Nature Occitane
VOYAGES SPORTS & NATURE
05 61 57 15 61



SÉJOUR LE CANAL DU MIDI EN GRAVEL - DE TOULOUSE À SÈTE

Séjour sur le Canal du Midi en vélo Gravel

De Toulouse, la « ville rose », jusqu'à Sète et la Méditerranée, le Canal du Midi vous entraîne dans une traversée douce et ensoleillée du Sud-Ouest. Classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, ce ruban d'eau bordé de platanes vous dévoile écluses, villages pittoresques et vignobles.

Conçu pour le vélo Gravel, l'itinéraire alterne entre pistes roulantes et chemins plus naturels, offrant une immersion unique entre patrimoine, gastronomie et paysages méditerranéens.

Séjour itinérant à vélo - Niveau intermédiaire (étapes de 80-90 km en moyenne)

Séjours sur mesure possibles - nous consulter

En fonction de la disponibilité et de la gamme choisie, l'emplacement des hébergements peut varier au même titre que le nombre de kilomètres.

JOUR PAR JOUR

JOUR 1 VISITE DE TOULOUSE

Accueil à Toulouse

Vous profitez de cette journée pour visiter la ville rose à vélo et ses nombreuses activités : la Cité de l'espace, le quai des savoirs, le Jardin des plantes ou encore le Muséum d'histoire naturelle. Promenez-vous dans les petites ruelles historiques du centre ville et autour de ses

nombreuses églises et cathédrales typiques de la région Sud Ouest. Finissez votre journée au bord de la Garonne dans l'une de ses nombreuses guinguettes.
Dîner libre et nuit à notre maison d'hôtes partenaire à Toulouse.

JOUR 2 LE CANAL DE LA GARONNE À VÉLO DE TOULOUSE À CARCASSONNE

Vélo : 104km

Vous quittez la ville rose en longeant le Canal du Midi, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Très vite, l'agitation urbaine laisse place à une atmosphère plus paisible : entre platanes, ponts de pierre et écluses chargées d'histoire, le tracé suit un fil vert et ombragé à travers la campagne lauragaise. Le canal serpente doucement, croisant villages typiques et paysages vallonnés, avec parfois de belles vues sur les Pyrénées au loin. L'arrivée à Carcassonne, avec ses remparts médiévaux en toile de fond, vient couronner une étape riche en ambiance et en patrimoine.

Dîner libre et nuit à Carcassonne.

JOUR 3 LE CANAL DE LA GARONNE À VÉLO DE CARCASSONNE À CAPESTANG

Vélo : 84-86km

En quittant la cité médiévale de Carcassonne, vous poursuivez votre itinéraire gravel sur les chemins de halage du Canal du Midi. L'étape déroule un parcours sauvage et tranquille, entre écluses, ponts-canaux et vieux ouvrages bordés d'une végétation luxuriante. Le tracé serpente à travers les paysages typiques de l'Aude, entre vignes, garrigues et villages languedociens baignés de soleil. Le canal devient parfois plus étroit, plus sinueux, offrant un décor changeant et plein de charme. Vous atteignez enfin Capestang, avec son port, sa collégiale et son ambiance chaleureuse en bord de canal.

Dîner libre et nuit à Capestang.

JOUR 4 LE CANAL DE LA GARONNE À VÉLO DE CAPESTANG À SÈTE

Vélo : 72-74km

Dernière ligne droite vers la mer ! Depuis Capestang, vous suivez le Canal du Midi jusqu'à son point de jonction avec l'étang de Thau. Le parcours alterne entre chemins de halage, vignes à perte de vue et vues dégagées sur les paysages méditerranéens. Le relief reste doux, et l'ambiance devient de plus en plus lumineuse et salée à mesure que vous approchez du littoral. Après Agde, le canal cède la place au Canal du Rhône à Sète : le décor change, bordé par les étangs, les roseaux et parfois les flamants roses. L'arrivée à Sète, entre mer, canaux et ambiance portuaire, offre une belle conclusion à ce voyage au long cours.

