

# Canal du Midi en roue libre

Élodie Pages @elotoulouse



**S'immerger**

*Immerse yourself*



**Le Canal du midi  
ou l'art de prendre son  
temps... en bateau !**

*The Canal du Midi - or  
the art of taking your  
time... by boat!*

**Le Canal du midi, véritable havre de paix**  
*The Canal du Midi, a true haven of peace*



Creusé au XVII<sup>e</sup> siècle sous Louis XIV par Pierre-Paul Riquet, le Canal du Midi relie Toulouse à la Méditerranée et incarne un chef-d'œuvre d'ingénierie classé à l'UNESCO depuis 30 ans. Aujourd'hui, plus d'1,5 million de cyclistes et promeneurs empruntent chaque année son itinéraire, faisant de ses berges l'une des voies vertes les plus fréquentées de France. Jusqu'à Narbonne, comptez environ 220 km, à parcourir en 5 à 7 jours à vélo, au rythme des écluses et des haltes gourmandes ou culturelles. Une aventure en plusieurs chapitres.

*Canal du Midi: freewheeling*  
Dug in the 17th century under Louis XIV by Pierre-Paul Riquet, the Canal du Midi links Toulouse to the Mediterranean and stands as a masterpiece of engineering, UNESCO-listed for over 30 years. Today, more than 1.5 million cyclists and walkers follow its route each year, making its banks one of the most popular greenways in France. To reach Narbonne, allow around 220 km - best explored over 5 to 7 days by bike, at the gentle pace of locks, gourmet stops and cultural discoveries. An adventure told in chapters.

### Le long des platanes

Quittez la Ville Rose sans regarder dans le rétro. Dorénavant, c'est le canal qui pose le tempo : lent, élégant, ressourçant. Sous la voûte des platanes, la piste cyclable alterne entre ombres et lumières. Les péniches glissent, les reflets dansent, et déjà Toulouse s'efface au profit des collines lauragaises.

Ah Montesquieu-Lauragais ! Façades de briques, clocher-mur et château campé sur son promontoire, le décor est planté. À l'écluse de Gardouch, l'heure est à la pause. À L'Estanquet, tables ombragées, clapotis discret, le déjeuner a déjà un goût de vacances. Puis vient le Seuil de Naurouze, point stratégique où les eaux choisissent leur camp, Atlantique ou Méditerranée.

Le vélo ou la plus belle façon d'aborder le Canal du midi

Cycling - the finest way to experience the Canal du Midi



### Beneath the plane trees

Leave the Pink City behind without looking back. From now on, the canal sets the rhythm: slow, elegant, restorative. Beneath a canopy of plane trees, the cycle path moves between light and shade. Barges drift by, reflections shimmer, and Toulouse gradually gives way to the rolling Lauragais hills.

Ah, Montesquieu-Lauragais! Brick façades, a bell-gable and a château perched on its promontory - the scene is set. At the Gardouch lock, it's time for a break. At L'Estanquet, shaded tables and the gentle lapping of water make lunch already taste like a holiday. Then comes the Seuil de Naurouze, a strategic watershed where the waters choose their path - towards the Atlantic or the Mediterranean.



© Julien Adobestock



**Le soleil-couchant  
sur la cité de  
Carcassonne**

**Sunset over the city  
of Carcassonne**

## Convivencia, 30 ans de musique le long du canal

Du 27 juin au 20 juillet, la scène flottante du Festival Convivencia propose 12 escales musicales le long du Canal avec une soirée anniversaire à Toulouse le 3 juillet, et une carte blanche aux iconiques Mouss et Hakim.

[convivencia.eu](http://convivencia.eu)

*Convivencia: 30 years of music along the canal. From 27 June to 20 July, the floating stage of the Festival Convivencia makes 12 musical stops along the Canal, with an anniversary evening in Toulouse on 3 July and a carte blanche for the iconic Mouss et Hakim.*

## Sous les cyprès parasol

Cap sur Castelnaudary. L'arrivée par le Grand Bassin offre une belle carte postale. Mais ici, on ne pédale plus, on savoure. Un cassoulet ! On visite la Poterie Not, l'atelier de fabrication des cassoles, ce plat en terre cuite qui sert à la cuisson du plat dont Castelnaudary est bien la capitale.

Les jours suivants, le canal serpente entre platanes et cyprès parasols. À l'approche de Carcassonne, la silhouette de la cité surgit. Le soir venu, elle est sublime, et sa grandeur oblige à l'étape : flâner dans ses ruelles, longer les remparts, écouter les pierres... et son histoire. Artisanale, puisque la Maison de la Laine et du Drap perpétue un savoir-faire ancestral. Nautique, car la péniche Europ'Odyssee raconte le Canal via le street art.

