

# **Le Grand Tour du Languedoc à vélo de route** **Un circuit inédit signé LaRébenne au coeur du Languedoc**

**Narbonne, Les Corbière, les châteaux Cathares, Carcassonne,  
la Montagne Noire., Une boucle au départ de Narbonne**

**Niveau : 3/5**



Une splendide boucle au départ de Narbonne, qui vous mène à la découverte des plus célèbres châteaux cathares, dont Quéribus et Peyrepertuse.

Vous longez ensuite les contreforts des Pyrénées en franchissant les gorges de Galamus, les cols du Fenouillèdes et du plateau de Sault, avant de passer au pied du château de Puivert et de traverser les villages médiévaux de Chalabre et Mirepoix. L'étape s'achève en beauté à Carcassonne, face à sa cité emblématique.

Puis cap sur trois journées exceptionnelles à travers le parc naturel régional du Haut-Languedoc, la montagne Noire et les monts de Lacaune. Au programme : routes confidentielles, cols sauvages, villages de caractère, lacs et rivières... avec une pause incontournable au célèbre village de Minerve avant de rejoindre Narbonne.

Vous terminez par un final splendide au cœur des vignobles du Narbonnais, de la Clape, des Corbières et du Minervois. La boucle est bouclée... et les dégustations vous attendent !

## **Les points forts**

- Un itinéraire inédit, pensé pour le plaisir du cycliste
- Le pays Cathare, Carcassonne, la Montagne Noire et Narbonne
- La découverte de vignobles réputés : Narbonnais, Corbières et Minervois

- Un départ et une arrivée en bord de mer : la Méditerranée !

# PROGRAMME

**Jour 1 : Narbonne :** 54 km - Dénivelé : + 230 m - 230 m

Arrivée à Narbonne et suivant votre heure d'arrivée, nous vous proposons la Boucle des étangs.

Les points forts du jour :

- La richesse patrimoniale de Narbonne, ville labellisée d'art et d'histoire
- Narbonne-Plage : plage de sable fin et ambiance balnéaire, avec vue sur le massif de la Clape
- Les étangs au cœur du Parc Naturel Régional de la Narbonnaise et leur riche biodiversité

Nuit à Narbonne en hôtel\*\* ou \*\*\* en B&B

Hôtel

**Jour 2 : De Narbonne à Saint-Paul-de-Fenouillet :** 106 km - Dénivelé : + 1300 m

Les points forts du jour :

Les paysages lumineux du Narbonnais en bord de Méditerranée

Les impressionnants châteaux cathares bâtis édifiés au XIII<sup>e</sup> siècle, situés au centre de paysages exceptionnels

Les gorges de Galamus (pour les parcours N2 et N3), parmi les curiosités géologiques les plus remarquables du département.

Niveau 1 : 100 km | D+ 1270 m

- Col d'Extrême 256 m
- Grau de Maury 430 m
- Col dal Pourtell 360 m

Niveau 2 : 106 km | D+ 1300 m

- Col d'Extrême 256 m
- Col de la Croix dessus 400 m
- Col de Grés 407 m
- Col d'en Guilhem 498 m

Niveau 3 : 136 km | D+ 1780 m

- Col de la Peira Dreita m
- Col de la Croix dessus 400 m
- Col de Grés 407 m
- Col d'en Guilhem 498 m
- Col de Bancarel 496 m

Nuit dans le Fenouillet en hôtel\*\* en demi-pension.

Hôtel

**Jour 3 : De Saint-Paul-de-Fenouillet à Comus :** 98 km - Dénivelé : + 2160 m

Les points forts du jour :

Des panoramas majestueux sur le massif du Canigou et les Pyrénées,

La traversée des Corbières et du pays de Fenouillet,

Le spectaculaire Défilé de Joucou, où le Rebenty s'enfonce dans une gorge étroite et profonde sur 500 mètres,

Le village historique des seigneurs de Niort-de-Sault, au cœur des gorges du Rebenty,

Entrée dans le Pays de Sault, vaste plateau situé au cœur des Pyrénées à 1200 m d'altitude.

