



LE CANAL DES 2 MERS à vélo DE L'ATLANTIQUE À LA MÉDITERRANÉE

Estuaire de la Gironde - Canal de Garonne Canal du Midi et de la Robine

Pour aller plus loin

- 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
 - Rando édition De Royan à Toulouse à vélo - Le Canal des 2 mers
 - 2 pieds 2 roues - Bordeaux à Toulouse
 - 2 pieds 2 roues Canal du Midi à vélo - De Toulouse à Sète
 - Atlas France Chamina Voies Vertes et Véloroutes
 - Guides numériques : www.canalfriends.com ;
 - Le Canal du Midi et ses Rigoles, le Canal de Jonction et de la Robine
 - Le Canal de Garonne, la Garonne et l'estuaire de la Gironde
- Liste non exhaustive

Nouvelle-Aquitaine Tourisme - www.nouvelle-aquitaine-tourisme.com
 Tourisme Occitanie - www.tourisme-occitanie.com
 Charentes Tourisme - www.infiniment-charentes.com
 Gironde Tourisme - www.gironde-tourisme.fr
 Lot-et-Garonne Tourisme - www.tourisme-lotetgaronne.com
 Tarn et Garonne Tourisme - www.tourisme-tarnetgaronne.com
 Haute-Garonne Tourisme - www.hautegaronne-tourisme.com
 Aude Tourisme - www.audetourisme.com
 Hérault Tourisme - www.herault-tourisme.com
 Voies Navigables de France - www.canal-du-midi.com

LE CANAL DES 2 MERS

à vélo DE L'ATLANTIQUE À LA MÉDITERRANÉE

Us, coutumes et RÈGLES DE BONNE CONDUITE

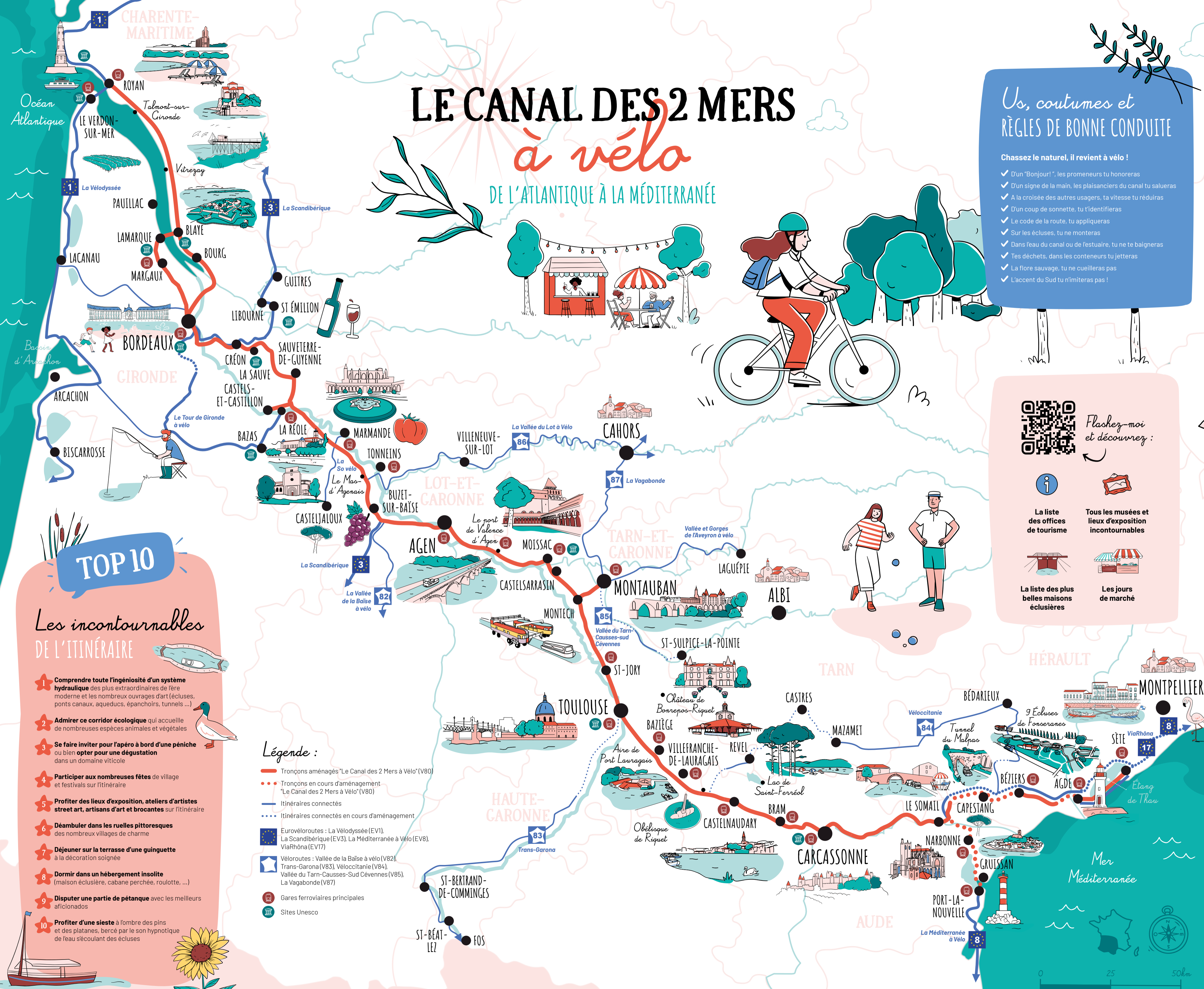
Chassez le naturel, il revient à vélo !

