

# Coup double

*sur Le Canal des 2 mers à vélo®*

**7 duos de choix pour une itinérance en douceur**



[www.canaldes2mersavelo.com](http://www.canaldes2mersavelo.com)



DE L'ATLANTIQUE À LA MÉDITERRANÉE

# QUELQUES CHIFFRES !

2 régions : Nouvelle-Aquitaine et Occitanie

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

7 départements

700 KM de Royan à Sète



68% de voie verte

Durée approximative totale

10 JOURS (HORS VISITES)



6 TRONÇONS = 30 ÉTAPES



440 établissements labellisés sur l'itinéraire

## Suivez le guide !

En 2022 le mythique baroudeur de papier vous emmène le long du Canal des 2 Mers à vélo® au fil des pages de cette réédition augmentée ! À chaque étape sa carte en couleurs et ses propositions d'échappées et, comme toujours, l'irremplaçable carnet d'adresses pour louer un vélo, se loger et se restaurer. *Guide du Routard Le Canal des 2 Mers à vélo®* 176 pages - 15 €



## Éblouissant périple d'eaux douces en eaux salées

De sites exceptionnels en vignobles réputés, d'hébergements de charme en paysages spectaculaires, de découvertes historiques et patrimoniales en savoureuses haltes gastronomiques, choisissez de vivre les 700 kilomètres qui relient l'Atlantique à la Méditerranée via l'estuaire de la Gironde à votre rythme. En plusieurs jours ou quelques heures, vivez et ressentez un peu de la douceur du Sud en mode « slow tourisme » : les eaux douces du Canal du Midi, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO, et du canal de Garonne, reflètent et illuminent vos plus belles évasions. Grâce à un balisage sur plus de 97 % de l'itinéraire et le maillage du territoire par des structures labellisées « Accueil Vélo », votre itinérance se déroule en toute sérénité et vous ne vous souciez que du choix des perles culturelles qui émaillent votre aventure !

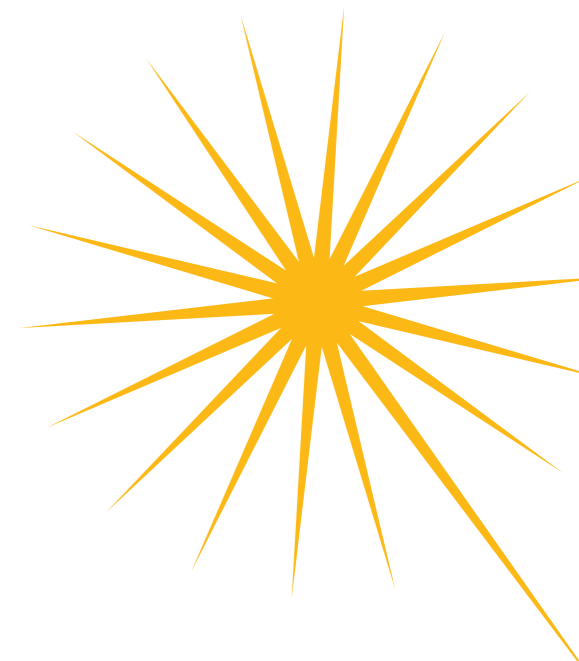
Traversez 2 régions et 7 départements aux caractères affirmés...

et dénicher en chacun d'eux une paire d'occasions de goûter, de vous émerveiller, d'apprendre ou simplement de vous reposer. En Charente-Maritime, c'est à Mortagne-sur-Gironde qu'une *Dame Casserole* vous reçoit à sa table, vous passerez ensuite de l'ombre aux Bassins des Lumières au sein d'une ancienne base sous-marine de Gironde tandis qu'un prestigieux maître hollandais du XVII<sup>e</sup> siècle pourrait bien vous donner rendez-vous dans une église du Lot-et-Garonne... Remontez la pente de Montech dans le Tarn-et-Garonne puis faites tranquille halte à Port-Lauragais en Haute-Garonne. Vous affronterez les fantômes gaulois de l'Hérault sur l'oppidum d'Ensérune, mais auparavant l'Aude vous aura accueilli le temps d'une luxueuse parenthèse au Château Capitoul...

