



- DOSSIER DE PRESSE 2021 -

# Oser le voyage itinérant !

LE CANAL DES 2 MERS À VÉLO®

[WWW.CANALDES2MERSAVELO.COM](http://WWW.CANALDES2MERSAVELO.COM)



DE L'ATLANTIQUE À LA MÉDITERRANÉE

# QUELQUES CHIFFRES !

**700 KM** de Royan à Sète 



**68% de voie verte**

Durée approximative totale :  
10 JOURS (HORS VISITES)



**6 tronçons = 30 étapes**

## 7 DÉPARTEMENTS

Charente-Maritime + Gironde  
Lot-et-Garonne + Tarn-et-Garonne  
Haute-Garonne + Aude + Hérault



**383 établissements labellisés sur l'itinéraire**



# SUR LES SENTIERS DE LA LIBERTÉ AVEC LE VOYAGE ITINÉRANT !

## Les avantages ?

### - La liberté de mouvement, un vrai plus.

Le cyclotouriste peut planifier chacune des étapes de son expédition comme partir vers l'inconnu !

### - Bouger aide à se sentir bien.

15, 30 ou 80 km par jour... Peu importe les distances parcourues, on en ressent les effets !

### - 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 ;)

### - Prendre son temps et faire de belles rencontres.

Les habitants dont les accents et les histoires invitent au dépaysement, autant que les paysages traversés.

### - Idéal également pour... faire connaissance avec soi-même !

Satisfaction personnelle et dépassement de soi au programme. Pédaler rend l'esprit fécond.

### - Quantité d'infrastructures labellisées **Accueil Vélo®** jalonnent le parcours. L'assurance de ne manquer de rien, à chaque fois que vous poserez le pied !

De retour à la maison, fier du défi accompli, des kilomètres parcourus, des paysages traversés et des moments vécus, une seule question se pose : **Quand est-ce qu'on y retourne ?**

Ça commence par ici  
[www.canaldes2mersavelo.com](http://www.canaldes2mersavelo.com)

Quitter ses pénates pour gagner le grand air ?  
Se refaire une santé sans les contraintes horaires d'une salle de sport ? Soif d'ailleurs ou simple caprice à combler ? **Cap sur la France...**

### Mais en mouvement s'il vous plaît !

Et pour voir du pays, rien de mieux que l'itinéraire cyclable du Canal des 2 Mers à vélo® :

- 7 départements de Nouvelle Aquitaine et d'Occitanie,
- Un océan et une mer,
- De nombreux vignobles et autant de terroirs irrésistibles,
- Des villes attrayantes et suffisamment grandes pour ne pas se marcher dessus,
- Des villages discrets où poser le pied...
- Et autant d'occasions de faire de belles rencontres !

*Pas besoin d'être surentraîné ou sportif de haut-niveau pour prétendre au voyage itinérant.*

### Seuls prérequis :

- Bien penser son équipement afin d'envisager toutes les situations,
- Se préparer à l'itinérance en renouvelant les sorties à vélo plusieurs jours consécutifs au préalable,
- De la motivation,
- Et une soif de découvertes !

