



Réseau des
Grands Sites
de France

Escapade nature sans voiture

DANS LES GRANDS SITES

CANAL DU MIDI - BÉZIERS

CITÉ DE MINERVE, GORGES DE LA CESSÉ ET DU BRIAN

CITÉ DE CARCASSONNE



Escapade nature
sans voiture

L'expérience Grand Site de France



Immersion en douceur, AU FIL DES PAYSAGES

Le long du canal du Midi et des vignobles millénaires, de Béziers à la forteresse médiévale de Carcassonne en passant par la cité cathare de Minerve, les Grands Sites se parcourent au rythme des paysages, entre vignes et montagnes. En pleine nature ou dans les villages, ces itinéraires invitent à prendre le temps de la découverte et de la rencontre. Des hommes et des femmes, qui ont à cœur de transmettre l'identité singulière de leur territoire et de leur terroir, vous accueillent en toute saison.

Pour vous guider, **Nathalie et Pierre** ainsi que **Marika et Mehdi**, sont partis sans voiture explorer les multiples facettes de trois paysages remarquables de l'Hérault et de l'Aude : **le Canal du Midi - Béziers, la Cité de Minerve, gorges de la Cesse et du Brian et la Cité de Carcassonne.**

Découvrez dans ce carnet le récit de leur escapade, au fil des paysages...

► RETROUVEZ

à la fin du carnet
les informations pratiques
concernant les lieux indiqués
par une *.



Le label Grand Site de France : des paysages uniques protégés et gérés

Le Canal du Midi - Béziers, la Cité de Minerve, gorges de la Cesse et du Brian et la Cité de Carcassonne sont des paysages exceptionnels, fragiles et protégés. Ils ont en commun d'être en projet pour l'obtention du label Grand Site de France. Ce dernier est attribué par le ministre en charge de l'Environnement pour une durée de 6 ans, renouvelable. Il distingue une gestion du territoire portée par les collectivités locales et les habitants et conforme aux principes du développement durable. www.grandsitedefrance.com

Escapade nature sans voiture dans les Grands Sites

CANAL DU MIDI - BÉZIERS
CITÉ DE MINERVE, GORGES
DE LA CESSE ET DU BRIAN
CITÉ DE CARCASSONNE

I ITINÉRAIRE NORD
*Canal du Midi - Béziers /
Cité de Minerve /
Cité de Carcassonne*