Comus, un village du bout du monde.

Niveau 2 : 73 km | D+ 1600 m

- Col del Mas 554 m
- Col des Sept Frères 1258 m

Niveau 3 : 98 km I D+ 2140 m

- Col d'Aussières 1020 m
- Col des Sept Frères 1258 m

Niveau 4 : 115 km I D+ 2690 m

- Col des Sept Frères 1258 m
- Un aller retour magnifique de 17 km au col de Roque Jalère 948 m pour aller saluer le massif du Canigou (inclus)
- Col d'Aussières 1020 m

Nuit en auberge en chambre double en demi-pension (suivant disponibilité)

Auberge

#### **Jour 4 : De Comus à Carcassonne :** 98 km - Dénivelé : + 890 m

Les points forts du jour

Le château cathare de Puivert, perché à 605 m d'altitude

Les arbres à perte de vue de la forêt domaniale de Picausset

Arrivée à Carcassonne, la Cité médiévale iconique, son château et ses remparts

Niveau 2 : 98 km I D+ 980 m

- Col des Sept Frères 1258 m
- Col du Chandelier 870 m
- Col du Bac 620 m

Niveau 3 : 120 km I D+ 890 m

- Col des Sept Frères 1258 m
- Col du Chandelier 870 m
- Col de la Malpère 418 m
- Camon, le « village aux cent rosiers » et Mirepoix, bijou architectural

Nuit proche de la citée en hôtel\*\*\* en B&B.

Hôtel

#### **Jour 5 : De Carcassonne à Mazamet :** 96 km - Dénivelé : + 1450 m

Les points forts du jour :

Traversée de la Montagne Noire, au relief boisé et au caractère sauvage,

Découverte du Parc naturel régional du Haut-Languedoc et ses paysages préservés,

Arrivée à Mazamet, village perché célèbre pour sa passerelle suspendue,

Niveau 1 : 71 km I D+ 1100 m

- Lastours : belvédère et Mont Clergue
- Col de Front Bruno 878 m

Niveau 2 : 96km I D+ 1450 m

- Château médiéval de Saissac
- La Tourette Cabardès
- Col de Front Bruno 878 m

Niveau 3 : 125km I D+ 1870 m

- Village de Bram
- Cité de Sorèze
- Col de Front Bruno 878 m

Niveau 4 : 136km I D+ 2350 m

- Lastours
- La Tourette Cabardès
- Château médiéval de Saissac
- Mont Capel 531 m
- Croix de Montarlic 769 m
- Col de Front Bruno 878 m

Nuit à Mazamet en hôtel\*\* en demi-pension.

Hôtel

### **Jour 6 : De Mazamet à La Salvetat-sur-Agout : 92 km - Dénivelé : + 2350 m**

Les points forts du jour :

Les vastes forêts du Haut-Languedoc et le lac de la Ravière

Le pic de Nore, point culminant de la Montagne Noire avec ses 1200 m d'altitude offrant des vues spectaculaires

Niveau 1 : 59 km | D+ 1160 m

- Col du Fauredon 807m
- Les rives de la rivière de l'Agout

Niveau 2 : 92 km | D+ 2350 m

- Col de l'Tap 1135 m
- Pic de Nore 1200 m
- Col de la Croix de Sous ou de Réalpo 895 m
- Pas Dental 805 m
- Col de la Tranché 832 m

Niveau 3 : 100 km | D+ 2600 m

- Col de l'Tap 1135 m
- Pic de Nore 1200 m
- Col de la Croix de Sous ou de Réalpo 895 m
- Col du Prince 796 m
- Col de Salettes 886 m
- Col des Thérondels 934 m

Nuit à la Salvetat sur Agout pour 2 nuits en hôtel\*\* en demi-pension.