- ✓ D'un "Bonjour!", les promeneurs tu honoreras
- ✓ D'un signe de la main, les plaisanciers du canal tu salueras
- ✓ À la croisée des autres usagers, ta vitesse tu réduiras
- ✓ D'un coup de sonnette, tu t'identifieras
- ✓ Le code de la route, tu appliqueras
- ✓ Sur les écluses, tu ne monteras
- ✓ Dans l'eau du canal ou de l'estuaire, tu ne te baigneras
- ✓ Tes déchets, dans les conteneurs tu jetteras
- ✓ La flore sauvage, tu ne cueilleras pas
- ✓ L'accent du Sud tu n'imiteras pas !



Flasher-moi et découvre :

- La liste des offices de tourisme
- Tous les musées et lieux d'exposition incontournables
- La liste des plus belles maisons éclusières
- Les jours de marché



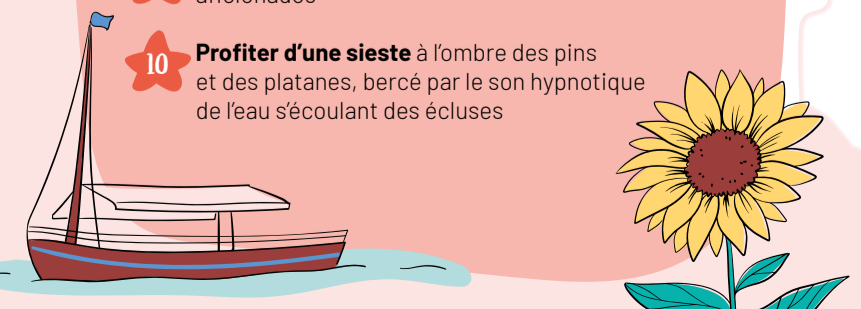
TOP 10

Les incontournables DE L'ITINÉRAIRE

- 1 Comprendre toute l'ingéniosité d'un système hydraulique des plus extraordinaires de l'ère moderne et les nombreux ouvrages d'art (écluses, ponts canaux, aqueducs, épanchoirs, tunnels...)
- 2 Admirer ce corridor écologique qui accueille de nombreuses espèces animales et végétales
- 3 Se faire inviter pour l'apéro à bord d'une péniche ou bien opter pour une dégustation dans un domaine viticole
- 4 Participer aux nombreuses fêtes de village et festivals sur l'itinéraire
- 5 Profiter des lieux d'exposition, ateliers d'artistes street art, artisans d'art et brocantes sur l'itinéraire
- 6 Déambuler dans les ruelles pittoresques des nombreux villages de charme
- 7 Déjeuner sur la terrasse d'une guinguette à la décoration soignée
- 8 Dormir dans un hébergement insolite (maison éclusière, cabane perchée, roulotte, ...)
- 9 Disputer une partie de pétanque avec les meilleurs aficionados
- 10 Profiter d'une sieste à l'ombre des pins et des platanes, bercé par le son hypnotique de l'eau s'écoulant des écluses