S ITINÉRAIRE SUD
*Cité de Carcassonne /
Canal du Midi - Béziers*

3 BOUCLES DE
RANDONNÉES

— CANAL DU MIDI

🚲 PARCOURS *vélo électrique*

👤 PARCOURS *randonnée*

🛖 ÉTAPE *nuît*

🚗 ACCÈS *bus*

🚆 ACCÈS *train*

▭ PÉRIMÈTRES
DES GRANDS SITES
DE FRANCE EN PROJET

🌀 BIEN INSCRIT
SUR LA LISTE DU
PATRIMOINE MONDIAL
DE L'UNESCO

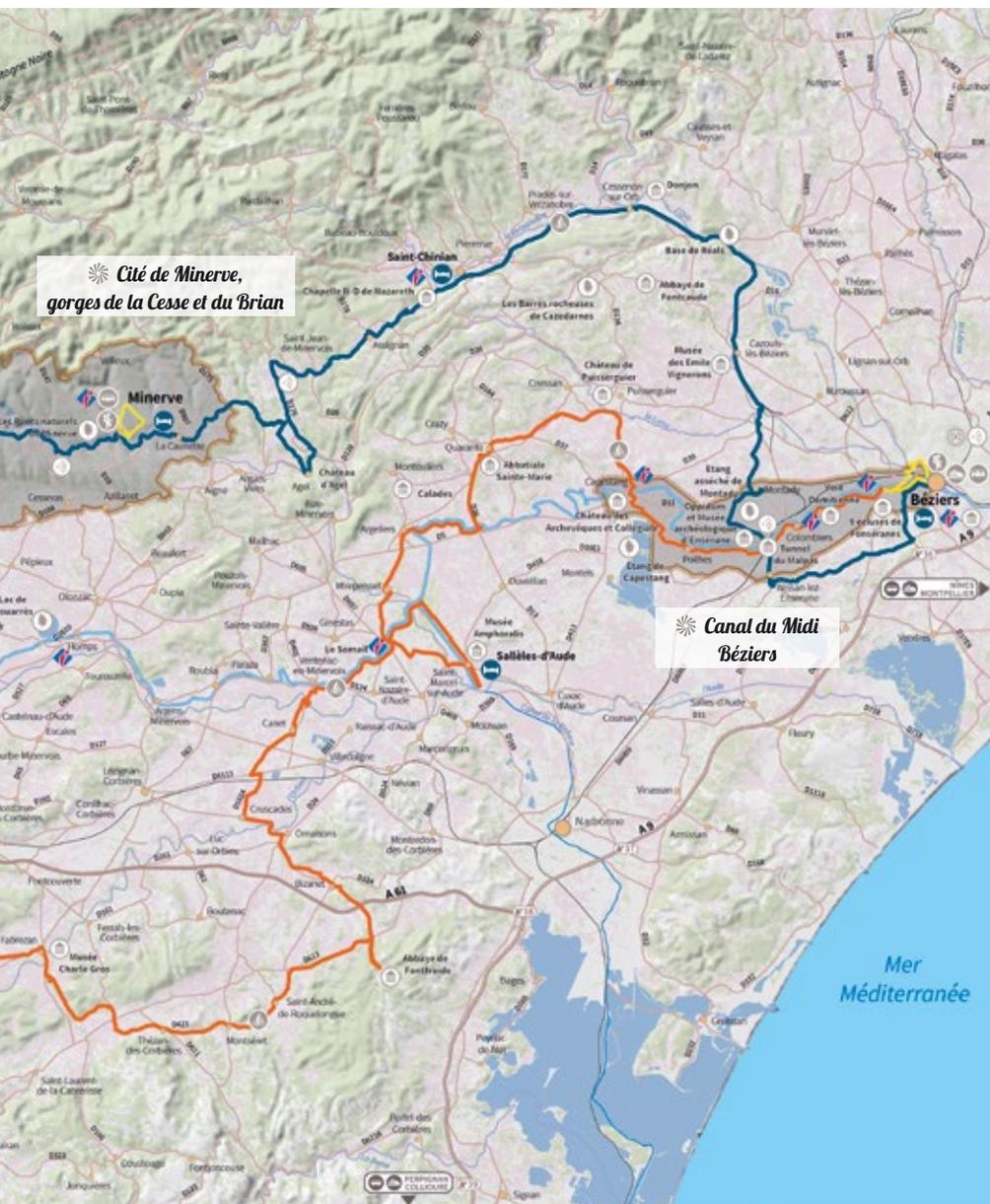
🏛️ PATRIMOINE CULTUREL

🌿 SITE NATUREL

👁️ PANORAMA

📍 OFFICE DE TOURISME
ET POINT D'INFORMATION





☀ *Cité de Minerve,
gorges de la Cesse et du Brian*

☀ *Canal du Midi
Béziers*

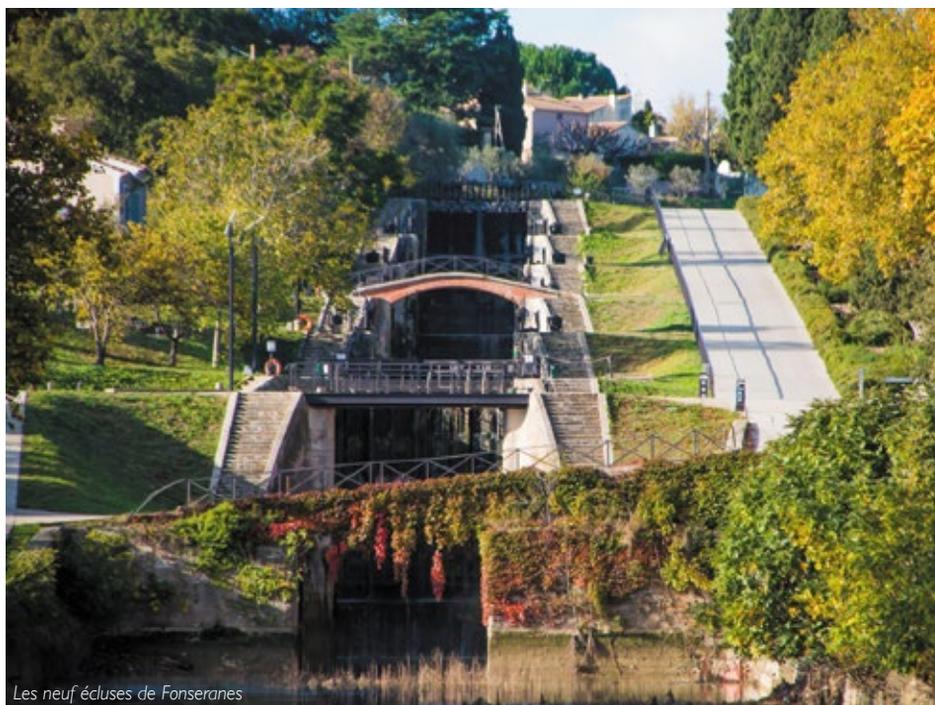
Nathalie et Pierre ont testé DE BÉZIERS À CARCASSONNE PAR LE NORD



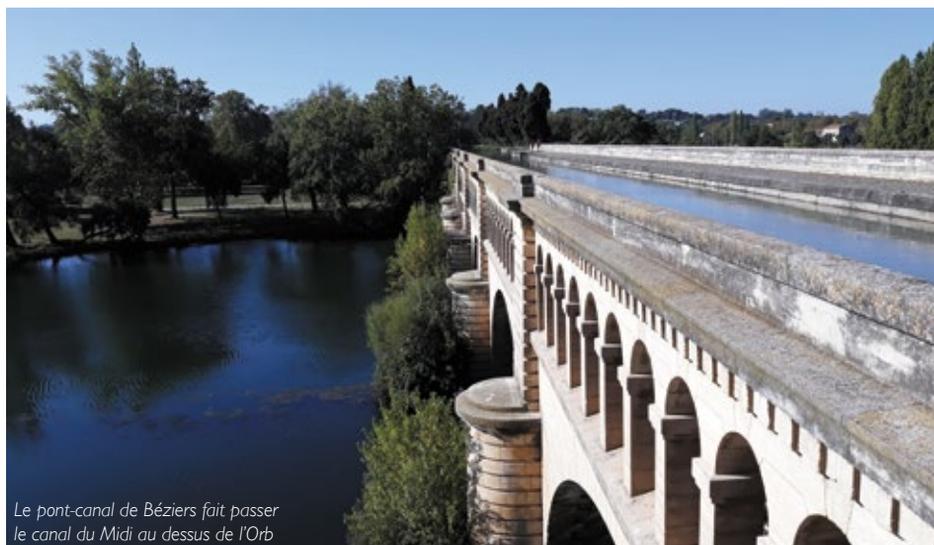
Nathalie et Pierre



Canal du Midi, Fonseranes



Les neuf écluses de Fonseranes



Le pont-canal de Béziers fait passer le canal du Midi au dessus de l'Orb

JOUR 1

Béziers

Notre aventure commence à **Béziers**, où nous arrivons en train un matin d'automne. Nous nous lançons à la découverte de la plus ancienne ville de France, son Acropole, les rives de l'Orb et le canal du Midi.

À pied, nous parcourons le Grand Site, longeons les **9 écluses de Fonseranes***, chef d'œuvre de génie civil inscrit au patrimoine mondial, puis nous explorons l'îlot des éclusiers. Le trafic de bateaux est dense sur le canal, pour le plus grand plaisir des promeneurs qui observent le fonctionnement de l'escalier d'écluses où les bateaux franchissent 21 mètres de dénivelé sur 312 mètres de longueur. À la Maison de Site, nous assistons au film immersif qui nous plonge dans son incroyable histoire.