[www.canaldes2mersavelo.com](http://www.canaldes2mersavelo.com)

### Sommaire

- p. 4 > Charente-Maritime
- p. 5 > Gironde
- p. 6 > Lot-et-Garonne
- p. 7 > Tarn-et-Garonne
- p. 8 > Haute-Garonne
- p. 9 > Aude
- p. 10 > Hérault





# Charente-Maritime

**NEW** **Chez Dame Casserole, ça popote et ça mijote !**

*Mortagne-sur-Gironde*

Oyez oyez gentils cyclistes aux mollets éprouvés : il est temps de prévoir **bonne chère et hommage à Dame Casserole en sa belle maison !** Vous qui sillonnez sans trêve les petits chemins, faites **joviale halte sur le quai de l'Estuaire à Mortagne-sur-Gironde** : il est en face du port une **chaleureuse table d'hôtes** dans laquelle **produits frais et de saison dansent une joyeuse farandole**. Amoureusement imaginé et cuisiné par Carole, ce menu unique établi avec la complicité des producteurs locaux vous est servi dans un **décor convivial et coloré**. Et comme le précise la devise de la Dame : « *soyez gourmands, soyez curieux !* »

> *Du vendredi midi au lundi soir*  
Menu unique entrée/plat/dessert 22 €  
[www.facebook.com/damecasserole](http://www.facebook.com/damecasserole)



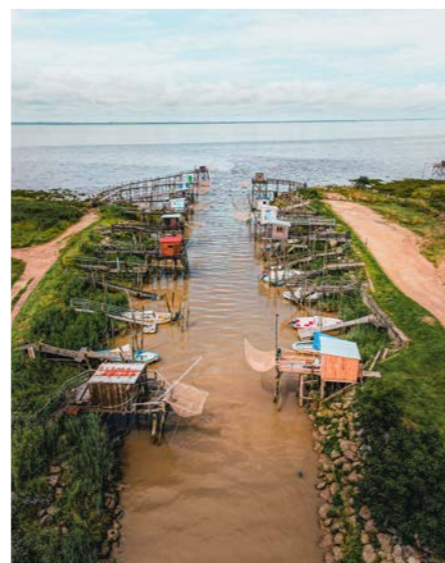
**NEW**

**Préférez la crinière au guidon**

*Saint-Thomas-de-Conac*

Changez de monture le temps d'une **visite contée en calèche traditionnelle** près du plus **grand estuaire d'Europe** : votre intarissable guide vous conte **l'histoire et les traditions du marais** tandis que la richesse de la flore et la faune de Port Maubert se dévoilent au pas tranquille des chevaux. Le parcours peut s'agrémenter par un éveil des papilles, avec la dégustation à bord de la calèche vis-à-vis, de produits de la mer préparés par la conserverie de poissons locale "Délice de Maubert". **Voici un savoureux moyen de se balader en pleine nature...**

> *Balade calèche vis-à-vis (4 pers. max) : 20€/pers. + formule restauration (plateau dégustation ou assiette de fruits de mer ou huîtres...)* - D'avril à la Toussaint, sur réservation.  
[www.alternative-animale.fr](http://www.alternative-animale.fr)  
Jean-Paul Maujonnet 06 78 24 20 37