## La petite liste qui roule !

- TROUSSE DE RÉPARATION**
- CHAMBRES À AIR POMPE**
- PORTE-BIDON ET BIDON(S) OU PORTE-GOURDE ET GOURDE(S)**
- CASQUE** (pas obligatoire mais fortement recommandé)
- TENUE LÉGÈRE** (un maillot type cycliste apprécié pour ses poches et un cuissard qui apporte du confort)
- COUPE-VENT LÉGER**
- IMPERMÉABLE OU KWAY**
- PRIVILÉGIER LES SACOCHE(S) (ÉTANCHES) AU SAC À DOS** (les fixer sur des porte-bagages adaptés, solides et bien fixés sur le cadre)
- UN ANTI-VOL U**
- UNE TROUSSE DE SECOURS. MÊME SUCCINCTE POUR LES PETITS BOBOS**
- DES SACS EN PLASTIQUE** (pour stocker vêtements sales ou humides, aliments, etc)
- DES T-SHIRTS** (manches courtes et manches longues) pour anticiper les variations de météo
- DES LUNETTES DE SOLEIL** (polarisées idéalement)
- UNE SELLE ET DES GANTS REMBOURRÉS** pour limiter les vibrations et la pression.
- UN MAILLOT DE BAIN** (les occasions de faire un plouf ne manquent pas sur l'itinéraire !)
- UNE TROUSSE DE TOILETTE OPTIMISÉE**
- DES TENUES DE VILLE CONFORTABLES POUR « L'APRÈS »**
- UN PROTÈGE SMARTPHONE ÉTANCHE** pour instagrammer ses meilleurs souvenirs sur #canaldes2mersavelo.com

# 1ÈRE ÉTAPE : BIEN S'ÉQUIPER !

Tout va dépendre de la durée du voyage et du type d'hébergement (gîte, hôtel ou camping). Les remorques enfants sur 2 roues ne passent pas sur les chemins monotraces que l'on peut trouver dans l'Aude et l'Hérault.



## IMPORTANCE DU CHOIX DU VÉLO

Tout type de vélo pour parcourir la partie Royan-sortie du département de la Haute-Garonne, VTT, VTC, Gravel (pneus larges et anti-crevaisin, suspensions) recommandés pour l'Aude et l'Hérault car parcours plus « sportif ». Les pistes cyclables alternent avec des sentiers plus rocailleux, en terre battue et parfois riches en racines.

## CONSEILS

- Les **garde-boue** peuvent être utiles pour protéger les vêtements mais gare à la boue qui s'accumule et aux branches prisonnières des tringles (risque de chute) !
- **GPS optionnel, un simple porte-carte fixé au guidon** permet de lire la carte et se situer Les bagages type « **bike packing** » sont une solution si on voyage léger. Si votre choix se porte sur la remorque, en choisir une mono roue
- **Un compteur, des sur-chaussures imperméables** en cas de pluie, **une serviette légère** pour séchage rapide, **un spray pour éloigner les moustiques** et **une lotion solaire** peuvent également s'avérer utiles.
- Avant le départ, **apprendre à démonter une roue et changer une chambre à air !**

Sur les précieux conseils de Georges Golse, Journaliste pour **CYCLOTOURISME MAGAZINE**, cyclovadrouilleur invétéré ayant parcouru l'itinéraire d'Est en Ouest, de l'Atlantique à la Méditerranée !

**LES PLUS**

- Accès en train facilité par la présence de nombreuses gares le long du parcours,
- Possibilité de louer son vélo en one-way,
- Des prestataires spécialisés dans les transferts de bagages (bagafrance, Bicybags...).
- Des établissements touristiques labellisés "Accueil Vélo" proposant des équipements et services adaptés aux cyclotouristes.



Le collectif de l'itinéraire a sélectionné quelques nouveautés et pépites naturelles, gourmandes & culturelles à découvrir au fil de votre périple... Top Départ à Royan, rendez-vous à Sète !

## CHARENTES

\* À VÉLO \*

**Boucle cyclable Bonus entre ports d'estuaire et coteaux viticoles !**

> MESCHERS-SUR-GIRONDE

En terres charentaises, **traverser de somptueux paysages** pourrait suffire mais il serait dommage de ne pas en profiter pour **goûter au terroir local**... Au départ de Meschers-sur-Gironde, cette boucle... invite à parcourir les terres où naissent **les vins IGP de Pays Charentais**. En empruntant de petites routes jonchées de vignobles, une escale s'impose pour percer les **secrets de la fabrication du Pineau des Charentes** ! En chemin, Mortagne-sur-Gironde offre une escale en **Camargue mortagnaise**. Son belvédère invite à plonger dans **le plus vaste estuaire d'Europe**.