La balade se poursuit le long de l'Orb, jusqu'au **Pont Vieux**, un ouvrage au fil de l'eau splendide !

Une nouvelle piste nous permet de relier facilement la **cathédrale gothique Saint-Nazaire***, en centre-ville.

Sur le parvis se déploie un panorama grandiose de la Méditerranée jusqu'aux contreforts de la Montagne Noire.

Pour le déjeuner, nous nous imprégnons dans l'univers coloré des **halles de Béziers***, où marchands et clients s'apostrophent gaiement d'un étal à l'autre. Nous nous régaloons d'un ragoût de seiches aux olives et emportons le dessert : une coque de Saint-Aphrodise, brioche moelleuse parfumée à la fleur d'oranger.

L'après-midi, nous flânon au **plateau des Poètes**, parc typique du XIX^e siècle avec ses arbres remarquables, ses statues romantiques et sa fontaine du Titan.

Nous rentrons à la chambre d'hôtes où une jolie surprise nous attend : notre hôtesse a organisé une soirée musicale dans le patio ! Nous partageons le repas avec les autres invités tout en nous laissant envoûter par les délicieuses voix des chanteuses.



Le tunnel du Malpas

JOUR 2

Béziers ▶ *Saint-Chinian*

Nous quittons Béziers sur nos vélos électriques récupérés la veille. Nous suivons le chemin de halage, le long du canal, dominons un paysage de vignes et de grands domaines, direction Lespignan et Nissan-lez-Ensérune. Nous nous arrêtons quelques instants devant les grilles des « Folies languedociennes », ces châteaux pinardiens, témoins de la riche histoire viticole du Biterrois.

C'est jour de marché à **Nissan-lez-Ensérune**. Nous faisons étape pour voir la petite **église Saint-Saturnin** puis prenons un café en échangeant quelques mots avec les habitués. On nous recommande de visiter **l'oppidum d'Ensérune**, vestige d'une ancienne cité gauloise parmi les plus importantes du Midi. Le parcours immersif et les collections du tout nouveau **musée archéologique*** nous fascinent. Un véritable bond dans le temps. Depuis les pentes raides de pins odorants, nous jouissons d'une vue

imprenable sur **l'étang de Montady**. Asséché au Moyen-Âge et planté de vignes et de céréales, il ressemble à un soleil ! Sous la colline d'Ensérune se cache encore une autre curiosité : le tunnel du Malpas. Creusé pour permettre le passage du canal du Midi, il s'agit de la dernière prouesse technique de son ingénieux créateur : Pierre-Paul Riquet.

Nous quittons le canal pour rejoindre **Montady** et son impressionnante tour de guet qui domine l'étang asséché, la plaine et la colline d'Ensérune. Nous cassons la croûte à **Cazouls-lès-Béziers** puis retrouvons les bords de l'Orb. Le paysage change, nous quittons la plaine pour les premiers contreforts de la montagne.

Arrivés à **Saint-Chinian**, nous passons la nuit dans une chambre d'hôtes à l'extérieur du village. Elle est aménagée dans un ancien moulin à eau dont le propriétaire nous raconte l'histoire avec passion.

JOUR 3

Saint-Chinian ▶ *Minerve*

Requiqués par un généreux petit déjeuner, nous déambulons dans le cloître de l'**hôtel de ville de Saint-Chinian** installé dans une ancienne abbaye bénédictine. Avant de partir, nous faisons quelques emplettes pour notre pique-nique et Isabelle de l'Espace Vin de Saint-Chinian nous fait découvrir avec entrain les appellations du Languedoc-Roussillon. Faugères, Saint-Chinian, Minervois, Corbières... des noms que nous avons aperçus sur la carte et qui nous sont désormais familiers !

La piste s'élève rapidement, bordée d'oliviers et de cyprès, puis les sommets des coteaux laissent place à la garrigue avec ses chênes et ses romarins. À **Assignan**, les façades sont

peintes aux couleurs pourpres de la vinification. Nous nous engageons ensuite vers le terroir du Minervois et ses causses de calcaire dur. La route est très agréable et nous conduit à **Saint-Jean-de-Minervo**, connue pour son fameux muscat. La nature nous offre un magnifique tableau du territoire et à **Agel**, dans la vallée de la Cesse, le château médiéval du XII^e siècle est un patrimoine remarquable.

L'arrivée à **Minerve** est une pure merveille. Nous laissons nos vélos sur les hauteurs, où nous profitons des très belles vues vers le village perché sur un éperon rocheux, reconnu parmi « Les Plus Beaux Villages de France ». L'émotion est au rendez-vous : nous nous apprêtons à explorer un Grand

Site, territoire d'exception. Après avoir admiré la **Tour Candela**, nous parcourons le joli jardin sous les **remparts**, qui nous mène dans le lit de la Cesse. Nous faisons l'expérience de nous enfoncer sous la voûte des **ponts naturels**, impressionnant ! Nous revenons au village par la poterne sud et faisons un tour au **musée archéologique***. La placette de la mairie est émouvante avec son monument à la mémoire des cathares brûlés lors de la Croisade des Albigeois en 1210. Nous allons jusqu'à **La Caunette**, où nous rencontrons nos hôtes du soir et dînons au Café de la place*. C'est « Dédé » qui tient ce bistrot, véritable lieu de vie et de rencontres du village !



Vignes et moulin au dessus de Saint-Chinian



JOUR 4

Minerve ▶ Caunes-Minervois

Fraise, abricot, rhubarbe... c'est en songeant aux délicieuses confitures maison goûtées au petit déjeuner, que nous gagnons à vélo le hameau de **Mayranne**. Nous y croisons Thibaut, un jeune viticulteur en train de nettoyer son petit tracteur, appelé « vigneron ».

Nous prenons le temps de parcourir à pied la boucle-découverte de 6 km « **La Malvoisine** », du nom de la catapulte reconstituée que l'on a pu observer à Minerve la veille. À travers les vignobles et les garrigues, nos sens sont enchantés par les odeurs aromatiques. Nous surplombons les **gorges du Brian**, majestueuses dans la lumière du matin.

