



# Toulouse, rose et mille et une autres couleurs

POPULATION : 5 11 684 HAB. / SUPERFICIE : 118,3 KM<sup>2</sup> / ALTITUDE MAX : 263 M



© FredP - shutterstock

Ici, l'accent chante, les sacs sont des poches et les pains au chocolat, des chocolatinas. Ici, la mer, l'océan et les montagnes sont quasi à équidistance. Bienvenue à Toulouse. Claude Nougaro chantait sa brique rose et l'eau verte de son canal, d'autres en ont fait leur camp de base pour une conquête spatiale, l'herbe de ses stades a vu grandir un certain Antoine Dupont, l'eau de ses piscines, un Léon Marchand, mais une fois passé les contours de la métropole, c'est une autre aventure qui commence. Une aventure qui nous mène dans les terres occitanes, entre contreforts pyrénéens, chemins de grandes randonnées et voies vers le large.

Carrefour fluvial, ferroviaire et aériens, la ville est un dernier bastion avant les contrées ibériques. Cette situation géographique à la croisée des chemins se retrouve également dans le réseau de transports en commun. Trains, bus et navettes qui permettent de rejoindre rapidement les régions voisines et les espaces naturels aux alentours depuis le centre de la ville rose.

## LE CANAL DU MIDI À VÉLO

Long de 278 km, le canal du Midi prolonge le canal de Garonne pour relier l'Atlantique à la Méditerranée et formé le canal des Deux-Mers. Voie de navigation historique, ses rives sont aujourd'hui appréciées des promeneurs en tout genre. De Toulouse à Sète, les berges du canal du Midi offre près de 241 km de voie verte et des décors pittoresques. L'itinéraire est tout tracé, il n'y a plus qu'à ! Si le sentier

est assez « roulant » et relativement plat, on vous conseille d'opter pour un vélo de type gravel ; quelques racines, trous, cailloux, pavés et autres protubérances ornent le chemin... En fonction des envies, du temps et de la forme, cet itinéraire peut se parcourir en plus ou moins de temps. Nous avons opté pour la version « sportive » en 3 jours, mais une quatrième journée en bonus est vivement recommandée pour profiter des paysages, du patrimoine culturel occitan et se laisser la possibilité de quelques variantes.

### Jour 1 : de Toulouse à Carcassonne

102 km, 230 D+, 260 D-

Du cœur de la ville, rejoignez le port de l'Embouchure et ses ponts jumeaux qui constituent le point de départ du canal du Midi. L'itinéraire débute par une piste cyclable goudronnée permettant d'avancer assez rapidement sur les premiers kilomètres sans grand intérêt qui longent l'autoroute A61 des Deux Mers. Au passage de la Haute-Garonne à l'Aude, la piste goudronnée se transforme en un chemin de terre plus accidenté. Cette frontière départementale est aussi matérialisée par la ligne du partage des eaux du Seuil de Naurouze et le point culminant du canal. La piste continue jusqu'à Castelnaudary où il est bon de faire une pause pour déguster un bon cassoulet ! À consommer avec modération au risque de ne jamais repartir ! Il reste encore une bonne quarantaine de kilomètres pour rejoindre la cité médiévale de Carcassonne sur une piste



© Julien Krabooch - shutterstock

alternant section goudronnée, passage en terre et gravier. À Carcassonne, plusieurs options d'hébergement s'offrent à vous : camping, bivouac, gîte, hôtel.

### Jour 2 : de Carcassonne à Narbonne

74 km, 430 D+, 520 D-

Si vous n'avez jamais visiter Carcassonne, on vous conseille vivement de prendre le temps de faire un tour entre les remparts de la cité avant de remonter sur votre fidèle destrier. Et si l'envie vous vient de revenir par ici baskets aux pieds, le tout nouveau Trail des Remparts organisé par le Centre des Monuments Nationaux au mois de mai est une façon originale de découvrir les lieux... Mais pour en revenir à notre descente du canal du Midi en bicyclette, après le faste du château cathare, le chemin reprend d'écluse en écluse de pont, plus ou moins roulant, entre section goudronnée et chemins de terre. Les écluses, ponts et petits villages entourés de vignobles s'enchaînent et donnent des envies de ralentir le rythme... Quitte à glaner une journée supplémentaire pour rejoindre la mer... Arrivé à Narbonne, les étangs de Bages et de l'Ayrolle annoncent le grand large et transportent dans de nouvelles senteurs et possibles. Comme à Carcassonne, ici les options ne manquent pas pour passer la nuit.

### Jour 3 : de Narbonne à Sète

78km, 290 D+, 250 D-

Dernière journée, dernière étape, le canal se confond dans les paysages noyés avant de rejoindre sa destination finale de l'étang de Thau. On change d'ambiance, on change de nom, le canal du Midi devient celui du Rhône ou Canal des Étangs. Ces derniers kilomètres se font en compagnie des flamants roses et dans l'alternance des couleurs des différents plans avant la Grande Bleue. On aurait presque envie de continuer jusqu'à la Camargue... Mais s'il faut repartir et regagner la ville rose, une vingtaine de trains quotidiens vous emmènent de Sète à Toulouse Matabiau, via un changement à Narbonne.

## LE LAC DE SAINT-FERRÉOL ET LES CONTREFORTS DE LA MONTAGNE NOIRE EN BOUCLE

14,17 km, 301 D+

En imaginant le canal du Midi, Pierre-Paul Riquet a aussi imaginé : le lac de Saint-Ferréol, plus ancien lac artificiel de France. Outre sa fonction première de réservoir pour alimenter en eau le canal, le lac est devenu un lieu prisé des Toulousains et des Toulousaines préférant l'eau douce à l'eau salée, le relief des terres au plat de l'horizon marin. Inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1996, le lac et les forêts de la montagne noire offrent une échappée en pleine nature à moins d'une heure de Toulouse. Une jolie randonnée en boucle de 14km environ permet de découvrir le potentiel des lieux. Le départ se fait depuis la stèle dédiée à Paul Riquet, à l'extrémité est du lac, après avoir traversé l'avenue Pierre-Paul Riquet, un sentier descend vers une cascade dans un sous-bois ombragé. Après avoir franchi un petit pont sur le ruisseau, on poursuit jusqu'à la route qu'il faudra suivre sur près d'un kilomètre avant retrouvé un chemin forestier à hauteur d'un petit parking. On prend alors un peu de hauteur pour découvrir la plaine du Lauragais. Le chemin continue ensuite vers la ferme de Laujol et se poursuit en forêt jusqu'au point culminant de la randonnée à 626 mètres d'altitude. On découvre alors un paysage vallonné et des grandes prairies. L'itinéraire se poursuit direction de l'exploitation agricole de Las Tapios jusqu'à rejoindre le GR7, à descendre le long de la rive sud du lac avant de franchir la digue qui ramène au point de départ et à la stèle de Paul Riquet.



© Patrick Thebaud