



Sur les traces des templiers avec Accueil Paysan

Les Corbières à VTT électrique

Découvrez les châteaux, montagnes et villages ensoleillés du Pays Cathare, ainsi que ses gorges, rivières et panorama à couper le souffle lors d'un séjour itinérant exceptionnel en VTT à assistance électrique.

4 jours – 3 nuits – 3 étapes en VTT électrique.

En couple, en famille ou entre amis, partez à la découverte d'une terre chargée d'histoire et de légendes. Dans un paysage parsemé de reliefs capricieux, portant sur leurs crêtes les fameuses citadelles du vertige, empruntez des routes et chemins sinueux très peu fréquentés. Les beaux villages du sud de la France, ainsi qu'une nature sauvage et délicieuse n'attendent plus que vous.

A chaque étape, vous serez accueillis par des paysans ou acteurs ruraux qui participent au développement, à la valorisation de l'espace rural et à un tourisme équitable. Vous serez accueillis par des femmes et des hommes engagés qui vous feront découvrir, sur leur lieu de vie, leur terroir, leur savoir-faire au travers de leurs regards, de leurs gestes, de leurs mots.

C'est par la visite de leur lieu, la présentation de leurs activités et la dégustation de leurs produits qu'ils vous transmettront leur passion pour le monde rural.

Pendant ce séjour, vous aurez le plaisir de pratiquer le VTT avec des vélos électriques de qualité qui vous feront (re)découvrir le plaisir de pédaler. Grâce aux bons conseils de Guillaume, votre loueur de vélos, vous profiterez pleinement de votre randonnée. Sortez des sentiers battus et découvrez les Hautes-Corbières d'une manière inouïe.

Programme

Jour 1 – Arrivée : A 2 kilomètres du village, dans les hauteurs de Tuchan, vous passerez votre première nuit entourée par les vignes et la garrigue. Détendez-vous lors de votre arrivée chez Elisabeth et profitez d'une vue imprenable sur le Mont Tauch, le Canigou, la chaîne des Pyrénées et sur la vallée. Vos vélos électriques vous seront livrés dans la journée. Bénéficiez des explications sur l'utilisation de votre monture, du GPS, et effectuez les derniers réglages avec Guillaume, votre loueur et spécialiste de vélos à assistance électrique. Dégustez le repas servi par votre hôte et admirez un coucher de soleil sur un site hors du commun.

Jour 2

Tuchan – Villerouge-Termenès

En passant par le château d'Aguilar, parcourez l'arrière-pays de Tuchan jusqu'à Villerouge-Termenès. Prenez votre temps pour visiter le château et profiter des magnifiques paysages sur en roulant au beau milieu de la Garrigue.

Avant la fin de votre circuit, profitez du plan d'eau de « Maisons » pour pique-niquer, vous baigner et vous reposer dans l'herbe.

En arrivant à Villerouge, rencontrez Didier, votre hôte pour la soirée. Et si vous avez encore de l'énergie, allez visiter le château qui se trouve au centre du village !

Jour 3

Villerouge-Termenès – Camps-sur-l'Agly

Le deuxième jour de randonnée vous fera découvrir une partie plus verdoyante des Corbières. En traversant des forêts vous profiterez de leur fraîcheur avant de vous arrêter pour pique-niquer entre cascades et ruines d'un ancien moulin.

Continuer votre route et visitez le village de Bugarach. Au pied de la fameuse montagne portant le même nom vous pouvez également aller vous baigner au lac et vous rafraîchir les jambes avant les derniers kilomètres qui vous mèneront à la ferme de la Bastide.

Jour 4 – Camps-sur-l'Agly – Tuchan

Après la nuit passée à la ferme de la Bastide, remontez sur vos vélos et commencez à pédaler, tout en douceur grâce à l'assistance électrique ou plus sportivement pour ceux qui le souhaitent. Le circuit vous fera gagner les hauteurs pour vous permettre de profiter d'une descente extra-longue sur chemin roulant. Profitez de la vue sur les châteaux de Peyrepertuse et de Quéribus, ainsi que sur le reste de la région. A Cucugnan, rejoignez la route pendant quelques kilomètres avant de vous lancer pour une courte période sur le fameux sentier cathare !

Votre destination finale se trouve dans le centre du village.

Lors de chaque étape, vous aurez l'occasion de vous rafraîchir dans des cours d'eau.

Le coût des prestations pour l'hébergement et le repas seront à régler sur place (cf en annexe le tableau récapitulatif des prestataires de service et des prix appliqués) chez les différents prestataires situés autour de la boucle.

C'est à vous de contacter le prestataire pour connaître ses disponibilités et de réserver à l'avance votre hébergement.