Nous reprenons la route des **gorges de la Cesse** puis progressivement montons sur les causses du Minervois, vastes plateaux de calcaire avec des vues vertigineuses.

Nous passons le petit **plateau de Fauzan**, qui surplombe de nombreux habitats troglodytes, dont la grotte d'Aldène ou « de la Coquille » : par ici l'occupation humaine est attestée depuis 450 000 ans !

Nous poursuivons sur la superbe route dite « des crêtes », au milieu de cèdres et de bosquets de chênes verts soigneusement entretenus, avec un panorama grandiose sur les Pyrénées.

Avant d'arriver à **Saint-Julien-des-Meulières**, nous nous arrêtons sur l'**ancienne carrière de meules** qui a donné son nom au village. Elle a fourni de nombreux moulins languedociens au début du XIX^e siècle.

Le village de **Félines-Minervois** est situé dans l'aire du premier cru du Languedoc : « Minervois La Livinière », un vin rouge dominé par les cépages de syrah, mourvèdre et grenache. De là, nous apercevons les ruines de **Ventajou**.

Nous arrivons enfin à **Caunes-Minervois** où nous déjeunons et visitons l'**abbaye bénédictine**¹, dont la vue sur le chevet roman mérite à elle-seule la visite.

Le soir, nous regagnons notre chambre d'hôtes au cœur du bourg, tenue par un charmant couple anglais.

JOUR 5

Caunes-Minervois ▶ *Carcassonne*

Après une nuit reposante, nous découvrons le village historique de Caunes-Minervois qui doit sa richesse aux carrières de marbre rouge. À pied, nous empruntons la « boucle de la carrière du Roy » qui raconte l'étonnante histoire des carrières qui ont approvisionné le chantier du Trianon à Versailles et celui de l'Opéra Garnier à Paris. Certaines carrières sont encore en activité.

Après avoir repris nos vélos, nous déjeunons au village de **Peyriac-Minervois** et visitons l'église romane de **Rieux-Minervois**, une curiosité avec sa forme heptagonale. Avant de rejoindre le canal du Midi, nous faisons une pause à **Trèbes**, joli village connu pour son port de plaisance et son église.

Nous empruntons les 12 km de voie verte jusqu'à Carcassonne, le long du **canal du Midi**, que nous partageons avec piétons et bateliers ! Le canal serpente à travers le vignoble du Grand Carcassonne. Au rythme lent de l'eau, nous découvrons les écluses et les ports pittoresques. Nous nous arrêtons au **pont-canal du Fresquel** pour observer son architecture en arc.

Encore quelques coups de pédale et nous voici arrivés à **Carcassonne** alors que le soleil se couche. En parfaite harmonie avec le fleuve Aude, un impressionnant paysage de pierres se dévoile sous nos yeux ébahis.

Demain nous découvrirons ce Grand Site, la cité médiévale et son écrin paysager préservé.



Écluse double de Fresquel

Boucle de randonnée de la carrière du Roy



Mazet au milieu des vignes



Entre Saint-Chinian et Minerve



*Vue de la Cité de Carcassonne
depuis les hours du château comtal*



Gorges de la Cesse

JOUR 6

Carcassonne



Vignobles et bosquets au Sud de la Cité de Carcassonne

Nous nous levons aux aurores pour profiter de la vue depuis le **PontVieux** sur l'étonnante forteresse de la **cité médiévale** de Carcassonne, avec ses 52 tours et son enceinte fortifiée de 3 km.

Nous y accédons par la porte Narbonnaise puis visitons le **château comtal**[®] pour découvrir l'histoire de la cité, sa restauration par Viollet-le-Duc, comprendre son système de défense et monter au donjon. Une plongée dans nos souvenirs d'histoires de chevaliers !

Nous empruntons ensuite les remparts, chefs-d'œuvre d'architecture militaire gallo-romaine et médiévale. Nous les quittons à hauteur de la **basilique Saint-Nazaire** dont nous admirons les exceptionnels vitraux datant des XIII^e et XIV^e siècles.

Nous descendons par la porte d'Aude et longeons les berges du fleuve qui offrent un agréable havre de fraîcheur. Au bord de l'eau, la nature luxuriante et fragile se conjugue avec l'imposant monument

en pierre, dont on comprend mieux les motifs de son inscription sur la liste du patrimoine mondial.

Nous traversons le fleuve jusqu'à la **bastide Saint-Louis** aussi appelée la ville basse.

Nous gravissons les 232 marches de la tour de l'**église Saint-Vincent**[®] pour s'émerveiller de la vue panoramique sur la ville, depuis les toits de tuiles ocre de la bastide jusqu'aux **Pyrénées et la Montagne Noire**.

La visite se poursuit par le **jardin du Calvaire**, puis par la vaste cathédrale et enfin l'hôtel du XVIII^e abritant la mairie.

Nous achevons notre escapade par une note gourmande et typiquement occitane, en dégustant des olives Lucques à l'ombre des platanes de la **place Carnot**. L'occasion de se remémorer ce séjour singulier, alternant entre eaux paisibles, vignobles et garrigues, villages perchés et gorges verdoyantes.

Marika et Mehdi ont testé DE CARCASSONNE À BÉZIERS PAR LE SUD



Pins parasols le long du canal du Midi à Sallèles-d'Aude



Vue depuis le donjon du château comtal de la Cité de Carcassonne



Marika et Mehdi



JOUR 1

Carcassonne ▶ Lagrasse

Arrivés en train à **Carcassonne**, notre escapade jusqu'à Béziers débute par une douce matinée ensoleillée. Nous flânonnons dans les rues animées de la bastide Saint-Louis et nous nous arrêtons près d'une fontaine. Par un crochet par les Halles, nous nous approvisionnons en produits frais pour le pique-nique de la journée. Nous imaginons la vie qui a pu défiler derrière les **anciennes fortifications** entourant la bastide.