NB : Fin de prestation à votre arrivée à Sète si vous choisissez le circuit 8 jours / 7 nuits, de Bordeaux à Sète.
Nuit supplémentaire à Sète en option.

DATES & PRIX

Nous vous proposons 2 gammes d'hébergement pour ce séjour :

Formule	Chambre double *2 pers.*	Chambre twin *2 pers.*	Chambre triple *3 pers.*	Chambre simple *1 pers.*
Gamme Confort				
De Toulouse à Sète (Basse saison) *4 jours / 3 nuits*	390 €	410 €	350 €	790 €
De Toulouse à Sète (Haute saison) *4 jours / 3 nuits*	420 €	440 €	380 €	860 €
Gamme Privilège				
De Toulouse à Sète (Basse saison) *4 jours / 3 nuits*	490 €	520 €	470 €	870 €
De Toulouse à Sète (Haute saison) *4 jours / 3 nuits*	550 €	580 €	510 €	990 €

NB : les prix sont indiqués par personne.

Réduction dès 4 participants.

En fonction des disponibilités au moment de votre réservation, il se peut qu'un supplément vous soit appliqué pour certaines de vos prestations.

Basse saison: du 10/04 au 31/05/2027 et du 01/10 au 17/10/2027

Haute saison: du 01/06 au 30/09/2027
Départ le jour de votre choix.

En dehors de cette période, nous consulter.

NB : Ces saisons sont justifiées par le fait que nous organisons les transferts de manière privative pour votre groupe en basse saison. Le taxi transfère uniquement vos bagages à cette période de l'année.

Gamme confort : sélection de maisons d'hôtes confortables et hôtels 2*
Gamme privilège : sélection de maisons d'hôtes de charme et hôtels 3*.

Pour les inscriptions de "dernière minute" (à moins de 15 jours de la date de départ) des suppléments relatifs au transport/transfert de vos bagages peuvent s'appliquer en fonction du nombre de personnes et du nombre d'étapes sur le séjour.

NOTRE PRIX COMPREND :

- Les 3 nuits dans de jolies chambres d'hôtes
- Les petits déjeuners
- Le transfert des bagages (1 bagage de 23 kg max par personne)
- L'assistance téléphonique 7j/7
- Les taxes de séjour
- Votre roadbook en version numérique sur votre smartphone

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- La location du vélo (livraison et rapatriement inclus, ci-dessous)
- Les transferts de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion
- L'emplacement parking de votre véhicule pour la durée du séjour
- Les déjeuners et les diners
- Les dépenses personnelles, les boissons
- Les frais d'inscriptions de 20€ par dossier
- Notre assurance vélo. Pour plus d'informations, cliquez ici
- Assurance annulation / assistance / rapatriement (7,5% du prix de votre séjour et à souscrire lors de votre inscription)
- De manière générale, tout ce qui n'est pas cité dans « Notre prix comprend »

OPTIONS

OPTIONS, SUPPLÉMENTS ET RÉDUCTIONS :

GAMME CONFORT	
RÉDUCTIONS	
Réduction "sans transfert de bagages"	-100 €
Réduction "groupe à partir de 4 personnes"	-25 €
SUPPLÉMENTS	
Mise en selle (pour 5+ pers.)	20 €
Mise en selle (pour 3-4 pers.)	25 €
Mise en selle (pour 1-2 pers.)	30 €
Livraison de bagages anticipée avant 13h (par transfert et sauf jours fériés)	150 €
LOCATION D'ÉQUIPEMENT	
Location d'un vélo Gravel pour tout le séjour (livraison & rapatriement inclus) - 4 jours	210 €
Journée supplémentaire de location d'un vélo Gravel	18 €
Location d'une 2° sacoche arrière étanche (20l) pour tout le séjour	10 €
Sacoche Bikepacking Ortlieb pour Gravel	25 €
Location d'un casque pour tout le séjour	5 €
NUITS SUPPLÉMENTAIRES AU DÉPART OU À L'ARRIVÉE	
Nuit supplémentaire à Toulouse en chambre double avec petit déjeuner - Basse saison	80 €
Nuit supplémentaire à Toulouse en chambre double avec petit déjeuner - Haute saison	85 €
Nuit supplémentaire à Toulouse en chambre simple avec petit déjeuner - Basse saison	110 €

