

**La Bougeotte Française**

Du 9 au 13 mai

<https://www.labougeottefrancaise.com>

**LA MÉDITERRANÉE À VÉLO**

**Contact presse CRTL Occitanie :**

Mélanie Frayssinet, | [melanie.frayssinet@crtoccitanie.fr](mailto:melanie.frayssinet@crtoccitanie.fr)

**Hérault Tourisme** - [www.herault-tourisme.com](http://www.herault-tourisme.com)

Sabrina Lucchese, [slucchese@herault-tourisme.com](mailto:slucchese@herault-tourisme.com) /

**Aude Tourisme** – [www.audetourisme.com](http://www.audetourisme.com)

Caroline Combis – [c.combis@audetourisme.com](mailto:c.combis@audetourisme.com) -

**Pyrénées-Orientales** – <https://www.tourisme-pyreneesorientales.com/>

Julien Folcher - [julien.folcher@adt66.com](mailto:julien.folcher@adt66.com) –

Partagez votre séjour et identifiez-nous :

**Destination Occitanie Sud de France :**

@voyageoccitanie #VoyageOccitanie

<https://www.facebook.com/VoyageOccitanie>

<https://www.instagram.com/voyageoccitanie/>

**Hérault Tourisme** (#Plaisirdherault @plaisirdherault)

**Aude Tourisme** (@audetourisme #audetourisme)

**Pyrénées-Orientales Tourisme** (@pyreneesorientales\_tourisme #visitPO)

**Mercredi 8 mai**

**Départ depuis Toulouse en bus**

Flixbus : 15:35 Toulouse / 18:05 Perpignan

Transfert en taxi depuis Perpignan jusqu'à Collioure avec Perpignan Taxi (le chauffeur du taxi vous contactera à votre arrivée -

**Dîner et nuit à Collioure**

**Restaurant/ Hôtel Les Templiers**

**12 quai de l'Amirauté 66190 Collioure**

**Comptes à identifier :**

@voyageoccitanie #VoyageOccitanie

@pyreneesorientales\_tourisme

**Jeudi 9 mai**

**Comptes à identifier :**

@voyageoccitanie #VoyageOccitanie

@pyreneesorientales\_tourisme

**Collioure/Argelès à pied via le sentier du littoral :**

<https://www.argeles-sur-mer.com/app/uploads/argeles/2022/10/sentier-littoral-2022.pdf>

Visite du village du Racou

**13h30 : Après le déjeuner rdv avec Ok ça roule/ Rêve de vélo, qui met à disposition les VAE.** Contact chauffeur livraison vélos : (ne pas hésiter à l'appeler pour convenir d'un point de rdv exact)

Rendez-vous au parking de la plage du Racou pour la livraison des vélos

@revedevelotravel

Puis voie verte de la Méditerranée à vélo par l'Euro Vélo 8 (@lamediterraneavelo) de Argelès sur mer à Canet en Roussillon **(23km)**

**Dîner et nuit à Canet**

Restaurant/ Hôtel Le Régina

132 Bd Hippolyte Tixador 66140 Canet-en-Roussillon

Tél. 04 68 80 22 85

[hotel@leregina-canet.com](mailto:hotel@leregina-canet.com)

[www.leregina-canet.com](http://www.leregina-canet.com)

**Vendredi 10 mai**

**Comptes à identifier:**

@voyageoccitanie #VoyageOccitanie

@pyreneesorientales\_tourisme

Ne pas oublier les pique-nique fournis par l'hôtel

Découverte de la voie verte de la **Méditerranée à vélo par l'Euro Vélo 8** de Canet-en-Roussillon au Barcarès (15 km)

→ Découverte de l'étang classé de Canet-Saint-Nazaire, du village de pêcheurs)

Puis Barcarès / Leucate (18 km env.)

Déjeuner pique-nique fournis par l'hôtel

Arrivée dans l'Aude à Leucate

@voyageoccitanie #VoyageOccitanie  
@audetourisme #audetourisme

### Installation Hôtel 19 / 21

[19 Av. Francis Vals, 11370 Leucate](#)

<https://www.hotel19-21.com/>

Ce week end à Leucate sera teinté de la manifestation **Sol y fiesta**  
Sol y fiesta c'est quoi?