Arrivés au Pont Vieux, nous sommes saisis par la vue sur la **cité médiévale** qui nous transporte instantanément dans le temps. En contrebas, quelques moutons paissent sur l'herbe fraîche de l'Île d'Aude où se reposent quelques hérons.

Nous traversons le **pont du XIV^e siècle** pour nous restaurer dans un bar à tapas où Jean-Loup nous propose une multitude de plats délicieux. Il est passionnant et nous raconte les anecdotes autour de ses plats et son amour du territoire.

Nous profitons d'une balade en hauteur sur les remparts du **château comtal** pour apprécier la

vue sur les paysages viticoles alentours, puis nous récupérons les vélos qui accompagneront la suite de notre périple.

Avant de quitter Carcassonne, nous nous arrêtons pour attacher nos deux-roues et emprunter à pied le GR36 qui nous mène sur les hauteurs du **Pech Mary**. De là, nous nous enchantons d'une vue inoubliable sur la Cité et le grand paysage environnant. Nous prenons le temps d'en savourer la beauté. Le soleil commence à décliner, il est temps de nous remettre en selle.

Sur le chemin, nous profitons des vues exceptionnelles sur les paysages viticoles, éclairés d'une lumière dorée. À l'entrée de **Trèbes**, une route sinueuse nous conduit au cœur du Val de Dagne, direction la cité de **Lagrasse** ! Reconnu parmi les « Plus Beaux Villages de France », Lagrasse apparaît au creux d'un vaste amphithéâtre entouré de ceps de vignes et d'oliviers. Cette ancienne capitale des Corbières nous charme avec ses remparts et sa célèbre abbaye bénédictine.

JOUR 2

Lagrasse ▶ Sallèles-d'Aude



La cité médiévale de **Lagrasse** se découvre lentement, comme on feuillette un vieil ouvrage. Pour commencer la journée, c'est un plaisir de déambuler dans les rues pavées et admirer les maisons en pierre centenaires. Nos pas nous mènent naturellement vers la halle couverte où nous imaginons les générations d'artisans, de marchands et de drapiers qui ont transité par cet endroit depuis plus de six cents ans.

Nous empruntons le pont vieux qui relie le bourg à l'**abbaye*** pour marcher sur les pas des moines. Nous sommes émerveillés par le riche patrimoine de l'abbaye, témoins de son passé médiéval.

Après cette immersion dans le temps, nous empruntons un chemin jusqu'au rocher de la Caglière pour atteindre un point de vue sur l'abbaye, la vallée, et les Hautes-Corbières. Nous nous dirigeons vers une autre abbaye toute aussi remarquable, celle de Fontfroide. À la vue de l'Orbieu, affluent du fleuve Aude, nous ne résistons pas à l'appel de ses eaux claires et y mettons les pieds !

Rafraîchis par cet arrêt salvateur, nous poursuivons notre escapade à travers d'immenses paysages de

vignobles du Cru Boutenac au milieu desquels se dresse le château de Saint-Martin-de-Toques. Arrivés à l'**abbaye de Fontfroide***, nous rechargeons les batteries : celles du vélo et les nôtres ! Nous grimpons jusqu'à la **Croix de l'Abbé de Fontfroide** pour surplomber l'abbaye et ses environs.

Un déjeuner et une redescente plus tard, le tour de l'abbaye est une véritable évasion entre minéral et végétal. La visite de l'abbaye s'achève par la roseraie, où de nombreuses fleurs profitent de la douceur de ce mois d'octobre pour s'offrir en spectacle. Un ravissement pour les sens.

Nous reprenons les vélos pour continuer à battre la campagne audoise. Longeant à nouveau des rangs de vignes orangées, nous traversons des paysages de plaines. Après avoir enjambé le fleuve Aude, notre sentier débouche sur le canal du Midi au niveau de Ventenac-en-Minervois. Longeur l'eau calme nous apaise et nous découvrons avec joie le **château de Ventenac en Minervois** dressé au-dessus du canal. Le village de Sallèles-d'Aude nous surprend par sa beauté avec les façades des maisons de maître en bordure de la voie d'eau.



JOUR 3

Sallèles-d'Aude ▶ *Quarante*

C'est avec un petit-déjeuner maison préparé par notre hôte que nous démarrons la journée à **Sallèles-d'Aude** dans les meilleures conditions possibles.

Nous remontons d'écluse en écluse pour rejoindre le canal du Midi et observer le spectacle attrayant des bassins qui se vident et se remplissent à mesure que les bateaux avancent. D'innombrables pins parasols jalonnent les rives du canal, proposant aux promeneurs des coins d'ombre paisibles. Se dessine alors le **musée Amphoralis**® qui surplombe les fouilles archéologiques d'un atelier gallo-romain de production d'amphores.

L'heure dorée nous offre alors un spectacle magique. L'eau s'illumine de milliers de reflets d'or et nous savourons la chance de nous trouver en pareil endroit. Nous arrivons dans le charmant **hameau du Somail**. Son ensemble architectural et ses nombreuses guinguettes nous invitent à une pause gourmande sous le regard curieux des oies.

Les lumières du soir se muent de l'orange au rose, avant que la nuit ne nous enveloppe doucement, laissant apparaître au-dessus de nous les lumières du village de **Quarante**. Un dernier effort nous amène à notre résidence pour la nuit. C'est David qui nous accueille ce soir et son sens aigu de l'hospitalité ne manque pas de nous réconforter.

JOUR 4

Quarante ▶ Béziers

Moment de ressourcement au cœur de paysages préservés



Après une nuit de sommeil réparatrice, notre hôte nous prépare à cette nouvelle journée en partageant en famille un petit-déjeuner chaleureux et bien garni.

Nous prenons la route à travers des paysages alternant vignobles en coteaux, bosquets de pins et alignements de cyprès. Nous saluons les vigneronnes qui travaillent sous le soleil matinal. Arrivés à **Poilhes** (à prononcer *poye*) nous tombons sous le charme d'une placette inattendue, peuplée de deux grands platanes et d'un olivier, derrière lesquels se cache un petit restaurant qui respire l'art de vivre languedocien. Un couple y déjeune sereinement au soleil, et nous ne résistons pas à l'idée de profiter nous aussi de ce cadre idyllique.