Nuit supplémentaire à Toulouse en chambre simple avec petit déjeuner - Haute saison	115 €
Nuit supplémentaire à Toulouse en chambre triple avec petit déjeuner - Basse saison	60 €
Nuit supplémentaire à Toulouse en chambre triple avec petit déjeuner - Haute saison	65 €
Nuit supplémentaire à Sète en chambre double avec petit déjeuner - Basse saison	60 €
Nuit supplémentaire à Sète en chambre double avec petit déjeuner - Haute saison	65 €
Nuit supplémentaire à Sète en chambre simple avec petit déjeuner - Basse saison	110 €
Nuit supplémentaire à Sète en chambre simple avec petit déjeuner - Haute saison	135 €
Nuit supplémentaire à Sète en chambre triple avec petit déjeuner - Basse saison	60 €
Nuit supplémentaire à Sète en chambre triple avec petit déjeuner - Haute saison	65 €
NOS SUGGESTIONS DURANT VOTRE SÉJOUR	
Nuit supplémentaire à Carcassonne en chambre double avec petit déjeuner - Basse saison	60 €
Nuit supplémentaire à Carcassonne en chambre double avec petit déjeuner - Haute saison	75 €
Nuit supplémentaire à Carcassonne en chambre triple avec petit déjeuner - Basse saison	60 €
Nuit supplémentaire à Carcassonne en chambre triple avec petit déjeuner - Haute saison	70 €
Nuit supplémentaire à Carcassonne en chambre simple avec petit déjeuner - Basse saison	120 €
Nuit supplémentaire à Carcassonne en chambre simple avec petit déjeuner - Haute saison	135 €
GAMME PRIVILÈGE	
RÉDUCTIONS	
Réduction "sans transfert de bagages"	-100 €
Réduction "groupe à partir de 4 personnes"	-30 €
SUPPLÉMENTS	
Mise en selle (pour 5+ pers.)	20 €
Mise en selle (pour 3-4 pers.)	25 €
Mise en selle (pour 1-2 pers.)	30 €
Livraison de bagages anticipée avant 13h (par transfert et sauf jours fériés)	150 €
LOCATION D'ÉQUIPEMENT	
Location d'un vélo Gravel pour tout le séjour (livraison & rapatriement inclus) - 4 jours	210 €
Journée supplémentaire de location d'un vélo Gravel	18 €
Location d'une 2° sacoche arrière étanche (20l) pour tout le séjour	10 €
Sacoche Bikepacking Ortlieb pour Gravel	25 €
Location d'un casque pour tout le séjour	5 €
NUITS SUPPLÉMENTAIRES AU DÉPART OU À L'ARRIVÉE	
Nuit supplémentaire à Toulouse en chambre double avec petit déjeuner - Basse saison	90 €
Nuit supplémentaire à Toulouse en chambre double avec petit déjeuner - Haute saison	95 €
Nuit supplémentaire à Toulouse en chambre simple avec petit déjeuner - Basse saison	150 €
Nuit supplémentaire à Toulouse en chambre simple avec petit déjeuner - Haute saison	155 €
Nuit supplémentaire à Toulouse en chambre triple avec petit déjeuner - Basse saison	70 €
Nuit supplémentaire à Toulouse en chambre triple avec petit déjeuner - Haute saison	75 €
Nuit supplémentaire à Sète en chambre double avec petit déjeuner - Basse saison	120 €
Nuit supplémentaire à Sète en chambre double avec petit déjeuner - Haute saison	135 €
Nuit supplémentaire à Sète en chambre simple avec petit déjeuner - Basse saison	230 €
Nuit supplémentaire à Sète en chambre simple avec petit déjeuner - Haute saison	245 €
Nuit supplémentaire à Sète en chambre triple avec petit déjeuner - Basse saison	80 €
Nuit supplémentaire à Sète en chambre triple avec petit déjeuner - Haute saison	90 €
NOS SUGGESTIONS DURANT VOTRE SÉJOUR	
Nuit supplémentaire à Carcassonne en chambre double avec petit déjeuner - Basse saison	80 €