Pas de centrale de réservation = pas de frais annexes.

Pourquoi partir avec Accueil Paysan ?

Parce que vous recherchez le calme, l'échange, l'authenticité, la nature, la découverte...

Parce que nous vous accueillons dans des lieux uniques et donnons la priorité aux relations humaines. Parce que la recherche de qualité, le respect de l'environnement, le partage et la transmission du savoir-faire font partie des valeurs d'Accueil Paysan.

Accueil Paysan travaille en collaboration avec Véloc-Tauch, afin de garantir la sécurité et la qualité, toujours dans un but de développement local, de contact et de solidarité.

Avec Accueil Paysan vous n'êtes plus un simple touriste, vous devenez acteur du développement rural.

❖ Informations Pratiques

Si vous souhaitez porter ou tirer vos bagages pendant la durée du séjour (location de suiveur à atteler au vélo), veuillez avertir Guillaume Laris, loueur de vélo électrique ayant en charge le portage des bagages.

Possibilité de portage des bagages sur demande et selon la disponibilité du loueur.

Encadrement : Séjour en liberté. Pas d'encadrement.

Hébergement : En chambre d'hôtes ou gîte d'Accueil Paysan spécialement choisis par nos soins pour un séjour hors du commun.

Repas : Si vous désirez un pique-nique et/ou profiter du repas concocté par vos hôtes, faites le savoir aux hébergeurs lors de votre réservation.

La location du VTAE comprend : La location du vélo électrique, la location du casque, la location du GPS, carte IGN, location d'un suiveur pour les bagages.

Formalités : Passeport ou carte d'identité en cours de validité. N'oubliez pas votre carte vitale et votre contrat d'assistance-rapatriement si vous en disposez.

Tarifs :

Structure	Table d'hôte (par personne)	Relais (dortoir) + draps + petit déj. (par personne)	Chambre 2 personnes + petit déj.	Chambre 2 personnes demi- pension (prix par personne)	Chambre en demi- pension single	Pique- Nique	Contact
Tuchan - Gîte Saint- Roch	20 €	23 €	50 €	45 €	55 €	8 €	Elisabeth Madaule 04.68.45.47.91 gitesaintroch.tuchan@gmail.com

Villerouge-Termenès Gîte de la placette	Restauration dans le village		50 €			8 €	Didier Andrieu 06.42.57.62.81 10dierandrieu@gmail.com
Camps-sur-l'Agly - Gîte de la Bastide	Adulte : 19€ Enfant 10€	19 €	41 € à 47€	42,5 €	55 €	8 €	Richard Le Masson Néli et Manfred Busch 04.68.69.87.57 cb@labastide.net

Tarifs 2018		
Location Vélo 3 jours	Portage bagages	Suiveur Vélo
90		Gratuit

❖ Alternative d'hébergement :

Si un hébergement n'est pas disponible pendant la période de votre séjour, voici une liste de structures qui seront heureuses de vous accueillir :

A Tuchan : « Camping la Peiriere ». Toute l'année sauf Juillet – Août, logé en chalet ou Bungalow.

Contact : +33 (0)4 68 45 46 50 / +33 (0)6 30 32 69 10

« Hôtel le Globe » Contact : +33 (0)4 68 40 62 61

« Ancienne Gendarmerie » à partir de 40€ / personne par nuit.

Contact : +33 (0)4 68 45 46 10

A Villerouge-Termenès : « Maison de la Mitoune »

Contact : +33 (0)6 32 44 21 38 – lamitoune@yahoo.fr

A Camps-sur-l'Agly : « Accueil au Village » village de Cubières-sur-Cinobles.

Contact : +33 (0)4 68 69 84 17

« La Taverne », village de Cubières-sur-Cinoble.

Contact : +33 (0)4 68 20 41 63 - +33 (0)6 31 59 31 45

❖ Equipement

Les bagages à emporter

Un sac à dos pour la randonnée. Choisissez de préférence un sac avec ceinture ventrale et disposant d'aération au niveau du dos. Ne dépassez pas les 8 Kg.

Un sac de voyage ou valise à roulettes pour vos affaires personnelles. Ici aussi, limitez le poids de votre sac à 10-12 Kgs pour faciliter le portage et l'acheminement de vos effets personnels. N'y ranger pas des objets de valeurs et/ou fragile.

Bien choisir son équipement

Le cycliste peut, au cours de sa journée, être exposé à de fortes variations climatiques. Les courants d'air, le vent ou une descente sur une portion ombragée peut rapidement transformer des habits humides en de véritables glaçons et ainsi devenir des ennemis redoutables pour le cycliste.

