

Accueil Le Monde **La Méditerranée à vélo** Du 14 au 16 octobre

Contacts presse :

Destination Occitanie : Mélanie Frayssinet, - melanie.frayssinet@agence-adocc.com

Hérault Tourisme - www.herault-tourisme.com

Sabrina Lucchese – slucchese@herault-tourisme.com -

OT Béziers Méditerranée - www.beziers-mediterranee.com

Julie Janik : juliejanik@beziers-mediterranee.com -

OT La Domitienne - www.tourismeendomitienne.com

Isabelle Portebois – i.portebois@ladomitienne.com -

Aude Tourisme – www.audetourisme.com

Caroline Combis – c.combis@audetourisme.com -

Dorian Matéos - d.mateos@audetourisme.com -

Partagez votre séjour et identifiez-nous avec :

@voyageoccitanie #VoyageOccitanie #méditerranée vélo

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

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

<https://www.lamediterraneeavelo.com/>

Mercredi 14 octobre 2026

Comptes et hashtags pour la journée

@voyageoccitanie #VoyageOccitanie #méditerranéeàvélo

07h37 : départ de la gare de Toulouse

09h08 : arrivée en gare de Béziers et prise en main du vélo avec des sacoches

Livraison des VAE en gare par le loueur **E-Bike La Franqui**

e-bikelafranqui.fr

RDV avec Julie Janik (attachée de presse) et **Victoria** à la gare guide pour l'Office de Tourisme de Béziers Méditerranée

09h30-45 : Halte rapide sur le site des **9 écluses de Fonseranes** - avec Julie Janik et **Victoria**, guide pour l'Office de Tourisme de Béziers Méditerranée, au point d'info de l'OT sur le site des 9 écluses de Fonseranes. Elle n'est pas spécialisée en visites naturalistes mais pourra répondre à certaines de vos questions sur l'aménagement du site et les paysages : rives de l'Orb, cheminement doux qui relie le site au centre-ville,



sentier botanique (attention, entre la canicule et la récente tempête, le sentier n'est pas sous son meilleur jour).

10h30 : Départ pour le Malpas.

11h30 : Rendez-vous avec **Isabelle Portebois**, assistante de direction de l'OT de la Domitienne, à la Maison du Malpas. Découverte de la nouvelle halte vélo du Malpas. Un espace ouvert en début d'année sur le site de la Maison du Malpas, où les cyclistes et randonneurs peuvent se reposer, se restaurer, prendre une douche, faire une lessive, recharger ou réparer les vélos... Déjeuner pique-nique sur place avec des produits locaux.

Après le déjeuner, ascension de la colline d'Ensérune pour découverte du site.

Le site offre une vue à 360°, qui permettra une lecture de paysages sur la plaine narbonnaise, l'étang de Capestang, évoquer l'éco-pâturage pratiqué pour entretenir les terrasses... Mais aussi sur l'étang de Montady, asséché au Moyen-Âge par un ingénieux système hydraulique. Il a gardé depuis sa vocation agricole et ses parcelles en rayons de céréales, blés, vignes...

<https://www.tourismeendomitienne.com/l-etang-asseche-de-montady>

15h30 : Départ pour l'Aude

Ensérune - Le Somail : 27 kms environ 1h15

16h45 – 17h : Arrivée au **Hameau du Somail**

Situé au cœur du Minervois, Le Somail est un **lieu unique, bâti sur le canal du Midi**. Les bâtiments restés à l'identique depuis la **création du canal du Midi** au XVII^e siècle accueillait les voyageurs de la barque de poste qui s'y arrêtaient pour la « couchée », repas du soir et nuit.

A découvrir : **La Librairie Ancienne : Le Trouve-Tout du Livre**

Cette **ancienne cave à vin** qui sert aujourd'hui d'écrin aux **50 000 livres** que propose la librairie.
28 allée de la Glacière

Check In **Chambres d'Hôtes Le Neptune**

1 allée des Cyprès 11120 Le Somail

www.chambresleneptune.com

19h30 – 20h : Dîner Restaurant **l'Escale du Somail**

<https://www.lescaledusomail.fr/>

Jeudi 15 octobre 2026

Le Somail > Sallèles d'Aude > Ste Lucie - Port la Nouvelle : **1h30 /33km**

09h30 : Départ du Somail : Somail- Sallèles d'Aude : environ 30 min



Direction Sallèles d'Aude

10h00 : Arrêt collation au Petit d'Oc

[27 Quai d'Alsace, 11590 Sallèles-d'Aude](#)

<https://www.leptitdoc.fr/>

Rendez-vous et échange avec **Dorian Matéos**, chargé de mission itinérance et tourisme durable à l'Agence Départementale du Tourisme de l'Aude. Il pourra vous parler de la Méditerranée à vélo, tant sur le plan de l'aménagement que des spécificités propres.

10h30 Départ vers **La Manade Tournebelle (arrivée 12h15-30)**

Chemin de Mandirac 11000 Narbonne (hors de la Ville, aux abords du Canal)

Construit en 1860, Tournebelle est un site naturel protégé, patrimoine du Conservatoire de l'Espace Littoral et des Rivages Lacustres, qui mène une politique active de protection des sites naturels et de maintien de l'équilibre écologique.

Itinéraire [ici](#)

Déjeuner à la Manade

14h30 : Départ pour **Le Refuge du Littoral de Ste Lucie** (temps de trajet environ 1h – 9Kms)

<https://refuge-littoral-sainte-lucie.fr/>

Itinéraire [ici](#)

15h30 : Arrivée au Refuge du Littoral de l'Île de Ste Lucie et rendez-vous avec **Michael Falguera**, guide nature

<https://jevousemmene.wixsite.com/aude>

Traversée en bac du Canal avec les Vélos

18h30 : fin de la visite

Nuitée et dîner au Refuge de Ste Lucie

Vendredi 16 octobre 2026

Ste Lucie - Port la Nouvelle > Leucate –La Franqui

08h00 Départ de l'Île de Ste lucie direction Gare de Port-la-Nouvelle : 1h / 6 km



En gare de Port-la-Nouvelle, prendre le train suivant avec le vélo



09:16 Port-La-Nouvelle
09:22 Leucate La Franqui

⌚ 6 min Direct


Gare de Leucate – La franquí vers Leucate village : rdv à la mairie 34, Rue du Docteur Sidras, Leucate, avec Michael

Itinéraire [ici](#)

Visite de la station de Leucate : la Falaise

Une ancienne île devenue presqu'île, entre **mer**, **étang**, **plateau** et **falaise**, voilà le décor ! Pour prendre l'air, s'évader, se balader, prendre le temps... Leucate et sa **nature authentique et contrastée** a tout à offrir ! Leucate fait partie du **Parc Naturel Régional de la Narbonnaise** mais aussi pour sa partie maritime du **Parc Naturel Marin du Golfe du Lion**.

12h00 : récupérer Pique-Nique / Brunch à **Gourmandises Leucate**

52 avenue Jean Jaurès

<https://www.gourmandisesleucate.fr/>

Départ pour Gare de Leucate La Franqui

Dépôt vélos Prestataire E bike

Départ train :





13:32 Leucate La Franqui
15:15 Toulouse Matabiau

⌚ 1h43 1 correspondance