Hôtel

### **Jour 7 : Boucle autour de La Salvetat-sur-Agout : 97 km - Dénivelé : + 1780 m**

Les points forts du jour :

Les Monts de Lacagne, qui composent la chaîne de sommets les plus élevés du Sud du Massif central

L'Espinouse, un massif granitique aux panoramas saisissants sur des paysages appelant à l'aventure

Le lac de Laouzas, vaste plan d'eau dans un cadre naturel sauvage

Niveau 1 : 54 km | D+ 1150 m

- Col de Piquotalen 1000 m
- Roc de Montalet 1259 m
- Col d'Al Brugas 843 m

Niveau 2 : 97 km | D+ 1780 m

- Col de Piquotalen 1000 m
- Roc de Montalet 1259 m
- Col de Garenne 932 m
- Col de l'Par 864 m
- Col de Fontfroide 972 m
- Col du Tribi 863 m

Niveau 3 : 126 km | D+ 2360 m

- Col de Piquotalen 1004 m
- Roc de Montalet 1259 m
- Col de l'Ourtigas 990 m
- Sommet de l'Espinouse 1120 m

- Col de Fontfroide 972 m

Nuit à la Salvetat sur Agout pour 2 nuits en hôtel\*\* en demi-pension.

Hôtel

**Jour 8 : De La Salvetat-sur-Agout à Narbonne :** 100 km - Dénivelé : + 1320 m

Les points forts du jour :

Retour vers la Méditerranée

La belle cité cathare perchée de Minerve, classée parmi les

« Plus beaux villages de France »

Le village de Saint-Pons-de-Thomières, son abbaye et ses gorges

Les Monts du Somail, haut plateau vallonné variant de 900 à 1000 mètres d'altitude, entre forêt et landes

Niveau 2 : 100 km | D+ 1320 m

- Col de Lignières 995 m

- Col de ST Colombe 633 m

- Col de Tabouriech 571 m

# CONDITIONS DE VOYAGE

## Niveau :

Niveau physique : De 1/5 à 4/5

Vous avez une très bonne condition physique, pratiquez au moins 1 fois par semaine le vélo de route sur de longues distances.

Quand c'est possible, plusieurs niveaux vous sont proposés avec un même point de départ et d'arrivée pour tous. Et bien sûr sans transfert !

## Formalités :

- Une carte d'identité en cours de validité
- La carte européenne d'assurance maladie est conseillée : elle atteste de vos droits à l'assurance maladie et permet la prise en charge des soins en cas de nécessité partout en Europe. Individuelle et nominative, elle est gratuite et valable un an. Vous pouvez l'obtenir sur simple demande auprès de votre caisse d'assurance maladie (par téléphone ou au guichet), sans avoir à fournir de documents. Vous la recevrez sous 15 jours. Si le délai est court, vous pouvez obtenir une attestation.
- Une assurance rapatriement est fortement conseillée pour les séjours en France et obligatoire pour les séjours à l'étranger.

## Portage des bagages :

Vous ne portez rien avec la formule avec véhicule d'assistance ; les bagages, vivres, pique-niques et recharges sont à disposition dans le camion d'assistance.

Merci de prévoir 1 bagage/personne, maxi 15kg/bagage.

## Départ et rendez vous :

RDV le premier jour à Narbonne

Comment y aller :

En voiture : Autoroute A61

En train : Gare SNCF de Narbonne.

En avion : Aéroport de Béziers, Toulouse Perpignan.

## Nourriture :

Tous les dîners et petits-déjeuners sont pris sur les lieux d'hébergement.