Le coton des vêtements de randonnée est à proscrire. Il n'évacue pas la transpiration vers l'extérieur mais absorbe l'humidité. Le coton sèche doucement et devient abrasif quand il est mouillé ce qui augmente les frottements et les formations d'ampoules.

Pour pallier à tous les aléas climatiques du séjour, voici la règle des trois couches :

- La première couche respirante

En contact direct avec la peau, choisissez une matière à la fois douce, évacuant la transpiration et qui sèche vite. En randonnée, il est impensable de rester mouillé !

Privilégier les textiles synthétiques ou la laine mérinos qui a d'excellentes caractéristiques pour la pratique sportive.

- La deuxième couche respirante pour vous protéger du froid

Cette seconde couche doit à la fois vous protéger du froid tout en évacuant l'humidité produite par votre corps. La matière type polaire est conseillée car elle respire mieux qu'un pull classique.

Pensez toujours à vous découvrir avant d'avoir trop chaud et de vous couvrir avant d'avoir froid !

- La troisième et dernière couche pour vous protéger

Cette dernière couche est votre protection contre l'extérieur. Des matières comme le « Gore-Tex » sont conseillées car elles permettent d'évacuer l'humidité émanant de votre corps et empêchent l'humidité provenant de l'extérieur de vous mouiller.

Prévoyez des shorts et pantalons confortables, solides et qui séchent vite. Choisissez des chaussettes confortables et adaptées au sport afin d'éviter les ampoules.

Les vêtements pour le cyclisme

- 1 Cuissard de cyclisme (Impératif)
- Chaussures adaptées pour le vélo (tennis, chaussures de randonnées légères...)
- Tee-shirt respirant (manches longues et courtes)
- 1 Veste imperméable, respirante et coupe-vent (type Gore-Tex)
- 1 Veste chaude type polaire
- 1 Pantalon adapté au vélo
- Sous-vêtements confortables
- Chaussures et vêtements confortables pour la fin de la journée
- Lunettes de soleil adaptée au vélo et de bonne qualité (protection niveau 3)
- Gants de vélo (recommandés)

Le matériel utile

- 1 gourde quelconque de 1,5L
- 1 thermos (facultatif, seulement si vous voulez emporter thé, café...)
- 1 couteau de poche pliant
- 1 gobelet réutilisable
- 1 boîte plastique type Tupperware avec des couverts
- 1 sur-sac ou 1 grand sac plastique à garder dans le sac afin de garder vos affaires au sec en cas d'intempéries
- 1 petite pochette complètement étanche pour vos documents personnels (papiers d'identités, carte vitale, contrat d'assistance, carte bancaire...)
- De la crème solaire
- Trousse de toilette avec serviette de type microfibre
- 1 maillot de bain
- Papier toilette et mouchoirs
- 1 briquet
- Des boules Quiès
- Lunettes de vue de rechange (si vous en portez)
- 1 frontale/lampe de poche
- 1 couverture de survie
- Appareil photo, livres, jumelles...

La Pharmacie

- Gel désinfectant pour se laver les mains
- Vos médicaments habituels
- Médicaments pour pallier vos allergies. (Les plantes libèrent leurs pollens à des moments différents selon la région...)
- Médicaments contre la douleur
- Médicaments contre les troubles digestifs
- Bandes adhésives élastiques
- Pansements adhésifs

- Compresses
- Pansement type stéri-strip
- 1 paire de petits ciseaux
- Pince à épiler
- Pansement double peau type Compeed pour les ampoules
- Du sucre

Assurances :

Avant de partir, contacter votre assurance pour toutes questions relatives à l'assistance et au rapatriement en cas de sinistre.

Aucune assurance n'est délivrée par l'association Accueil Paysan.

Avertissement :

Les indications d'itinéraires sur les fiches descriptives n'engagent en rien la responsabilité de Véloc-Tauch, d'Accueil Paysan et de ses membres.

La charte d'Accueil Paysan :

- Accueil Paysan est partie intégrante de l'activité agricole. Il réunit dans la solidarité et le respect de l'environnement, paysans, retraités, acteurs ruraux et paysans de la mer.
- Accueil Paysan est acteur de vie. L'accueillant fait connaître son métier, son environnement et son lien à la terre.
- Accueil Paysan est pensé, organisé et animé par ceux qui en vivent.
- Accueil Paysan est pratiqué dans un souci d'échanges et de respect mutuel.
- Accueil Paysan est facteur de développement local, il maintient la vie en milieu rural.
- Accueil Paysan se veut ouvert et accessible à tous.
- L'accueillant garantit l'origine et la qualité des produits paysans qu'il propose.
- Accueil Paysan propose un confort adapté à l'habitat local.
- Accueil Paysan, avec tous les paysans du monde, est international.