rose. Faites un détour par le bord de la Garonne où les paysages sont magnifiques.

Environ 36 ou 48 km

Nuit en hôtel\*\*\* idéalement situé à proximité de la gare et du centre historique

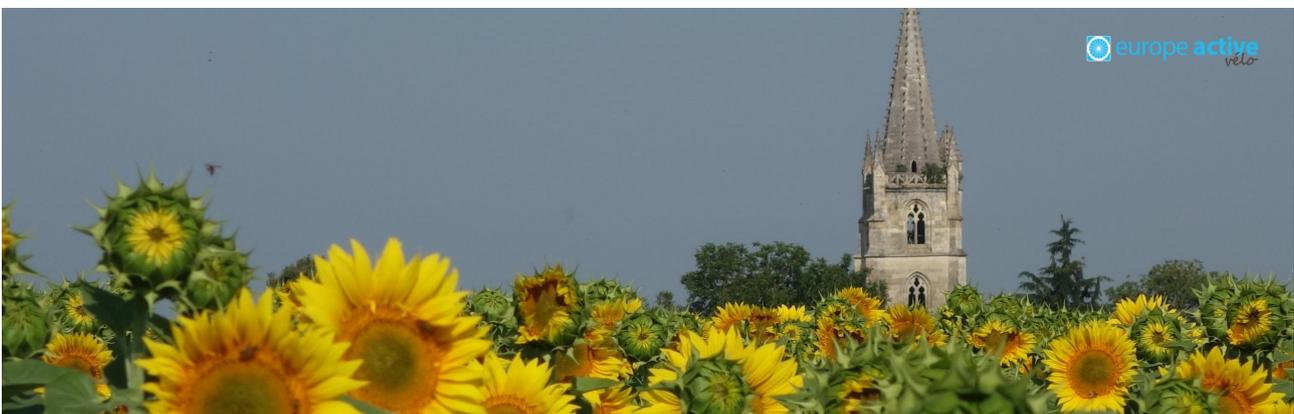


### **Jour 9 - De Toulouse à Castelnaudary**

Après un excellent petit-déjeuner et la récupération des vélos en cas de location (livrés à l'hôtel), vous rejoindrez la piste cyclable au cœur de Toulouse. Les écluses se succéderont sur cette étape, ainsi que les petits ports au charme incontestable. L'itinéraire est charmant, la plupart du temps à l'ombre d'arbres centenaires. Vous rejoindrez Castelnaudary qui affiche "Cassoulet" en gros sur chaque devanture de restaurant.

Etape de 60 km environ

Nuit en hôtel\*\*





### Jour 10 - De Castelnaudary à Carcassonne

Cette étape vous fera traverser de très nombreux vignobles. Vous découvrirez de superbes demeures et emprunterez une partie du Canal plus sauvage que la veille. Le chemin se fait souvent plus étroit. Vous arriverez finalement à Carcassonne, ville fortifiée de toute beauté. La Cité, bijou médiéval, reste animée tout au long de la saison.

Environ 41 km

Nuit en hôtel\*\*\*



### Jour 11 - Vignobles et Châteaux Cathares

Vous pouvez profiter de cette journée pour vous détendre dans la superbe Cité de Carcassonne. Pour ceux qui le souhaitent, nous avons élaboré un bel itinéraire vers la Montagne Noire. Vous découvrirez l'arrière-pays, de nombreux vignobles (dégustations possibles) ainsi que les Châteaux de Lastours et pour les plus courageux, la Grotte de Limousis. Retour à Carcassonne.

Dénivelés : +600m environ pour l'option incluant la grotte / +300m environ avec uniquement les Châteaux de Lastours  
Environ 47 km



### Jour 12 - De Carcassonne à Narbonne

Voilà une journée pleine de challenge. La distance à couvrir étant longue, mieux vaut partir à la fraîche et se donner de la



marge. Les écluses se succèdent, ainsi que les petits villages. Les vignobles se font de plus en plus nombreux et de nombreuses dégustations sont proposées le long du canal. Vous rejoindrez le Canal de la Robine, classé au Patrimoine Mondial de l'Unesco, qui vous conduira au cœur de la belle ville de Narbonne.