**INFOS** Durée 3h30 | Distance : 63 km | Niveau : difficile

Fiche technique [Ici !](#)



\* SUR L'EAU \*

**Explorer l'estuaire à bord d'un navire vieux de 5 siècles**

> PORT-MAUBERT

Les allées et venues de **bateaux de plaisance et autres embarcations de pêche** donnent le rythme au port Maubert. *La Parfaite de Haute-Saintonge* sublime le décor. Parmi ces « yoles » de l'estuaire qui disparaissent des paysages portuaires, cette dernière, **une filadière de 500 ans**, s'est vue renaître entre les mains de passionnés dans les années 2000. De passage, **on pose le vélo pour larguer les amarres, hisser les voiles et revivre la navigation traditionnelle** lors d'une sortie encadrée ! Au cœur de l'estuaire, **une dégustation de produits de la mer** vient parfaire cette expérience insolite !

**INFOS** École de voile – 54 rue des Pêcheurs – 17520 St Fort sur Gironde  
05 46 49 32 89 | Durée : 2h30  
[www.ecole-de-voile-port-maubert.fr](http://www.ecole-de-voile-port-maubert.fr)

## GIRONDE

\* EN PLEINE NATURE \*

**Passion ornithologie à Terres d'Oiseaux**

> BRAUD SAINT LOUIS

En bordure d'estuaire se dresse **une mosaïque de milieux humides typiques de l'estuaire**. **Sur un espace naturel de 120 hectares**, cette escale d'exception donne à observer de nombreux oiseaux sauvages, migrateurs et sédentaires, qu'ils soient grands échassiers, passereaux ou oiseaux nicheurs. **Sentiers de découvertes, plateformes et observatoires** permettent aux visiteurs d'appréhender leur environnement naturel sans les troubler. À ne pas manquer : la vue depuis le haut de **la tour d'observation nichée à 10 mètres !**

**INFOS** Terres d'Oiseaux 2 les Nouvelles Possessions, 33820 Braud Saint Louis | Horaires : 10h-20h  
Tarifs : 6€/adulte, 4€/ -15 ans, gratuit -5 ans  
[www.terresdoiseaux.fr](http://www.terresdoiseaux.fr)



\* VIRÉE OENO \*

**Dans les vignes de l'Entre-deux-Mers**



Après avoir profité des multiples charmes de Bordeaux, on longe la Garonne jusqu'à gagner l'ancienne gare de Latresne. Aujourd'hui renommée **La Vraie Gare**, la petite adresse propose des dégustations de vins et la vente de jolis objets retro. L'aventure se poursuit dans **l'Entre-deux-Mers** et ici, les occasions de goûter au nectar local ne manquent pas !

Première halte à Lignan-de-Bordeaux au **Château de Seguin**. Une dizaine de kilomètres plus loin, on associe **une visite de la surprenante de l'Abbaye de la Sauve Majeure à une dégustation de vins à la Maison des Vins de l'Entre-deux-Mers**. L'expédition oenodivertissante s'achève au **Château Roquefort à Lugasson**.

**INFOS** [www.entredeuxmers.com](http://www.entredeuxmers.com)





# LOT-ET-GARONNE



## \* NID DOUILLET \* Nuit insolite en terres gourmandes > MARCELLUS

Bienvenue au **paradis des amateurs d'hébergements insolites** ! Dans ce **cadre paisible et luxuriant**, le plus difficile sera de choisir son camp de base : la **bulle** pour une nuit poudrée, la **cabane** pour le repos des baroudeurs, le **bivouac perché** pour les aventuriers, le tipi pour une pause ressourçante en toute sérénité ou bien l'**une des deux chambres d'hôtes** prenant place dans une ancienne ferme rénovée. Au Domaine Quescis, le **copieux petit déjeuner** régale ses voyageurs de mets salés et sucrés, au rythme des saisons et des inspirations de la cuisinière en chef !