Légende :

- Tronçons aménagés "Le Canal des 2 Mers à Vélo" (V80)
- ... Tronçons en cours d'aménagement "Le Canal des 2 Mers à Vélo" (V80)
- Itinéraires connectés
- ... Itinéraires connectés en cours d'aménagement
- EV Eurovéloroutes : La Vélodyssée (EV1), La Scandibérique (EV3), La Méditerranée à Vélo (EV8), ViaRhôna (EV17)
- VV Véloroutes : Vallée de la Baise à vélo (V82), Trans-Garonne (V83), Vélocitatie (V84), Vallée du Tarn-Causse-Sud Cévennes (V85), La Vagabonde (V87)
- RF Gares ferroviaires principales
- UNESCO Sites Unesco



FICHE IDENTITÉ



Identification de l'itinéraire :
Le Canal des 2 Mers à Vélo

Sigle de l'itinéraire : V80

Une signalétique de l'itinéraire vous accompagne tout le long des départements traversés.

Meilleure période de pratique :

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

Niveau : de débutant à confirmé
Difficulté : ★★★★★ Dénivelé : faible

750 Km de Royan à Sète

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

6 tronçons = 30 étapes
Durée : **10 jours** (Hors visites)

2 régions
Nouvelle-Aquitaine et Occitanie

20 AOC
Près de **30 AOP, IGP et AOC**
10 sites UNESCO
7 zones naturelles protégées

- Un itinéraire à déguster**
- L'ESTUAIRE DE LA GIRONDE DE ROYAN À BORDEAUX**
Pineau des Charentes, Cognac (du Pays Royannais et de Haute-Saintonge), vin charentais IGP, Grands vins du Médoc, Margaux, Moulis, Blaye Côtes de Bordeaux, Côtes de Bourg, Caviar de St-Seurin-d'Uzet, Asperges du Blayais, Canalé de Bordeaux...
 - LE CANAL DE GARONNE DE BORDEAUX À AGEN**
Lamproie, AOC Entre-Deux-Mers, AOC Bordeaux, AOC Côte du Marmandais, AOC Buzet, fraises Label Rouge (Garriguettes, Ciflorette, Charlotte et Marcotte), IGP Tomates de Marmande, foie gras du Sud-Ouest...
 - LE CANAL DE GARONNE D'AGEN À TOULOUSE**
Coteaux et Terrasses de Montauban IGP Comté Tolosan, Vin AOP Fronton, IGP Pruneaux d'Agen, chasselas de Moissac AOP, ail blanc de Lomagne IGP...
 - LE CANAL DU MIDI DE TOULOUSE À CARCASSONNE**
AOP Cabardès, Saucisse de Toulouse, Cassoulet de Toulouse, Castelnaudary et Carcassonne et Truffe du Cabardès...
 - LE CANAL DU MIDI DE CARCASSONNE AU SOMAIL**
AOP Minervois et Corbières, Huile d'olive et olives Lucques...
 - LE CANAL DU MIDI DU SOMAIL À SÈTE**
AOP Minervois, AOC Saint-Chinian, AOC Picpoul de Pinet, AOP Lucques du Languedoc (olives) et huile d'olive, Huître et moule de Bouzigues, tielle de Sète...



◻ GARDOUCH



◻ PORT DE TRÈBES

LE CANAL DU MIDI * De Toulouse à Carcassonne >100 KM

Ce tronçon entraîne les cyclistes dans la fabuleuse histoire du canal du Midi conçu au XVII^e siècle pour relier la Garonne à la Méditerranée. Depuis la **ville rose**, ce périple enchanteur invite à suivre la voie d'eau à l'ombre de platanes séculaires où vieillissent des péniches colorées aux résidents bienheureux.

