

## FICHE TECHNIQUE

### Aux sources du canal du midi – Réf: 15 - RW 25

**Date : du samedi 25 avril au dimanche 3 mai 2015**  
**Niveau physique : Moyen**  
**Niveau technique : -**  
**Nombre de personnes : 10 (y compris l'organisatrice)**  
**Début de validation des inscriptions : vendredi 9 janvier**

*Le canal "des deux mers" relie la Méditerranée à l'Atlantique et épargnait aux bateaux l'immense détour par Gibraltar. Pour ce projet titanesque qui fut réalisé de 1667 à 1681, Pierre Paul Riquet engagea toute sa fortune et se ruina.*

*Nous marcherons à travers les côteaux du Lauragais sur les traces de cet ingénieur visionnaire et nous découvrirons par quel procédé génial il parvint à faire franchir au canal le seuil de Naurouze.*

#### **Samedi 25 avril**

Rendez-vous dans la gare de **Castelnaudary à 16h05**, heure de l'arrivée du train venant de Paris.

Le voyage jusqu'à Castelnaudary est à la charge et à l'initiative de chacun.

A titre indicatif : Paris Montparnasse 9h28 – Toulouse 14h57 – Re-départ 15h15 – Castelnaudary 16h05. Prévoyez votre pique-nique de midi.

Visite de la petite cité de Castelnaudary, collégiale du XIII<sup>e</sup> siècle, moulins à vent, et ... capitale du cassoulet !

#### **Randonnées journalières**

	<b>Trajet et distance</b>	<b>Centres d'intérêt</b>
Dimanche 26 avril	Castelnaudary – St Papoul : 14km	Village historique et abbaye bénédictine du VIII <sup>e</sup> siècle à St Papoul.
Lundi 27 avril	St Papoul – St Ferréol : 23km	Verdun en Lauragais, haut lieu cathare. Lac de St Ferréol.
Mardi 28 avril	St Ferréol – Lenclas : 20km	Les rigoles qui alimentent le canal du Midi. Le point de partage des eaux.

Mercredi 29 avril	Lenclas – Seuil de Naurouze : 25km	Obélisque de Pierre-Paul Riquet.
Jeudi 30 avril	Seuil de Naurouze – Villeneuve la Comptal : 16km	Belle vue sur les Pyrénées et la Montagne Noire.
Vendredi 1er mai	Villeneuve la Comptal – Laurac le Grand : 19km	Château de Fendeille. Village médiéval de Mireval. Vue sur la plaine du Lauragais et la Montagne Noire.
Samedi 2 mai	Laurac le Grand - Fanjeaux : 12,5km	Chapelle romane de Besplas. Village historique de Fanjeaux sur un promontoire.

### **Dimanche 3 mai**

Le matin, nous visiterons la cité de Carcassonne, bastide royale et citadelle militaire.

Le voyage de retour à partir de Carcassonne est à la charge et à l'initiative de chacun.

A titre indicatif : Carcassonne 14h30 – Narbonne 15h02 – Re-départ 15h29 – Paris Gare de Lyon 19h53.

### **Hébergements**

Les hébergements se font en gîtes d'étape ou auberge de jeunesse avec dortoirs collectifs et en demi pension. Les couvertures sont fournies. Parfois, nous passerons la nuit dans un hôtel en chambres de deux ou trois.

### **Pique-niques de midi**

Les pique-niques de midi pourront tous être achetés sur place.

*Ce programme pourra être modifié en fonction des conditions météorologiques et de la forme des participants.*

### **Equipement indispensable**

*Toutes les affaires devront tenir dans un sac à dos de 30 à 40L que nous porterons au complet tous les jours. Il faudra donc n'emporter que le nécessaire.*

Equipement habituel de randonnée (protection contre le soleil, la pluie, le froid).

Chaussures de randonnée.

Bâtons de marche si vous en avez l'habitude.

Gourde 1,5 L minimum.

Lunettes de soleil.

Crème solaire.

Habits de rechange pour le soir et le train avec chaussures légères.

Drap-sac très léger.

Nécessaire de toilette avec serviette.

Bouchons d'oreilles éventuellement (contre les ronflements...des autres)

Lampe de poche.

**Dépense totale à prévoir : 400 €** par personne.

**Cette somme comprend** : Le trajet en taxi de Fanjeaux à Carcassonne, les hébergements en demi-pension, les frais du CAF île de France, une participation aux frais de l'organisatrice.

**Cette somme ne comprend pas** : le voyage aller jusqu'à Castelnaudary et retour depuis Carcassonne, les boissons, les pique-niques de midi.

Verser **400 €** à l'inscription sur Internet ou par chèque à l'ordre du Club Alpin Français d'île-de-France.