Nuit supplémentaire à Carcassonne en chambre double avec petit déjeuner - Haute saison	105 €
Nuit supplémentaire à Carcassonne en chambre triple avec petit déjeuner - Basse saison	90 €
Nuit supplémentaire à Carcassonne en chambre triple avec petit déjeuner - Haute saison	105 €
Nuit supplémentaire à Carcassonne en chambre simple avec petit déjeuner - Basse saison	130 €
Nuit supplémentaire à Carcassonne en chambre simple avec petit déjeuner - Haute saison	190 €

NB : les prix s'entendent par personne.

HÉBERGEMENTS

Gamme Confort

NOTRE MAISON D'HÔTES PARTENAIRE À TOULOUSE
Notre maison d'hôtes partenaire à Toulouse est idéalement située un joli quartier calme non loin du centre ville.
Accueil chaleureux par notre ami Olivier et possibilité de diner à sa table d'hôtes (gastronomie locale savoureuse).
Le jardin est un havre de paix idéal pour profiter de votre dîner et de votre petit-déjeuner.
Stationnement économique (environ 35€/semaine) dans un parking sécurisé économique situé tout proche de votre hébergement.

Votre hôte Olivier :
Olivier aime particulièrement vous faire découvrir notre gastronomie du Sud Ouest. Sa gentillesse associée à sa cuisine savoureuse à base de produit locaux est une très belle manière de débuter votre séjour sur le Canal du Midi à vélo !



Votre hôte à Toulouse - Canal du Midi à vélo © Nature Occitane

ur un jardin, ainsi qu'une piscine extérieure. Profitez des activités de plein air



Votre hébergement à Castelnaudary © Nature Occitane

de Carcassonne, à quelques minutes à pied du château Comtal et de la
iscine extérieure, et des équipements modernes comme une terrasse
ensoleillée et un café sur place. L'emplacement est parfait pour explorer la ville et ses alentours.



nal du Midi, la maison d'hôtes de Chris est une ancienne cave viticole pleine de charme, entourée d'un vaste jardin arboré.
Vous y trouverez des chambres spacieuses et confortables, une agréable piscine pour vous rafraîchir après l'étape, et surtout, un hôte attentionné et passionné par sa région.

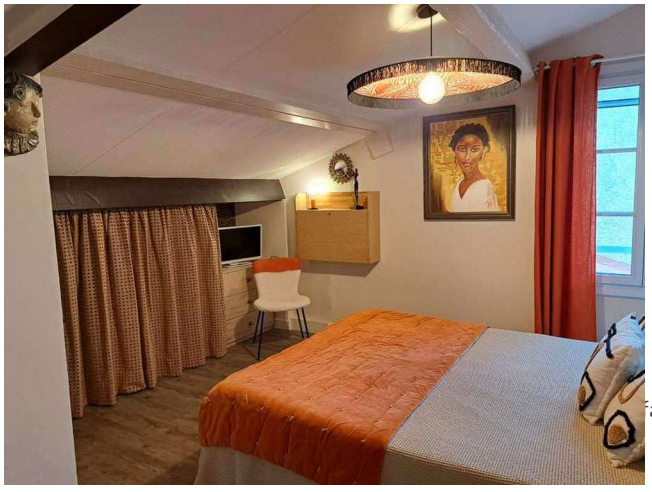


piscine et des chambres spacieuses. Le village, riche en histoire, est
es activités en plein air.