Pour le repas de midi, nous vous offrons 3 possibilités selon vos préférences :

- Un pique-nique à savourer à l'emplacement indiqué chaque matin par votre chauffeur logistique. Il contient une salade froide assaisonnée à base de féculent, donc des sucres lents pour l'effort, et des légumes frais), charcuterie et/ou fromage et fruit. A noter : pour ceux qui le souhaitent, possibilité d'opter pour un panier repas remis par le chauffeur logistique le matin (prévoir un sac à dos).
- Pour ceux qui ne souhaitent pas s'arrêter au pique nique : des vivres de course (barres énergétiques, fruits secs) remises le matin.
- Ne pas prendre les repas de midi avec notre organisation, de manière à être libre de vous arrêter manger où vous voulez (restaurant, snack, nourriture achetée en route (boulangeries, épiceries...). Dans ce cas, réduction de 6 euros par jour.

Nous apportons un soin particulier à la qualité, à la fraîcheur et à la variété de votre alimentation en ayant toujours à l'esprit qu'elle doit être adaptée à votre activité physique.

Merci de nous préciser votre choix pour les repas de midi sur votre bulletin d'inscription. En l'absence d'information de votre part, nous considérons que vous optez pour la formule "pique-nique".  
Des barres de céréales basiques sont proposées le matin avant chaque départ. Il vous appartient d'apporter des barres énergétiques plus spécifiques ainsi que des boissons énergétiques.

### **Encadrement :**

Vélo en liberté avec véhicule d'assistance avec chauffeur :

Le véhicule d'assistance + remorque vélo (ou galerie) vous rejoint à différentes reprises au cours de l'étape du jour, souvent au sommet des cols et transporte votre pique-nique, de l'eau, vos vêtements supplémentaires ainsi qu'une caisse à outils complète en cas de problème mécanique. Vous profitez ainsi de votre journée avec un sac léger ou pas de sac. Le conducteur du véhicule vous apporte également des conseils pour chaque étape, vous aide à gérer votre effort, et peut la plupart du temps répondre à vos questions concernant la région visitée.

Option : Vélo en liberté avec portage des bagages (uniquement pour les groupes constitués) :

Équipés du matériel d'orientation que nous vous remettons : cartes avec itinéraire surligné et traces GPS, vous partez seuls à la découverte de circuits conçus par notre équipe.

### **Hébergement :**

Formule chambre double : vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels \*\* ou \*\*\*, chambres d'hôtes. Une salle de bains privée vous est réservée. Les draps et serviettes sont fournis. (Option chambre simple – Voir tarifs).

Les dîners à Narbonne et Carcassonne ne sont pas inclus.

### **Participants :**

Inscription individuelle :

Vous êtes une personne ou plus : Vous pouvez vous inscrire sur l'une des dates déjà planifiées par LaRébenne en formule avec véhicule d'assistance.

Inscription groupe privé :

Vous êtes un groupe constitué : vous pouvez vous inscrire sur les dates planifiées par LaRébenne ou librement sur vos dates (nous consulter).

## TARIFS

### **Le prix comprend :**

- Les hébergements
- Le topoguide numérique avec traces GPS quotidiennes,
- La demi-pension à partir du dîner du jour 1 au soir et jusqu'au petit déjeuner du jour 8, sauf les dîners à Narbonne ou Carcassonne,
- Le transport de 1 bagage par personne,
- Les 8 pique niques,
- Le Véhicule d'assistance : 1 véhicule 5 ou 8 places + chauffeur + remorque vélo ou galerie vélo pendant tout le séjour.

### **Le prix ne comprend pas :**

- Les boissons,
- Les dîners à Narbonne et Carcassonne,
- Les dépenses personnelles,
- Le matériel personnel de vélo (casques, gants),
- Les vélos,
- Le transport pour se rendre au point de rendez-vous,
- Les assurances.

## INFORMATIONS GENERALES

### Comment s'inscrire ? :

LaRébenne privilégie le contact avec ses voyageurs. Nous aimons vous parler de nos voyages et souhaitons garder cette relation avec vous. Échange, partage et plaisir restent notre ambition pour les voyages LaRébenne. N'hésitez pas à nous contacter directement pour parler randonnée ou vélo.

[contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com)

+33 (0)5 61 65 20 93

### Inscription, acompte et validation

Une fois votre choix de séjour fait, pour vous inscrire, c'est simple, facile et rapide !

\* Soit directement sur notre site sur la page de votre circuit, cliquez sur inscription.

\* Soit nous créons avec vous un séjour sur-mesure, nous vous enverrons alors un lien personnalisé vers votre bulletin d'inscription.

L'inscription est effective lorsque nous recevons votre bulletin d'inscription avec votre acceptation des conditions générales de vente, accompagné de l'acompte de 30 % du montant du séjour. Ensuite, un accusé de réception de votre inscription vous sera envoyé.

#### Règlement sécurisé à 100 %

Vous pouvez régler par carte bancaire (plus rapide), chèque bancaire, chèque-vacances, virement.



### Paielement du solde

Le solde doit être versé un mois avant la date de départ. Vous retrouvez sur votre espace My LaRébenne votre facture, ainsi qu'un lien de paiement vers le solde de votre séjour.

### Invitation au départ

À réception du règlement du solde, votre carnet de voyage sera disponible dans votre espace client sur My LaRébenne où vous retrouverez l'ensemble des éléments utiles à votre voyage ainsi que votre facture.

### Les assurances :

Conformément à la réglementation chaque participant à un voyage LaRébenne doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage à vélo.

L'assistance couvre essentiellement les frais de recherche-secours, le rapatriement et les frais médicaux. Elle intervient dès lors qu'un constat médical permet de décider du rapatriement. Un rapatriement appelé "retour prématuré" peut aussi être mis en place pour des raisons extérieures à celle de l'assuré lui-même, par exemple le décès d'un membre de la famille (voir les cas dans le fascicule d'assurance). Au préalable, dans les régions éloignées des infrastructures médicales et difficiles d'accès, vous devez accepter l'organisation des premiers secours par des moyens locaux (4X4, porteurs, chevaux, etc.).

Ce contrat indemnise aussi la perte, le vol ou le retard de livraison de bagages, ainsi que l'interruption de séjour. L'assurance protège du risque financier d'annulation. Il est très important d'avoir une assurance de ce type en cas d'annulation suite à un problème de santé ou pour une raison professionnelle.

Nous vous proposons de souscrire l'un des quatre contrats que nous avons sélectionné, sachant que nous servons uniquement d'intermédiaire entre vous et l'assureur. Toute assurance complémentaire est facturée par

personne et doit être obligatoirement souscrite le jour de l'inscription au voyage :

- Je souscris le contrat "Multirisque" (4.5%), prime minimale de 15 euros :  
Assistance-rapatriement + interruption circuit + bagages + annulation.  
Voir le contrat complet en [cliquant ici](#).
- Je souscris le contrat "Multirisque carte bancaire" (3,8%), prime minimale de 15 euros :  
Assistance + interruption séjour + bagages + annulation en complément de votre CB (uniquement pour un paiement avec une carte Mastercard de type Gold, Platinum, world Elite, ou Visa de type Premier ou Infinite. Cartes bancaires délivrées par une banque française uniquement).  
Voir le contrat complet en [cliquant ici](#).
- Je souscris le contrat "Annulation" (2.5%), prime minimale de 10 euros :  
Annulation uniquement.  
Voir le contrat complet en [cliquant ici](#).
- Je souscris le contrat "Assistance rapatriement" (1.6%), prime minimale de 10 euros :  
Assistance rapatriement + interruption de circuit + bagages.  
Voir le contrat complet en [cliquant ici](#).

En ce qui concerne la garantie « responsabilité civile à l'étranger », seuls les résidents français sont couverts.

## **Informations :**

LaRébenne - 10 rue de la Comédie - 09000 Foix - France

Tel : + 33 (0)5 61 65 20 93 - [contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com) - [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com)

Immatriculation tourisme : IM 038100057