Les **écluses** adoptent une curieuse forme arrondie, on compte parmi les curiosités celle de « La Négra » à **Montesquieu-Lauragais** avec son petit port et de sa chapelle et des haltes aux charmes bucoliques ; **Gardouch**, **Port-Lauragais** et le **Hameau du Ségala** pour une **pause gourmande**.

Le **Seuil de Naurouze** marque la ligne de partage des eaux, point haut du canal du Midi. Décluse en écluses, le chemin de halage bordé de champs de tournaïsol conduit au cœur du **Lauragais** jusqu'au **Grand Bassin de Castelnaudary**, capitale du cassoulet ! Quelques coups de pédales plus loin se profile **Bram**, village médiéval en « circulaire », puis la majestueuse **Cité de Carcassonne**, classée au patrimoine mondial de l'Unesco.



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

LE CANAL DU MIDI * De Carcassonne au Somail >60 KM

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

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

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

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

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



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



◻ TALMONT-SUR-GIRONDE

L'ESTUAIRE DE LA GIRONDE De Royan à Bordeaux >160 KM

Commencez cette étape par un voyage dans les années 50 à **Royan**, Ville d'Art et Histoire, puis empruntez la belle piste cyclable qui longe le sable fin et qui permet de voir au loin le **phare de Cordouan**. A **Saint-Georges-de-Didonne**, la forêt de Suzac laisse place aux **falaises calcaires avec ses carrelots et grottes troglodytiques de Meschers-sur-Gironde**. En quelques coups de pédale, découvrez **Talmont-sur-Gironde**, un des Plus Beaux Villages de France, surplombant l'estuaire de la Gironde. Continuez en direction de **Mortagne-sur-Gironde**, avec son patrimoine médiéval et son port. Enfin, la dernière étape charentaise, l'Échappée Nature de **Vitrezay**, avec 50 000 hectares d'espaces naturels, vous propose d'admirer la faune et la flore locales.

Arrivée à Blaye et après avoir pris le temps de visiter la **Citadelle de Blaye**, site majeur inscrit sur la liste UNESCO au Patrimoine Mondial de l'Humanité, deux possibilités s'offrent à vous pour rejoindre **Bordeaux** : soit par le bac qui traverse l'estuaire de la Gironde et permet de découvrir une partie de la Route du Vin du Médoc avec ses châteaux, ou alors de longer l'estuaire de la Gironde sur sa rive droite jusqu'à Bourg, puis la Dordogne jusqu'à **Cubzac-les Ponts**. Le Pont Eiffel fait le lien avec la Métropole bordelaise.



◻ PHARE DES ONGLOUS DE MARSEILLAN

LE CANAL DU MIDI * Du Somail à Sète >95 KM

Cet ultime tronçon conjugue senteurs et couleurs méditerranéennes au fil de son parcours naturel exceptionnel. C'est un défilé d'ouvrages d'art aussi majestueux qu'ingénieux, de paysages intacts où la vigne, belle et gourmande, se raconte aux randonneurs à vélo.

Le clocher de la collégiale de **Capestang** indique la direction à suivre pour gagner Sète.

Les courbes du canal multiplient les horizons, les panoramas se déclinent jusqu'au village de **Pollhès**, puis de Colombiers. Le tunnel du **Malpas, l'Oppidum et musée archéologique d'Ensérune, l'étang asséché de Montady**, précèdent le **Grand site des neuf écluses de Fonserannes**, simplement majestueux !

Dès **Béziers**, l'itinéraire se rapproche de la mer ; mais avant, **Agde** et son écluse ronde, avec tout à côté le château Laurens, invitent à la pause... Enfin, le **Phare des Onglous à Marsellan** ouvre le Canal sur **l'étang de Thu** dominé par « l'île Singulière » de **Sète** si chère à Brassens.