# Gironde

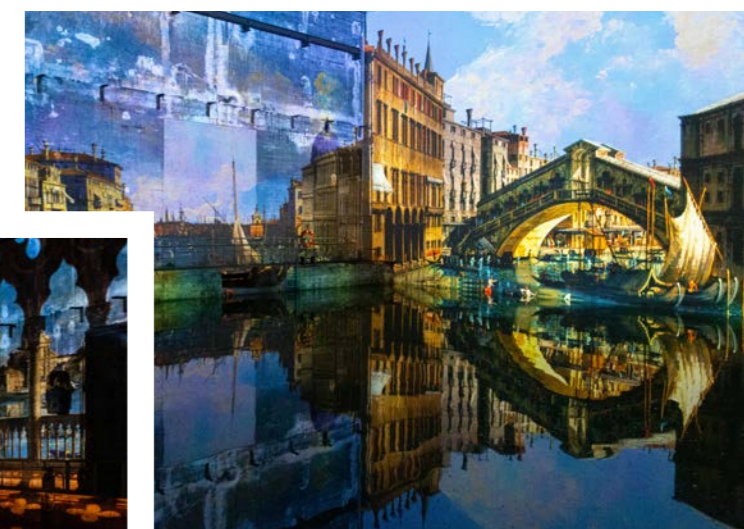


**Mettez de l'art dans votre vin** **ACTU!**

*Château d'Arsac*

Il était une fois en Gironde un **château original**, à la fois site de production d'un exceptionnel Cru Bourgeois et lieu d'exposition unique. Admirez-y le toit transparent ou l'étonnant « **chai bleu** » aux vives couleurs. Tentez de percer le secret de la signification de la « **Diagonale d'Arsac** » et **promenez-vous dans le parc du château au milieu de la plus importante collection d'art contemporain du Médoc** : le **Jardin des Sculptures**, habillé de créations d'artistes du monde entier... Tout ici invite à une **pause contemplative** et interroge notre vision du passé et du présent : vous remontez sur votre vélo les yeux emplis de beauté, l'esprit envoûté de rêves.

> *Visite du Château d'Arsac – accès libre au parc – visite avec dégustation sur réservation uniquement, du lun au sam à 10h et 14h – sur rendez-vous le dim*  
Tarif : 10 € - [www.chateau-arsac.com](http://www.chateau-arsac.com)



**ACTU!**

**Du périscope au cinémascope...**

*Bordeaux*

Pédalez le long de la Garonne au coeur de la séduisante Bordeaux, quittez un instant la luminosité de son centre-ville pour vous immerger **dans un univers visuel et sonore extraordinaire**. Les six espaces immersifs des **Bassins des Lumières, plus grand centre d'art numérique au monde**, vous font vivre des expériences inoubliables à base de projections et d'expositions numériques. L'ancienne base sous-marine vous promet **un voyage à travers histoire et trésors artistiques** : citerne immersive, étranges bouées d'amarrage et énigmatique cube mettent en scène les plus beaux trésors architecturaux en **effets visuels ébouriffants**.

> *Ouverture avril->septembre et vacances scolaires : dim-jeu 10h-19h ven-sam 10h-21h - Octobre->mars hors vacances scolaires : dim-jeu 10h-18h / ven-sam 10h-20h - Durée de la visite 1h15 - Tarif adulte 13 € 50 / jeune 6-25 ans 9 € - Réservation en ligne obligatoire*  
[www.bassins-lumieres.com](http://www.bassins-lumieres.com)







# Lot-et-Garonne

## Le retour du Christ ACTU!

### Le Mas-d'Agenais

Le Mas-d'Agenais : petite bourgade... et grand tableau ! En traversant la place du Marché, descendez de votre vélo et passez le seuil de l'église romane classée qui se trouve là : un maître hollandais du XVII<sup>e</sup> siècle vous y donne rendez-vous... *Le Christ en croix, toile de Rembrandt datée de 1631*, revient émouvoir les visiteurs de la collégiale Saint-Vincent de son visage à l'expression bouleversante. Dans un écrin restauré, rencontres, conférences, visites et itinéraires de découverte complètent le projet artistique et culturel construit autour de l'inestimable oeuvre de l'art baroque au destin intimement lié à la mémoire du village et de ses habitants...