Puis nous retrouvons la voie d'eau, dont le tracé nous mènera tout droit jusqu'à **Béziers**, notre destination finale. Nous apprécions la quiétude de notre avancée. L'eau est calme, de nombreuses embarcations parcourent le Canal. Nous pédalons ainsi jusqu'à **Colombiers**, avant-dernière étape de notre périple à vélo. L'occasion pour nous de

marquer une pause dans ce joli bourg et d'observer attentivement une partie de pétanque endiablée disputée à la lumière du couchant.

Nous sentons que la fin de notre parcours approche et qu'il nous faudra bientôt dire au revoir au canal qui nous a accompagnés durant cette escapade. L'arrivée aux fameuses **9 écluses de Fonseranes** nous offre un spectacle très animé. Ce lieu singulier de transition entre la nature et la ville, avec cet ouvrage extraordinaire toujours en action, nous émerveille. Plusieurs badauds observent le ballet captivant des embarcations. Plus bas, un pêcheur lance sa ligne au pied du premier bassin ovale, alors que les derniers visiteurs se dispersent.

Ne pouvant nous résoudre à quitter le canal du Midi, nous embarquons pour une croisière-dîner au clair de lune pour savourer un repas du terroir tout en contemplant les couleurs changeantes de la voie d'eau.

Plus tard dans la nuit, nous rejoignons notre hôtel situé au centre de Béziers.

JOUR 5

Béziers

Ce matin, nous terminons notre escapade par une dernière matinée dans les rues de Béziers, délestés de nos vélos par Ben, le loueur venu de Carcassonne les récupérer.

Nous suivons les conseils du gérant de l'hôtel, qui nous recommande de suivre les **allées Paul Riquet**, cœur battant du centre de la ville.

Nous finissons par nous perdre dans la vieille ville, au milieu des ruelles pavées et étroites. Sur le parvis de la **cathédrale Saint-Nazaire**, le panorama nous rappelle les villages que nous avons traversés jusqu'ici et nous offre l'occasion de repenser à ce que nous avons vécu depuis notre départ de Carcassonne.

Avant de nous diriger vers la gare, nous faisons un tour au bureau d'information touristique* pour rapporter dans nos bagages quelques douceurs et produits locaux en souvenir de cette agréable escapade, le cœur rempli de souvenirs inoubliables, de rencontres étonnantes et de paysages exceptionnels.



Pont Vieux, Béziers



Béziers



Cathédrale Saint-Nazaire

LE CANAL DU MIDI *au fil de l'eau*

Et si vous voguiez sur le canal du Midi ?

- ▶ Balade en péniche, croisière avec ou sans repas... plusieurs compagnies proposent des croisières à la journée ou à la demi-journée.
 - Au départ de Béziers, une navigation au fil des 350 ans d'histoire du canal pour porter un autre regard sur ses ouvrages majeurs : le tunnel du Malpas, les 9 écluses de Fonseranes et le pont-canal sur l'Orb.
 - Au départ de Carcassonne, à bord d'un bateau-promenade pour une croisière commentée sur le canal du Midi.
- ▶ Pour davantage d'autonomie, il est possible de louer un bateau sans permis et choisir votre itinéraire.
- ▶ Pour une expérience originale, vous pouvez passer la nuit dans une péniche-hôtel et vous laisser guider par vos hôtes, qui vous proposeront des arrêts-découverte selon vos envies.



Canal du Midi

J'ORGANISE *mon voyage...*

Pour prendre le temps de la découverte et profiter du paysage,

VOICI QUELQUES RECOMMANDATIONS :

- ▶ Le vélo électrique est un atout pour parcourir de longues distances mais aussi pour réduire l'effort !
- ▶ Lorsque vous partez en randonnée à pied, laissez votre vélo à l'abri soit chez votre hébergeur quand cela est possible, soit dans un lieu privé ou communal (restaurant, gîte...).
- ▶ Si vous laissez votre vélo dans un lieu sans surveillance, n'oubliez pas de l'attacher avec le cadenas fourni par votre loueur et enlevez la batterie.
- ▶ Voyez avec votre loueur s'il peut mettre à votre disposition une ou plusieurs sacoches et renseignez-vous sur leurs dimensions pour y faire entrer vos affaires.
- ▶ Pédalez léger et retrouvez vos bagages à votre prochaine étape grâce à des services de portage comme Bagafrance : bagafrance.com
- ▶ Vérifiez auprès de votre loueur s'il fournit un kit de secours et une pompe à vélo, ainsi qu'un système d'éclairage nocturne efficace.
- ▶ Astuce pour tous les escapadeurs : en cas de panne de batterie, cherchez la prise sur la place du marché, il y en a toujours une !
- ▶ Certains hébergements ne disposent pas de terminal bancaire. Prévoyez un chéquier et des espèces avant votre départ.
- ▶ On ne plaisante pas avec la sécurité : le port du casque est recommandé à vélo !

Retrouvez toutes les informations sur

www.escapadenature-sansvoiture.fr

VENIR *en train...*

Béziers, Carcassonne - www.sncf-connect.com
Occitanie Rail Tour : retrouvez les voyages en train, gares étapes et hôtels à proximité des gares sur www.tourisme-occitanie.com

REJOINDRE *en car...*

Béziers, Carcassonne, Minerve, Lagrasse
herault-transport.fr et lio.laregion.fr

LOUER *un vélo...*

- **Relax Bike Tours** (Béziers) 06 38 12 32 82
relaxbiketours.com
- **Les Vélos du Brennus** (Béziers) 06 46 48 74 67
facebook.com/lesvelosdubrennus
- **Loue 1 vélo** (Béziers)
06 73 05 06 09 - loue1velo.fr
- **Paulette** - location de vélos (Béziers)
04 67 62 82 00
- **ALTERride** (Carcassonne)
06 67 16 99 10 - alter-ride.fr