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



◻ LA RÉOLE

LE CANAL DE GARONNE De Bordeaux à Agen >152 KM

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



◻ SALLÈLES-D'AUDE

LE CANAL DU MIDI - CANAL DE JONCTION - CANAL DE LA ROBINE ** Du Somail à Port-la-Nouvelle >48 KM (ITINÉRAIRE BIS)

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

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

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

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

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

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



◻ PONT-CANAL D'AGEN

LE CANAL DE GARONNE D' Agen à Toulouse >135 KM

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

Sous la voûte verte des platanes, où règne calme et sérénité, l'itinéraire mène vers des villages pittoresques, ports et haltes nautiques, terrasses de maisons éclusières devenues restaurant comme **L'Oguste**, le **Bistrot Constant** et offrant des plaisirs gastronomiques tels que le délicieux **chasselas de Moissac** qui ont fait la réputation du Sud-Ouest !

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

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



◻ PONT-CANAL D'AGEN

Prêt pour l'aventure ?

Planifiez (juste un petit peu) chacune des étapes selon votre intérêt et surtout improvisez en allant là où bon vous semble, 15, 40 ou 80 km... Peu importe les distances parcourues, prenez le temps de ponctuer votre circuit de **belles rencontres** qui n'auront pas de prix et laissez place à l'inattendu ! Les habitants dont les accents et les histoires invitent au **dépaysement**, autant que les paysages traversés.

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

Vivez des **instants uniques en duo, en famille, entre amis** ! Vous ne manquerez jamais d'essence mais aurez toujours besoin de carburant... Les territoires traversés ne manqueront pas de stations gourmandes afin d'y remédier.

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

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



CHOISISSEZ VOTRE TYPE DE VÉLO pour une expérience réussie

L'ESTUAIRE DE LA GIRONDE au CANAL DU MIDI DE ROYAN au SEUIL DE NAUROUZE

Tout type de vélo : Vélo Tout Terrain (VTT - VTTAE), Vélo Tout Chemin (VTC), Vélo à Assistance Électrique (VAE), Gravel, Tandem, Vélocouché et Handbike.

LE CANAL DU MIDI DU SEUIL DE NAUROUZE à PORT-LA-NOUVELLE DU SEUIL DE NAUROUZE à SÈTE

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

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

LES BONS TUYAUX avant le départ !

- ✓ Apprenez à démonter une roue et changer une chambre à air !
- ✓ Profitez des nombreuses gares le long de l'itinéraire 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 (Bagafrance, Bicybags...).
- ✓ 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** « Accueil Vélo » jalonnant l'itinéraire et proposant des équipements et services adaptés. L'assurance de ne manquer de rien à chaque fois que vous poserez le pied ! **Les établissements touristiques labellisés** et les Offices de Tourisme « Accueil Vélo » proposent également, en cas d'avarie, du matériel et des kits de réparation.
- ✓ Profitez des **équipements sanitaires** (WC, douches, points d'eau potable ...) sur l'itinéraire, certaines capitaineries proposent également ces services aux cyclotouristes (Laverie, espace détente, poste PC, Wi-Fi)

La Marque Accueil Vélo :

Choisir des hébergements, sites de visite et autres établissements labellisés « Accueil Vélo », c'est la **garantie de pouvoir bénéficier d'un accueil approprié, d'informations pratiques, d'équipements et de services dédiés spécifiquement aux voyageurs à vélo** (abris vélos sécurisés, kits de réparation, transfert de bagages...) à moins de 5 km de l'itinéraire.



UN CYCLISTE ÉQUIPÉ en vaut deux !

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



- À prévoir en +**
- Prévention/sécurité** : Trousse de réparation : rustines, chambres à air, pompe...; Anti-vol U (pour sécuriser votre vélo dans les centres urbains et en rural); Les **garde-boues** peuvent être utiles mais gare à la boue qui s'accumule et aux branches prisonnières des tringles (risque de chute)!
 - Tenues/confort** : Coupe-vent, imperméable ou Kway; T-shirts (manches courtes et longues) pour anticiper les variations de météo;
 - Santé/hygiène** : Trousse de secours (même succincte, pour les petits bobos); Trousse de toilette optimisée; Spray anti-moustiques et lotion solaire; Sacs en plastique (pour stocker vêtements sales ou humides, aliments, déchets etc.); Serviette légère pour séchage rapide.

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