**INFOS** 36 parcours Terra Aventura en Lot-et-Garonne dont 7 le long du Canal des 2 Mers à vélo® | Domaine Quescis, Lieu-Dit Campot 47200 Marcellus  
06 09 05 28 74 | [www.domainequescis.fr](http://www.domainequescis.fr)  
Tarifs à partir de 14€ selon l'hébergement choisi, petit-déjeuner 7€ par pers.



## \* À VÉLO \* **NEW 2021** Géocaching à bicyclette au pays du pruneau > AGEN

Agen invite ceux qui ont gardé une âme d'enfant à se lancer dans le **Cyclo-géocaching** ! « Poupou sur la Garonne » est le **premier parcours Terra Aventura** du Lot-et-Garonne à explorer à vélo. Cette **chasse aux trésors insolite** permet de découvrir, tout en s'amusant, les **richesses du patrimoine local**. Le principe est simple : ouvrir l'oeil et tenter de résoudre les énigmes qui mènent à la cache finale. Le parcours propose de partir en quête du badge « Ziclou au bord de l'eau » **entre ville et campagne**. De belles découvertes en perspective, entre voie-verte, Pont-canal et coeur historique d'Agen.

**INFOS** Application à télécharger gratuitement [www.terra-aventura.fr](http://www.terra-aventura.fr)  
« Poupou sur la Garonne » : 2h – 7km.





# TARN-ET-GARONNE

**\* PARENTHÈSE \* NEW 2021**  
**Le site de la pente d'eau de Montech fait peau neuve**  
 > MONTECH



Située sur le **canal latéral de la Garonne**, la pente d'eau de Montech, a été conçue pour remplacer un ensemble de cinq écluses successives. Hors-service depuis 11 ans, cet **ouvrage d'art unique au monde** s'inscrit dans un projet de valorisation touristique initié en 2015 par le Conseil Départemental de Tarn-et-Garonne et VNF. Ce site incontournable met en scène un patrimoine unique autour du tourisme fluvial et de ses trésors industriels le long du Canal des Deux Mers. **La péniche amarrée** au quai invite à plonger dans un univers immersif autour

d'expositions temporaires !

**INFOS** Pente d'eau, Voie verte du Canal des 2 Mers  
 82700 Montech | [www.pentedeaudemontech.fr](http://www.pentedeaudemontech.fr)

**NEW 2021**

**\* MUSÉE \***  
**On s'affiche à l'espace Firmin-Bouisset**  
 > CASTELSARRASIN

Firmin Bouisset, célèbre affichiste du XIX<sup>e</sup> siècle, est né en 1859 dans un moulin de Moissac sur les bords du Tarn... Le printemps 2021 verra s'ouvrir, à une poignée de kilomètres, un **musée entièrement consacré aux créations du plus célèbre des Moissagais**, à Castelsarrasin. Au cœur de cet espace et au-delà des affiches de l'artiste c'est toute une époque qui se décline, celle où les arts, les techniques et l'industrie ont fait leur révolution et convergé dans cette « Belle époque » si foisonnante !

**INFOS** 82100 Castelsarrasin  
[www.espacefirminbouisset.blogspot.com](http://www.espacefirminbouisset.blogspot.com)



**\* MUSÉE \* NEW 2021**  
**Royaume du meuble d'art et de la marqueterie**  
 > REVEL

Revel renferme une **bastide colorée** et une sublime halle en bois abritant **l'un des plus beaux marchés de France** le samedi matin. C'est ici que l'ingénieur **Pierre-Paul Riquet** a résolu la question de l'alimentation en eau du Canal du Midi avec le barrage de Saint-Ferréol, au cœur de la Montagne noire. Revel, d'eau et de bois... **L'ébénisterie est une spécialité reveloise** intergénérationnelle. Pour en apprendre plus, direction le **MUB, le Musée du Bois**. On y découvre un parcours didactique et artistique de 2 000 m<sup>2</sup> ainsi qu'une « xylothèque » riche de centaines d'essences d'arbres. Une exposition photographique en l'honneur du grand photographe Toulousain **Jean Dieuzaide**, né il y a 100 ans, prendra place en 2021.