Musiques, théâtre de rue, spectacles, bodégas... Les rues s'animent pour le **Festival international de spectacles de rue**.

<http://www.solyfiesta.fr/des-spectacles-dexception/>

Pour le dîner, et afin de profiter de toute l'ambiance de cette manifestation, nous proposons de rembourser les frais de repas pris dans au gré de la déambulation de rue et qui seront plus "sympas" avec l'ambiance festive

Samedi 11 mai

### Comptes et hashtags à identifier pour la journée :

@voyageoccitanie #VoyageOccitanie  
@audetourisme #audetourisme

Étape à vélo Leucate / Narbonne (43 km env.) : temps de parcours sans arrêt environ 3h

### Petit résumé de cette étape

Le panorama sur les vignes et les murets de pierres sèches lors de la montée du plateau de Leucate est à couper le souffle, s'ouvre alors la station au charme « Rétro » de La-Franqui et l'immense plage des Coussoules permettant d'atteindre l'étang de La-Palme bordé par les salins puis Port-la-Nouvelle. Ce Port actif annonce le début de la jonction du canal de la Robine classé au patrimoine de l'UNESCO. Se profile alors la Réserve Naturelle de Sainte-Lucie, joyau de la biodiversité où différents points de vue permettent de contempler les flamants roses sur les étangs. Changement d'ambiance en longeant le chemin de halage, les écluses rythment la progression vers Narbonne pour y découvrir la promenade des Barques, le Pont des Marchands, la Via Domitia, le palais des Archevêques et les célèbres halles de style « Belle Epoque ».

Matinée

Départ de Leucate

**1ère étape Leucate – Port La Nouvelle : 21 Km**

**Arrêt déjeuner Port-la-Nouvelle:**

**Restaurant le Méditerranée**  
Boulevard front de mer 11210 Port-la-Nouvelle

**2ème étape Port La Nouvelle –Narbonne : 25 Km**

**Dîner et nuit à Narbonne**

**Nuitée le Galla Placidia**  
[21 Rue des Colonnes, 11100 Narbonne](https://www.galla-placidia.com/)

**Dîner Restaurant Chez Lulu**  
[30 Bd Gambetta, 11100 Narbonne](https://www.chezlulu.com/)

**Dimanche 12 mai**

**Comptes et hashtags à identifier pour la journée :**

@voyageoccitanie #VoyageOccitanie  
@plaisirdheraut #Plaisirdheraut  
@beziersmediterraneetourisme #beziersmediterraneetourisme

Narbonne /Béziers : 57 km env.

Départ de l'Aude

**Si le timing le permet: s'arrêter au Somail (St nazaire d'Aude) village étape sur le canal (un petit bijou 😊)**

Sa librairie / maison Bonnal  
<https://www.lamediterraneeavelo.com/incontournables/le-somail>

**Visite Libre Amphoralis MUSÉE DES POTIERS GALLO-ROMAINS AMPHORALIS**

Allée des potiers 11590 Sallèles-d'Aude

Déjeuner libre

Nuit à l'hôtel restaurant **La Prison**, labellisé Accueil Vélo  
Place des Albigeois – 34500 Béziers - - <https://www.hotellaprison.com/>

Dîner au restaurant **Pica-Pica**, place Jean Jaurès - - <https://www.pica-pica.fr/>

**Lundi 13 mai**

**Comptes et hashtags à identifier pour la journée :**

@voyageoccitanie #VoyageOccitanie

@plaisirdheraut #Plaisirdheraut

@beziersmediterraneetourisme #beziersmediterraneetourisme

Dans la matinée, visite libre de Béziers à partir d'infos transmises par Monique Boulze de l'OT de Béziers Méditerranée.

Vélos récupérés par le prestataire à Béziers à l'hôtel

Déjeuner au **Restaurant [le Vieux Siège](#)** - 6 place des Trois Six – 34500 Béziers - Tel : 04 67 28 96 12

16h24 : départ en train de la gare de Béziers vers Paris