## Vignes à perte de vue

Direction le Minervois : Trèbes avec le pont-canal de l'Orbiel puis La Redorte. Ici, l'épanchoir de l'Argent Double, attribué à Vauban, aligne ses onze arches avec panache. Le paysage devient viticole. Vignes, villages de pierre blonde, écluses fleuries, le canal déroule son plus beau millésime... À déguster à la maison des vins du Minervois d'Homps.

*Vines as far as the eye can see*

*Towards the Minervois: Trèbes, with its Orbiel canal bridge, then La Redorte. Here, the Argent Double spillway - attributed to Vauban - displays its eleven arches with striking elegance. The landscape turns to vineyards. Rows of vines, honey-coloured stone villages, flower-lined locks - the canal unveils its finest vintage... best sampled at the Maison des vins du Minervois.*

*Then comes Le Somail, a timeless riverside hamlet, famed for its extraordinary bookshop. Here, the pages seem to carry the scent of ink and fresh water. Linger a while - this place is truly unique.*

*The arrival in Narbonne is nothing short of grand. First the Saint-Just-et-Saint-Pasteur Cathedral, then the Palais des Archevêques, and finally the lively covered market halls. Take a seat at Chez Bébelle, a barbecue spot as unusual as it is authentic - a true cradle of Aude conviviality!*

Enfin, le Somail, hameau fluvial hors du temps, est célèbre pour sa librairie pas comme les autres. Les pages y sentent l'encre et l'eau douce. Attardez-vous, c'est unique.

L'arrivée à Narbonne se fait en fanfare. D'abord la cathédrale Saint-Just-et-Saint-Pasteur, le Palais des Archevêques et puis les halles gourmandes. Posez-vous Chez Bébelle, ce bar à grillades aussi insolite que typique, célèbre berceau de la convivialité audoise !

## Cap sur Gruissan, entre plages, salins et bonnes adresses

Ici, la Méditerranée flirte avec les étangs et le charme opère instantanément. Direction le vieux village, ses ruelles en circulado et la Tour Barberousse, qui offre un panorama à 360°. Plus loin, les cabanes de pêcheurs de l'Ayrolle jouent les bouts du monde : passez saluer Denis, mais levez-vous tôt pour vous procurer ses magnifiques daurades, loupes et autres mulets ! Aux Salins, 50 nuances de rose garanties, et les récits enthousiasmants du saunier passionné qu'est Lony Gabanou. On s'attable sur place, à la

Cambuse, pour une spécialité en croûte de sel ou un cassoulet de la mer, avant de filer à la Balnéo tester le nouvel hydromassage, une pure merveille. Le soir, c'est escapade sauvage sur la plage des Chalets, avec dîner au Grand Soleil et nuit au Sunrise. Le lendemain, dès l'aube captez le somptueux lever du soleil sur mer, et enchaînez avec Trott Up pour une balade en trottinette électrique à travers les plus beaux paysages du coin. Demandez Camron, jeune guide aux mille anecdotes. S.M.

*Head for Gruissan, with its beaches, salt marshes and top spots*

*Here, the Mediterranean meets the salt ponds, and the charm is instant. Head for the old village, with its winding streets and the Barberousse Tower, which offers a 360° panorama. Further on, the Ayrolle fishermen's huts feel like the end of the world: pop in to say hello to Denis, make sure you get up early to snap up his magnificent sea bream, sea bass and mullet! At Les Salins, 50 shades of pink guaranteed, and the inspiring tales of the passionate salt worker Lony Gabanou. Dine on the spot at La Cambuse for a salt-crusted speciality or a seafood cassoulet, before popping over to La Balnéo to try the new hydromassage, absolute delight. In the evening, it's off for a wild getaway to Les Chalets beach, with dinner at Le Grand Soleil and a night at the Sunrise. The next day, catch the magnificent sunrise over the sea at dawn, then head to Trott Up for a ride on an electric scooter through the area's most beautiful landscapes. Ask for Camron, a young guide with a wealth of stories to tell.*



### *Under the umbrella pines*

*Head for Castelnaudary. Arriving via the Grand Bassin is a picture-perfect moment. But here, it's time to stop pedalling and start savouring. A cassoulet! Visit the Poterie Not, where the famous cassole - the earthenware dish used to cook this iconic meal - is still crafted.*

*Over the following days, the canal winds its way between plane trees and umbrella pines. As you approach Carcassonne, the silhouette of the citadel rises into view. By evening, it is simply breathtaking - and impossible to pass by without stopping: wander its narrow streets, trace the ramparts, listen to the stones... and their stories. Stories of craftsmanship, too, as the Maison de la Laine et du Drap preserves ancestral know-how. And of life on the water, aboard the barge Europ'Odyssee, where the Canal is retold through street art.*