Possibilité de louer les vélos à Carcassonne et de les rendre sur le parcours

- **Evadeo Cycles** (Carcassonne)
04 34 42 88 32 - evadeocycles.com
- **Languedoc VTT Évasion** (Narbonne)
06 74 89 75 98 - www.languedoc-vtt-evasion.com
- **BigUp Cycling** (Bize-minervois) 06 31 80 41 33

Randonnées RÉALISÉES

DANS L'ESCAPE
EN BOUCLE OU SUR LE TRACÉ

- **Boucle-découverte**
« Entre canal du Midi et Béziers » - Béziers (8 km)
- **Boucle-découverte « La Malvoisine »**
Minerve (6 km)
- **Boucle-découverte « La Carrière du Roy »**
Caunes-Minervois (7 km)

- **Voie Verte du canal du Midi Carcassonne-Trèbes**
(12 km)
- **Itinéraire « Entre nature et patrimoine »**
Carcassonne (10 km)
- **GR36 - Randonnée de Carcassonne à Pech Mary**
- **Sentier du « Pied de Charlemagne » - Lagrasse** (6 km)
- **GRP® Aude Romaine et Médiévale**
- **GP® 78 - Chemin du Piémont Pyrénéen**
vers Compostelle



Pour plus de confort,
PENSEZ À VOYAGER LÉGER !

- *Petit sac à dos (avec attaches ventrales et poitrine)*
- *Vêtements de pluie*
- *Vêtements de sport en matière synthétique qui séchent vite*
- *Drap de soie (sac de couchage en tissu)*
- *Casquette*
- *Gourde (min. 1l / pers.)*
- *Lunettes de soleil*
- *Lampe frontale*
- *Crème solaire*



Un accueil chaleureux à Carcassonne chez Jean-Loup

Points de vigilance - sécurité

- Le canal du Midi et son patrimoine sont entretenus au quotidien (nouvelles plantations, entretien des ouvrages d'art...). Avant votre escapade, nous vous conseillons de vous informer sur l'état du chemin de halage que vous envisagez d'emprunter sur vnf.fr/vnf/regions/vnf-sud-ouest/. L'itinérance à vélo se pratique actuellement sur un terrain non stabilisé, certains chemins peuvent être accidentés. Aussi pour une expérience réussie, privilégiez une monture adaptée de type VTT et VTC.
- Le Code de la route s'applique sur l'itinéraire, respectez les différents usagers (piétons, cyclistes et cavaliers).
- En période de chasse, n'oubliez pas de vous renseigner sur les dates de battues.

INFORMATIONS *pratiques*

CETTE LISTE CORRESPOND AU CHOIX DES ESCAPEDEURS



De Béziers à Carcassonne

JOUR 1 Béziers

- 📍 Les Halles de Béziers (Béziers) - 04 67 49 25 45
- 📍 Les Bons Amis (Béziers) - 04 67 48 55 85
- 📍 Villa Rosa (Béziers) - 06 25 27 40 86

JOUR 2 Béziers ▶ Saint-Chinian

- 📍 Café de la Paix (Saint-Chinian) - 04 67 38 01 47
- 📍 Au Moulin du Martinet (Saint-Chinian) - 06 28 91 04 41

JOUR 3 Saint-Chinian ▶ Minerve

- 📍 Espace Vin de Saint-Chinian (Saint-Chinian) - 04 67 38 23 18
- 📍 Café de la Place (La Caunette) - 04 68 43 79 18

- 📍 La Cortanela (La Caunette) - 04 68 32 48 76

JOUR 4 Minerve ▶ Caunes-Minervois

- 📍 Cantine du Curé (Caunes-Minervois) - 07 67 54 94 67
- 📍 L'Ancienne Boulangerie (Caunes-Minervois) - 06 75 29 07 03

JOUR 5 Caunes-Minervois ▶ Carcassonne

- 📍 La Table du Vatican (Carcassonne) - 06 32 92 30 11
- 📍 Hôtel Astoria (Carcassonne) - 04 68 25 31 38

JOUR 6 Carcassonne

- 📍 Agapé (Carcassonne) - 04 68 72 12 10
- 📍 Hôtel du Pont Vieux (Carcassonne) - 04 68 25 24 99

De Carcassonne à Béziers

JOUR 1 Carcassonne ▶ Lagrasse

- 📍 Floridablanca (Carcassonne) - 04 30 34 58 55
- 📍 La Cocotte Fêlée (Lagrasse) - 04 68 75 90 54
- 📍 Chambres d'hôtes Chez Shona (Lagrasse) - 04 68 65 24 33
- 📍 Les Glycines (Lagrasse) - 04 68 43 14 54

JOUR 2 Lagrasse ▶ Sallèles-d'Aude

- 📍 La Table de Fontfroide (Abbaye de Fontfroide) 04 68 41 02 26
- 📍 Le P'tit d'Oc (Sallèles-d'Aude) - 06 11 14 96 97
- 📍 La Maison de l'Écurie (Sallèles-d'Aude) - 06 59 63 79 14
- 📍 Chambres d'Hôtes La Promesse de l'Aude (Sallèles-d'Aude) - 06 09 97 33 36

JOUR 3

Sallèles-d'Aude ▶ Quarante

- 📞 Le Pourquoi pas (Capestang) - 06 79 36 05 33
- 📞 Le Chat Qui Pêche (Argeliers) - 04 68 45 37 42
- 📞 Chambres d'Hôtes L'Estaca (Quarante) - 04 34 53 44 59
- 📞 Chambres d'Hôtes Le Colibri bleu (Argeliers) - 06 83 32 81 58

JOUR 4

Quarante ▶ Béziers

- 📞 Les Platanes (Poilhes) - 04 67 93 38 41
- 📞 Hôtel des Poètes (Béziers) - 04 67 76 38 66

Et aussi...