Etape d'environ 75 à 79 km selon les options

Nuit à Narbonne dans un hôtel\*\*\*

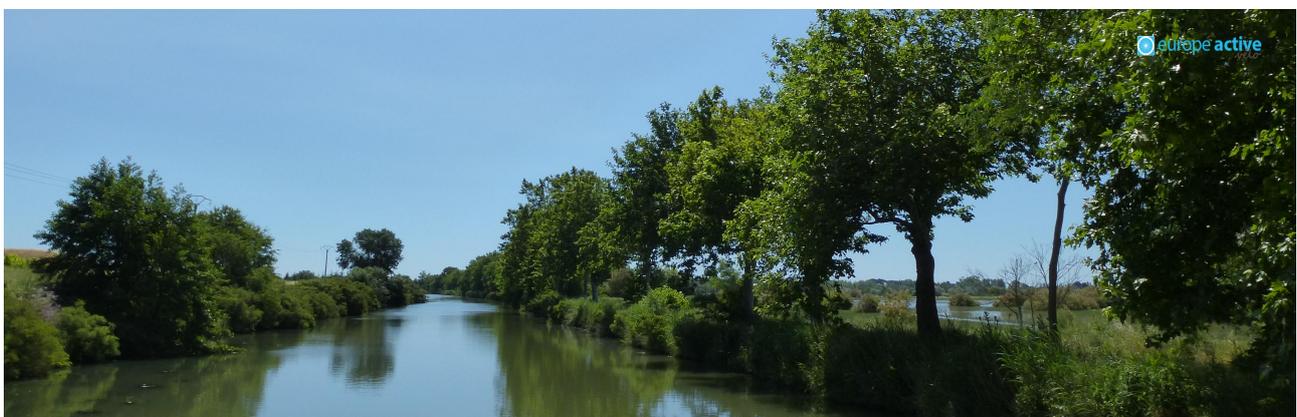


### Jour 13 - De Narbonne à la Méditerranée.

Vous quitterez Narbonne en suivant le Canal de la Robine. L'itinéraire vous conduira au milieu des vignes puis vous fera entrer dans la Réserve Naturelle de Sainte Lucie que vous pourrez visiter à pied. Vous passerez entre deux larges étangs jusqu'à Port-la-Nouvelle. C'est l'occasion de se baigner dans la mer sur une superbe plage de sable blanc. Le retour peut se faire sur le même itinéraire ou en train. Il est aussi possible de se rendre à Narbonne-Plage à vélo.

Nuit à Narbonne en hôtel\*\*\*

Environ 24 km avec un retour en train ou 48 km avec le retour à vélo



### Jour 14 - Fin de séjour

Retour possible par le train de Narbonne à Toulouse, Bordeaux ou ailleurs. Le transport du vélo est possible dans plusieurs



trains par jour sans supplément. Nuit supplémentaire possible.

Fin de votre séjour

Nous vous rappelons qu'à tout moment nous pouvons être amenés à modifier des étapes de votre séjour en raisons d'événements indépendants de notre volonté. Nous dépendons notamment des événements climatiques et naturels.

## Informations contractuelles

### TARIFS

À partir de 1555 euros par personne.

### OPTIONS

Supplément Juillet et Août : 70 euros par personne.

Location de vélo VTC (livraison et rapatriement inclus) : 225 euros par personne.

Supplément chambre individuelle : 550 euros par personne.

Traces GPS sur clé USB : 25 euros par personne.

Location de vélo électrique (Livraison et rapatriement inclus) : 265 euros par personne.

### LE PRIX COMPREND

13 nuits en hôtels et chambres d'hôtes

Les petit-déjeuners, 3 repas du soir

Les transferts de bagages

Les cartes et topo-guides

### LE PRIX NE COMPREND PAS

Le transfert jusqu'au point de rendez-vous et depuis le point de dispersion

Les assurances

Les repas du midi, les repas du soir non inclus dans le descriptif

Les transports en train

La location et le rapatriement des vélos (sauf si réservé en supplément)

### NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Circuit goudronné facile et plat en général sur la première partie. A partir de Toulouse, le parcours se transforme en piste (non recommandé pour vélos de course). De 40 à 50 km par jour avec 2 étapes d'environ 70 km.

### PORTAGE DE VOS AFFAIRES

Le sac suiveur (1 par personne) est transporté par véhicule jusqu'à l'étape suivante.

### HÉBERGEMENT

Hôtels et chambres d'hôtes avec chambres équipées de douche ou baignoire. Au moins 3 hébergements avec piscine.

### TAILLE DU GROUPE



A partir de 2 personnes.

### **DÉPARTS**

Le jour de votre choix, de début avril à novembre.

### **DÉPART**

A votre hôtel à Lacanau.

### **DISPERSION**

Fin du séjour à Narbonne.

### **ACCÈS**

En avion, rejoignez l'aéroport de Bordeaux Mérignac (60 km de Lacanau).

En train, la gare SNCF Bordeaux Saint Jean est la plus proche de Lacanau. Vous pourrez ensuite rejoindre Lacanau grâce au réseau de bus transgironde (ligne 702).

En voiture, vous pouvez emprunter l'autoroute A10.

### **INFORMATION IMPORTANTE**

Certains hébergements ayant très peu de disponibilités, les étapes peuvent varier et différer de celles indiquées sur la fiche technique.