**INFOS** Musée du Bois et de la Marqueterie - 13 rue Jean-Moulin - 31250 Revel | [www.museedubois.com](http://www.museedubois.com)  
 Tarifs : 5€, gratuit pour les moins de 12 ans.



# HAUTE-GARONNE

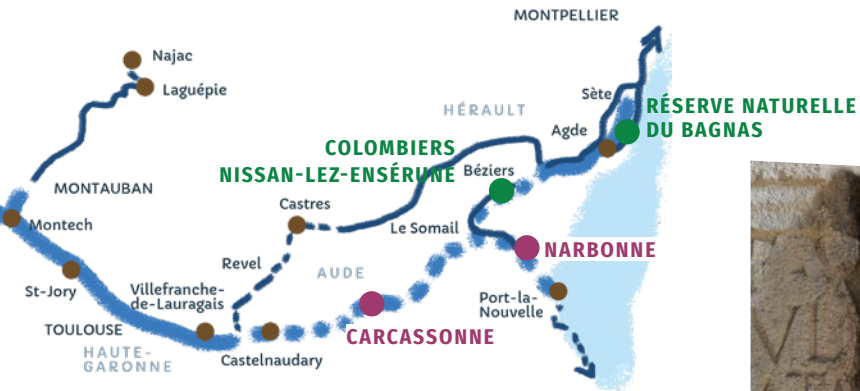
**\* PARENTHÈSE \***  
**Escapade médiévale à deux pas du Canal**  
 > GRENADE

On s'offre une **parenthèse colorée à Grenade** ! Depuis le XIV<sup>e</sup> siècle, la halle trône en plein cœur de la bastide historique. Elle est **l'une des plus anciennes et des plus grandes de France**. À deux pas de là, **l'église Notre-Dame-de-l'Assomption** coiffe le village de son magnifique clocher octogonal caractéristique du style toulousain.

**Inscrite aux Monuments historiques**, elle témoigne de l'architecture gothique du Sud-Ouest. L'église renferme une **remarquable collection de peintures signées de grands maîtres toulousains du XVII<sup>e</sup> et du XVIII<sup>e</sup> siècle**, ainsi qu'un retable baroque qui sublime le chœur, et un orgue Cavaillé-Coll, qui date de 1857.



**INFOS** Office de tourisme Hauts Tolosans  
[www.tourisme.hautstolosans.fr](http://www.tourisme.hautstolosans.fr)



**NEW 2021**

**\* NID DOUILLET \***  
**Poser le pied dans un couvent branché**  
 > CARCASSONNE

**AUDE**

À Carcassonne, les cyclo-voyageurs peuvent **passer la nuit dans un ancien couvent** aux allures de bar branché ! **70 lits répartis en chambres individuelles et dortoirs** occupent les 750 m<sup>2</sup> de cette incroyable bâtisse du 17<sup>e</sup>, classée Bâtiment de France. **Chambres voutées, bar à tapas, cocktails sur rooftop et vaste patio central...** Ou comment réussir le pari de faire du neuf avec de l'ancien !