MAISONS DE SITE OFFICES DE TOURISME

- Béziers Méditerranée
Maison de Site canal du Midi
9 écluses de Fonseranes
Rue du Canal Royal
04 99 41 36 36
- Béziers - Centre historique
Place du Forum - 04 99 41 36 36
- Colombiers - Maison du Malpas
04 67 32 88 77
- Capestang - Saint-Chinian
Office de Tourisme
Du Canal du Midi au Saint-Chinian
04 67 37 85 29
- Minerve - Office de Tourisme
du Minervois au Caroux en
Haut-Languedoc - 04 67 97 06 65
- Caunes-Minervois
Grand Carcassonne Tourisme
04 68 76 34 74
- Homps - La Maison du Port
en Minervois - Point d'Information
Touristique La Capitainerie
04 68 91 18 98
- Carcassonne - Bastide Cité
Office Municipal de Tourisme
de Carcassonne - 04 68 10 24 30
- Carcassonne - Square Gambetta
Grand Carcassonne Tourisme
04 68 78 58 90
- Lagrasse - La Maison du Patrimoine
Pays Touristique Corbières-Minervois
04 68 27 57 57
- Le Somail - Office de Tourisme
de la Côte du Midi - 04 68 48 1 481
- Lézignan-Corbières
Pays Touristique Corbières-Minervois
04 68 27 57 57
- Trèbes - Grand Carcassonne
Tourisme - 04 68 78 89 50
- Cathédrale Saint-Nazaire
et Saint-Celse (Béziers)
04 67 28 22 89
- Neuf écluses de Fonseranes
(Béziers) - 04 99 41 36 36
- Église Saint-Saturnin
(Nissan-lez-Ensérune)
- Oppidum et musée archéologique
d'Ensérune - 04 67 32 60 35
- Colombiers - Cave du château
04 67 32 88 77
- Moulin de Saint-Chinian
et sentier des Capitelles
04 67 37 85 29
- Musée d'Archéologie
et de Paléontologie de Minerve
07 88 91 04 96
- Abbaye de Caunes-Minervois
04 68 78 09 44
- Écomusée Marbre et Terroir
(Caunes-Minervois) 06 33 80 71 38
- Église Sainte-Marie
(Rieux-Minervois) - 04 68 78 13 98
- Château et remparts
de la Cité de Carcassonne
04 68 11 70 70
- Basilique Saint-Nazaire
et-Saint-Celse (Carcassonne)
04 68 25 27 65
- Église Saint-Vincent (Carcassonne)
04 68 10 24 30
- Abbaye médiévale de Lagrasse
partie publique 04 68 43 15 99
et partie privée (abbaye canoniale
Sainte Marie) 04 68 58 11 50
- Maison du Patrimoine Lagrasse :
plafonds peints médiévaux
(également
Point d'Information Touristique).
- Abbaye de Fontfroide
04 68 45 11 08
- Musée de potiers gallo-romain
Amphoralis, Sallèles d'Aude
04 68 46 89 48
- Abbatale de Quarante
04 67 37 85 29

- Collégiale Saint-Étienne (Capestang)
04 67 37 85 29 (office de tourisme)
06 52 42 67 37 (guide)

MARCHÉS

- Béziers - vendredi matin
et Halles, Place Pierre-Sémard
tous les matins
- Nissan-lez-Ensérune
mardi, jeudi et samedi matin
- Cazouls-lès-Béziers
jeudi et samedi matin
- Cessenon-sur-Orb
mardi et samedi matin
- Saint-Chinian
jeudi et dimanche matin
- Félines-Minervois - samedi matin
- Caunes-Minervois
mardi, jeudi et samedi matin
- Carcassonne
mardi, jeudi, samedi matin
- Lagrasse - samedi matin
- Quarante
mercredi et vendredi matin
- Capestang
mercredi et dimanche matin
- Colombiers - mercredi matin

Plus d'infos

LES OFFICES DE TOURISME

- herault-tourisme.com
- audetourisme.com
- tourismendomitienne.com
- grandsite-carcassonne.fr
- grandsitecanaldumidi.fr
- beziers-mediterranee.com
- tourisme-carcassonne.fr
- grand-carcassonne-tourisme.fr
- cotedumidi.com
- tourisme-corbieres-minervois.com
- tourismecanaldumidi.fr
- haut-languedoc-vignobles.com
- minervois-caroux.com
- voyage-occitanie.com

LES PARCS NATURELS RÉGIONAUX

- parc-haut-languedoc.fr
- parc.corbieres-fenouilledes.fr
- parc-naturel-narbonnaise.fr



Les destinations « Minervois, Saint-Chinian, Faugères et Haut-Languedoc », « Grands Vins en Grand Carcassonne », « Côte du Midi », « Grands Vins en Corbières, Minervois, Fitou » et « Béziers, Canal du Midi » sont labellisées « Vignobles & Découvertes » avec plus de 150 professionnels du tourisme et de la viticulture récompensés pour la qualité de leur offre et de leur accueil.



Canal du Midi



Quarante



Le long des vignes

UN PROJET DU RÉSEAU DES GRANDS SITES DE FRANCE, porté par les Grands Sites de France en projet Cité de Minerve, gorges de la Cesse et du Brian, Canal du Midi-Béziers et Cité de Carcassonne, en partenariat avec Hérault Tourisme, Aude Tourisme et le soutien des Offices de Tourisme de ces territoires.



Escapadeurs : Pierre Le Douaron, Nathalie Vicq-Thépot, Marika Arabi-Onnela, Mehdi Hémar - **Rédaction :** RP DIGITAL (Mathilde Mignon) - **Cartographie :** Carto-graphic (Gabriel Barneaud) - **Étude de faisabilité :** GéoSystème (Laurent Arcuset, Serge Poujol, Gabriel Barneaud, Julien Chiron) - **Comité technique :** Jacques Patri (coordination du projet), Dorian Matéos, Sandrine Rambaud, Evelyne Tricot, Sylvain Brisa, Marika Arabi-Onnela, Marie Le Scour - **Crédits photo :** Pierre Le Douaron, Nathalie Vicq-Thépot, Marika Arabi-Onnela, Mehdi Hémar, Sandra Bérénice Michel, Karine Grégoire, Vincent Photographies, Georges Souche, tourismecanaldu midi.fr - **En couverture :** Le Somail - **Création graphique :** Agence PANAMA - 2022