> Église collégiale Saint-Vincent – Entrée libre – Programme et événements à consulter auprès de l'association Rembrandt au Mas ! [www.tourisme-lotetgaronne.com](http://www.tourisme-lotetgaronne.com)



## Garorock met le feu à la plaine

### Marmande

Les musiciens et les DJ avaient des fourmis dans les doigts, les amplis et les micros avaient été remisés pendant deux années consécutives, voici enfin venu le moment de célébrer à Marmande le retour du gros son et de l'un des plus grands festivals français de l'été ! En 2022 Orelsan, Ninho, M, PNL, Green Day, Stromae ou DJ Snake sont quelques-uns des grands noms qui sont attendus pour souffler les 25 bougies du festival et prendre possession des 6 scènes et de la plaine de la Filhole. Soyez au rendez-vous du 30 juin au 3 juillet pour 4 jours d'une expérience rock et électro entre camping géant, fête foraine et animations en tous genres !

> Festival Garorock du 30/06 au 03/07 – Pass 1 jour à partir de 70 € - Programmation et billetterie sur [www.garorock.com](http://www.garorock.com)



# Tarn-et-Garonne

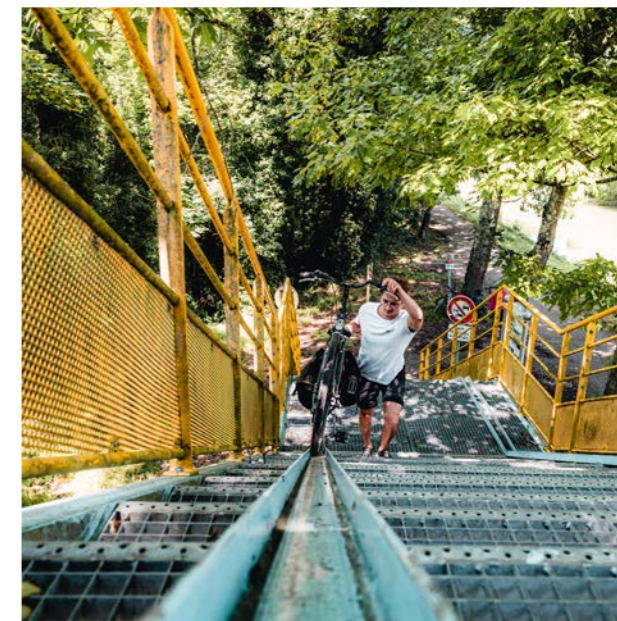


## Montech sur la bonne pente

### Montech

Invention française, la pente d'eau de Montech a permis le passage de plus de 11 000 bateaux, leur évitant la traversée de 5 écluses sur le canal latéral à la Garonne. Imaginez la puissance des deux locomotives de cette incroyable « Machine » aux vives couleurs, de 1000 CV chacune, déplaçant 1500 m<sup>3</sup> d'eau le long d'une pente inclinée... Cette curiosité technologique unique au monde, facilement accessible depuis l'itinéraire cyclable du Canal des 2 mers à vélo et réaménagée en 2021, est un agréable lieu de balade labellisé Accueil Vélo, avec théâtre de verdure et espace muséographique hébergé dans une ancienne péniche Freycinet.

> Horaires et conditions d'accès à consulter sur [www.pentedeaudemontech.fr](http://www.pentedeaudemontech.fr)



## Vélo de rose

### Montauban

Connectée à la véloroute du Canal des 2 Mers à vélo, la voie verte du canal de Montech qui emprunte un ancien chemin de halage vous emmène sur un paisible parcours ombragé de platanes jusqu'à Montauban, Ville d'Art et d'Histoire. Les briques roses de la place Nationale vous y invitent à la flânerie sous leurs arcades : exceptionnellement conservée, la ville neuve médiévale a vu naître le sculpteur Antoine Bourdelle, ainsi qu'Olympe de Gouges ou encore Ingres. Elle offre à vos déambulations son riche patrimoine architectural, son célèbre Pont Vieux et une pause culturelle au sein du majestueux musée Ingres-Bourdelle, ancien palais épiscopal surplombant le Tarn.