NOTRE PARTENAIRE À AGDE

Notre hôte Janine saura vous accueillir avec beaucoup de chaleur et gentillesse. Vous profiterez de son jardin plein d'exotisme, et pourquoi prendre un petit verre dans le jacuzzi...



famille italienne. Vous pourrez vous reposer au calme de leur courette



NOTRE HÉBERGEMENT PARTENAIRE À TOULOUSE

Cet hôtel 3 étoiles est situé en plein centre de Toulouse, à deux pas de la gare Matabiau et du Canal du Midi. Il se trouve à seulement 5 minutes à pied de la place du Capitole. L'établissement propose des chambres confortables et dispose d'un restaurant avec une ambiance conviviale, offrant une cuisine festive. Un parking privé est disponible.



plein cœur de la ville, à proximité du Canal du Midi. Ce lieu majestueux se distingue par ses volumes spacieux et son ambiance accueillante, idéale pour ceux qui souhaitent profiter d'un cadre calme et élégant. Le bâtiment, un ancien hôtel particulier, permet de découvrir le charme de Castelnaudary, notamment son port et ses quais où les visiteurs peuvent se promener et apprécier les restaurants locaux. L'emplacement permet également d'explorer la ville sans avoir besoin de voiture.



s l'Aude et de ses porte de forteresse médiévale, cet hôtel de charme sera mes vous garantiront un bon moment !



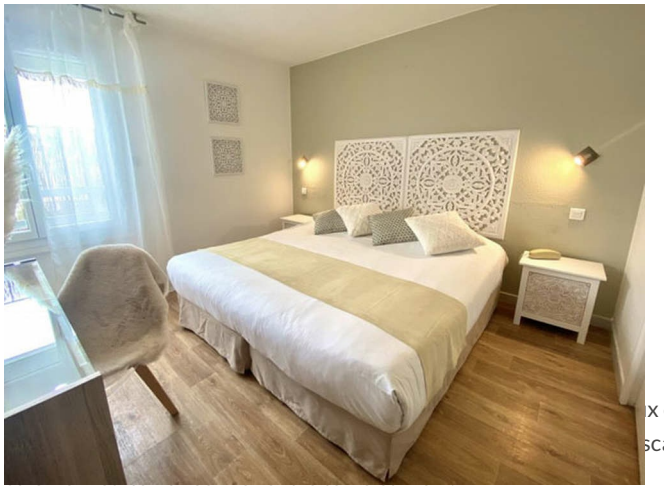
s les ingrédients pour vous séduire : bâtisse ancienne d'exception, chambres N'oubliez surtout pas de garder un petit moment pour un petit plongeon dans



s et à la table d'hôtes réputée.



chelieu, au Cap d'Agde. Il propose des chambres climatisées et un cadre calme avec une piscine extérieure, un espace bien-être (sauna, hammam) et une terrasse ombragée. À proximité, profitez de la marina, des restaurants, des boutiques, ainsi que d'attractions telles qu'Aqualand et Luna Park, accessibles à pied. Il est également bien placé pour explorer la région, avec des pistes cyclables et des sites comme le Canal du Midi



x dans une bâtisse du XIXème siècle. Proche des canaux, la quiétude du patio scale gourmande dans leur restaurant ou vous dégusterez une délicieuse



--

Rappel des catégories :

Essentiel : sélection de maisons d'hôtes simples et hôtels 1.*

Confort : sélection de maisons d'hôtes confortables et hôtels 2.*

Privilège : sélection de maisons d'hôtes de charme et hôtels 3.*

**NB : ces hébergements sont ceux que nous privilégions. En fonction de votre date d'inscription, il se peut que nous réservions pour vous un autre hébergement de même catégorie.*

DÉTAILS

LE MOT DE GUILHEM, MONITEUR CYCLISTE LOCAL

Le canal du midi à vélo de Toulouse à Sète propose dans un premier temps une jolie piste cyclable. Pour les 200km restant jusqu'à Agde, vous ne trouverez que du chemin de terre (avec des racines et des irrégularités de terrain fréquentes).