**INFOS** Hostel Le Couvent 31 rue du 4 septembre  
 11000 Carcassonne - 04 68 47 50 25 | Tarifs : à partir de 30€/nuit | [www.au-couvent.fr](http://www.au-couvent.fr)



**\* MUSÉE \* NEW 2021**  
**Renaissance de la cité antique de Narbo Martius**  
 > NARBONNE

Lieu de compréhension incontournable de l'antiquité romaine et des enjeux de la recherche archéologique, riche d'une collection de **plus de 10 000 pièces**, *Narbo Via* vient rendre ses lettres de noblesse à *Narbo Martius* ! Réparti sur **plus de 3 000 m<sup>2</sup>**, le site pensé par le célèbre architecte Norman Foster, présente **avec plus de 580 pièces**, *Narbo Martius* sous l'Empire romain. **Coté médiation, des restitutions du port antique et des monuments disparus**, viennent stimuler la curiosité des visiteurs. Aujourd'hui à mi-chemin entre Toulouse et Montpellier, hier à la croisée des Via Domitia et Aquitania, *Narbo Via* offre bien plus qu'un musée !

**INFOS** Narbo Via 11000 Narbonne  
[www.musees-occitanie.fr](http://www.musees-occitanie.fr)

**HÉRAULT**

**\* EN PLEINE NATURE \***  
**Rencontre entre migrants : ici les oiseaux de la Réserve**  
 > RÉSERVE NATURELLE DU BAGNAS

Plages, lagunes et autres terres cultivées de vignes peuplent l'extrémité ouest du bassin de Thau formant ainsi une étonnante mosaïque de milieux méditerranéens. Unissant mer et terre, **la réserve du Bagnas**, classée Réserve Naturelle Nationale et Site Natura 2000, offre un point d'étape et de nidification pour **plus de 240 espèces d'oiseaux nicheuses, de passage ou migratrices**, à découvrir lors de balades commentées, matinales ou crépusculaires, équipés de jumelles et de longues vues !

**INFOS** Tarifs : 6€/adulte, 3€/enfant de 6 à 17 ans  
[www.adena-bagnas.fr](http://www.adena-bagnas.fr)



**\* PARENTHÈSE \* NEW 2021**  
**Parcourir les siècles sur quelques kilomètres**  
 > COLOMBIERS – NISSAN-LEZ-ENSÉRUNE

Le territoire du Malpas fourmille de **sites historiques et culturels** pour le moins inattendus. La **Maison du Malpas** propose visites guidées, expositions et manifestations culturelles autour de 3 sites remarquables. **Le tunnel du Malpas**, ouvrage de Pierre-Paul Riquet creusé sous la colline. **L'oppidum d'Ensérune**, village caractéristique de la Gaule méridionale. Ce dernier offrant une vue dégagée sur le spectaculaire

**étang asséché de Montady**. À noter qu'en septembre 2021, le musée d'Ensérune, ouvrira ses portes, totalement relooké !

**INFOS** Route de l'Oppidum, 34440 Colombiers  
 Tarifs : visite guidée du site 4€/pers.  
 gratuit – 18 ans

[www.tourismeendomitienne.com](http://www.tourismeendomitienne.com)



## VOUS ÊTES BIENTÔT PRÊTS...



- Étapes, hébergements, loueurs de vélos, sites touristiques labélisés Accueil Vélo... [www.canaldes2mersavelo.com](http://www.canaldes2mersavelo.com)
- Tracés GPS en téléchargement [ici](#) !

### CONTACT PRESSE

Agence aiRPur - [www.agence-airpur.fr](http://www.agence-airpur.fr)

Clarisse Mathieu

[cmathieu@agence-airpur.fr](mailto:cmathieu@agence-airpur.fr)

T. 03 81 57 13 29

Rédaction : [www.agence-airpur.fr](http://www.agence-airpur.fr)

Conception graphique : [www.midia14h.com](http://www.midia14h.com)

Illustration : PikiSuperstar

Crédits photos : Loïc Bel - Bel et bien vu, Joel Damase, Christian Preleur, Marcellus Lot-et-Garonne, Pexels Dziana Hasanbekava, CDCHS Véronique Sabadel, David Remazeilles, Gironde Tourisme, EFB

BON VOYAGE !



DE L'ATLANTIQUE À LA MÉDITERRANÉE