[www.tourisme-tarnetgaronne.fr](http://www.tourisme-tarnetgaronne.fr)





# Haute-Garonne



## Le Midi en noir et blanc

Revel



Seul photographe titulaire des prix Niepce et Nadar, originaire de Grenade-sur-Garonne, **Jean Dieuzaide** est l'auteur du premier portrait officiel du Général de Gaulle, photographié lors de la libération de Toulouse. Ses travaux sur l'Espagne, le Portugal ou la Turquie construisent sa réputation de photographe humaniste, mais ce sont **les mille visages de la région toulousaine** qu'il révèle en photographiant le Canal du Midi et le travail d'architecture de Riquet. L'exposition *Regards sur le Canal du Midi* qui lui est consacrée au Réservoir rappelle à votre mémoire les couleurs d'une époque où les hivers rudes pouvaient poétiquement saupoudrer de neige l'emblématique canal...

> Exposition Jean Dieuzaide - « Regards sur le Canal du Midi » du 15/04 au 31/08 - horaires d'ouverture avril->mai et octobre->décembre 14h-17h - juillet-août 10h30-18h30 - juin et septembre 14h-18h - Plein tarif 5€ / réduit 3€ / gratuit - de 12 ans [lereservoir-canaldumidi.fr](http://lereservoir-canaldumidi.fr)



## Rouler à bon port

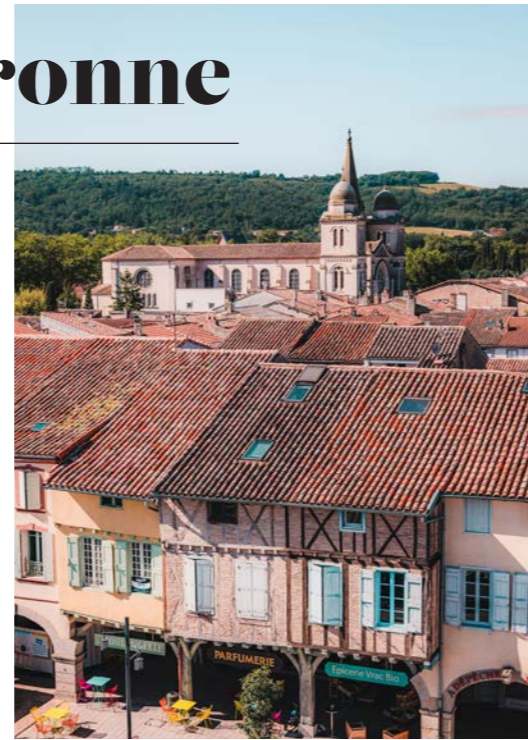
NEW



Port-Lauragais

Port de plaisance ouvert sur le Canal du Midi, **Port-Lauragais** accueille un espace flambant neuf offrant aux visiteurs de passage toutes les informations utiles à leur séjour... et pas seulement ! Traversez, via la voie verte aménagée, la campagne colorée jalonnée de bastides et d'écluses jusqu'à l'agréable **Comptoir du Lauragais** rassemblant un restaurant-bar, une boutique de produits du terroir en provenance de producteurs locaux ainsi qu'une exposition ludique et interactive sur les thèmes du pastel, du Canal du Midi, des vents et productions agricoles gourmandes. Les pieds dans l'eau, savourez-y par exemple un délicieux cassoulet ou quelques spécialités à la violette de Toulouse !

> Tous les jours basse saison 11h-19h, haute saison 10h-20h - Accès libre et gratuit [www.hautegaronnetourisme.com](http://www.hautegaronnetourisme.com)



# Aude

## Food Tour gastronome et culturel... à pédales

Carcassonne

Faire du vélo n'est jamais aussi agréable que **lorsque les émotions gustatives accompagnent les sensations sportives** ! Depuis l'écluse de Carcassonne située non loin de la citadelle médiévale, suivez votre guide Cristelle, la Fille du Midi, qui vous conte avec talent l'**histoire du canal**. Franchissez le cours du Fresquel via le pont-aqueduc : les écluses de Saint-Jean, de l'Évêque puis de Villedubert scandent votre excursion jusqu'au domaine de Cantalauze où vous attend Thomas. **Visitez avec lui le vignoble** et savourez une évasion cycliste et gastronomique au fil de la dégustation de vins du domaine, de fromages de la région affinés localement et de charcuteries de qualité !