Nos vélos gravel ont été sélectionnés pour votre confort. Légèreté du cadre, transmission Shimano 11 vitesses monoplateau, freins à disque hydraulique, sacoches Orlieb, éclairage...

Gravel de la marque française SUNN :



Équipement inclus:

Sacoche arrière étanche Ortlieb
Sacoche guidon étanche Ortlieb

Lampes avant & arrière
Antivol
Kit de réparation

Équipement non inclus:

- Casque fournis pour 5€ sur demande (merci de bien vouloir nous faire la demande dès votre inscription)
- Pédals SPD

Assurance vol et assistance : NATURE OCCITANE vous assure

En cas d'incident le long du parcours (vol, casse ne résultant pas de l'usure...), nous assurons tout le matériel pour seulement :

2€ par jour et par vélo et/ou par équipement
3€ par jour et par vélo à assistance électrique ou vélo gravel

A votre charge en cas de vol du vélo ou de l'équipement :

Franchise: Sans assurance
Vélo de voyage Gravel Sunn : 1712€
Tarif de la réparation en cas de casse

Franchise: Avec assurance
Vélo de voyage Gravel Sunn : 171€
10% de la réparation en cas de casse

NB: La déclaration de vol du commissariat est à fournir à Nature Occitane obligatoirement dans les deux cas dans un délai de 48h après les faits.

A votre charge en cas de vol ou de perte d'un équipement :
Sacoche arrière : 50€
Antivol : 75€
Multi-outils ou pompe : 15€
Casque : 50€
Kit bike packing (3 sacoches) : 300€ (ou 100€ par sacoche)

STATIONNEMENT DE VOTRE VÉHICULE DURANT VOTRE SÉJOUR:

Par souci pour l'environnement, nous vous recommandons d'arriver et de repartir en transport en commun.
À TOULOUSE

Stationnement sécurisé payant à Toulouse Pour plus de sécurité, nous pouvons vous conseiller un parking sécurisé économique, situé tout proche de notre maison d'hôtes partenaire à Toulouse. Cliquez ici pour calculer le tarif pour votre séjour ou réserver votre place.

RENDEZ-VOUS
Le jour 1 à votre hébergement.

FIN DE VOTRE SÉJOUR
Fin de prestation à votre arrivée à Carcassonne.

COMMENT S'Y RENDRE ?
Afin de limiter vos émissions de CO2, nous vous encourageons à utiliser les transports en commun. Nous nous chargerons de rapatrier nos vélos depuis votre point d'arrivée.
→ SI VOUS VENEZ EN TRAIN : Gare SNCF de Toulouse ou Carcassonne.
→ SI VOUS VENEZ EN AVION : Aéroport de Toulouse.

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

Prévoyez un sac de voyage ou une valise pour les affaires de rechange de la semaine.
Transporté par les véhicules, vous le retrouverez chaque soir dans votre hébergement.

Vêtements :

• 1 chapeau de soleil ou casquette (casque fourni sur demande au moment de votre inscription)
• 1 foulard
• T-shirts respirantÉviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante)
• 1 polaire
• 1 veste de type Gore-tex, imperméable et respirant
• 2 cuissards (court ou long) de préférence rembourrés pour plus de confort sur le vélo
NB : Le cuissard doit se porter à même la peau.
• 1 pantalon confortable pour le soir
• Sous-vêtements
• Chaussettes. Éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher
• 1 maillot de bain pour la piscine et votre arrivée à la mer

Chaussures :
• 1 paire de chaussures multi-activités pour faire du vélo et pour se balader
• Tennis ou sandales pour le soir

Équipement :
• 1 paire de lunettes de soleil
• 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute si vous prenez l'avion)
• Nécessaire de toilette
• Papier hygiénique
• Crème solaire
• Crème apaisante anti-frottements

Cette liste doit être adaptée en fonction de la saison choisie.