> Du mar au dim à 16h - Durée 3h30 environ  
Tarif adulte à partir de 60 € / enfant, à partir de 50 €  
Location de vélo et vélo électrique possible  
[www.carcassonnefoodtour.com](http://www.carcassonnefoodtour.com)



## Art de vivre à la française dans le massif de la Clape

Narbonne

Telle une incomparable promesse de luxe, de calme et de volupté la silhouette du **Château Capitoul** surplombe les collines de la côte languedocienne. Dans l'une des suites du bâtiment XIX<sup>e</sup> ou bien une grande villa indépendante avec piscine, au cœur d'une nature sauvage, profitez de la **vue spectaculaire depuis la terrasse panoramique** ainsi que d'installations exceptionnelles, sans oublier le **bar-brasserie** et le **restaurant gastronomique** où officie Valère Diochet. Pédalez à votre rythme dans les hectares de garrigue, oliveraies et vignes, alternez avec une partie de tennis ou de pétanque, puis rafraîchissez-vous par un petit tour au sein de la cave à vin...

> Nuitée à partir de 234 € - (tarif à vérifier svp car déterminé grâce au moteur de réservation)  
[www.chateaucapitoul.com](http://www.chateaucapitoul.com)







# Hérault

## Petite halte au carrefour des civilisations NEW

*Nissan-lez-Ensérune*

Après la fraîcheur du **tunnel de Malpas**, dernier grand chantier de Riquet, les chemins ensoleillés vous conduisent jusqu'au sommet de la colline abritant l'**oppidum** et le **musée archéologique d'Ensérune**. D'un seul regard embrassez les étendues du pays de Béziers et de Narbonne jusqu'aux Pyrénées ainsi que les contrastes offerts par l'**étang asséché de Montady**. À Ensérune, village fortifié de l'âge du Bronze, les fouilles archéologiques ont livré une **riche collection d'objets**, présentés dans le **musée entièrement réaménagé qui rouvre ses portes aux visiteurs en juillet 2022**. Découvrez-y des vases grecs et ibères, ainsi qu'une riche collection d'armement celtique. Cet été, l'exposition photographique de Jean-Claude Martinez vous révélera les coulisses de ce grand chantier de réaménagement.

> *Horaires et tarifs à retrouver sur le site internet [www.enserune.fr](http://www.enserune.fr)*



## NEW Passerelle entre les époques

*Béziers*

Les **écluses et bassins de Fonseranes** sont parmi les lieux les plus spectaculaires du canal du Midi, ainsi qu'une halte appréciée des promeneurs. Après avoir admiré le **pont-canal de l'Orb** et la vue sur Béziers, vous et votre vélo pouvez rejoindre la cathédrale Saint-Nazaire via un **nouveau cheminement de promenade qui vous amène jusqu'au centre-ville**. Passez le vénérable **Pont-Vieux** puis entamez un remarquable parcours via une passerelle piétonne longue de plus de 160 mètres et enfin un ascenseur qui vous hisse jusqu'au parvis de la cathédrale. Le long des remparts de la ville, **traversez plusieurs siècles d'histoire et 40 mètres de dénivelé... en quelques coups de pédale !**

> *Sentier des Neuf écluses à la cathédrale de Béziers – Accès libre [www.beziers-mediterranee.com](http://www.beziers-mediterranee.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)

Crédits photos : CDCHS Véronique Sabadel, David Remazeilles, Gironde Tourisme, Gabriel Vitaux, Lezbroz, Teddy Verneuil, Capitoul 3, Gabriel Vitaux, Karine Grégoire

