



Le Midi,
Sous le soleil du Sud !

«*Port Lauragais* »



Vous allez aimer : La pêche, les balades à vélo, la richesse du patrimoine historique, les plaisirs de la table.
Un climat idéal toute l'année ! Le Canal du Midi, classé patrimoine mondial de l'UNESCO.





WEEK-END

Parcours : Port Lauragais – Castelnaudary – Port Lauragais

ÉTAPES	KM	ÉCLUSES	TEMPS	SHOPPING	RESTAURANT	VISITES
PORT LAURAGAIS	-	-	-	Boutique de produits du terroir	La Dinée (tel 05.61.27.14.50)	Avignonet Lauragais (2km) : vieille tour (1606), église et moulin à eau restauré.
SEUIL DE NAUROUZE	2	-	0H15		Le Pas de Naurouze (tel 04 68 23 31 15)	Point culminant du Canal du Midi (190m), Seuil de partage des eaux (Atlantique/Méditerranée) Obélisque Pierre Paul Riquet Ancien moulin royal
LE SEGALA	2	1	0H30		Le Relais de Riquet (tel 04.6860.16.87)	PK n° 57 : Poterie NOT (depuis 1820). Ouverture : lundi – vendredi : 8h-12h / 14h-18h ; weekend : sur rdv tel. 04.68.23.17.01
CASTELNAUDARY	11	5	3H15	Tous commerces, marché lundi matin	Tirou (tel : 04.68.94.15.95)	Bassin rond du XVIIème siècle, Collégiale St Michel (XIIIème), Moulin de Cugarel . Capitale du Cassoulet ! Piscine.
PORT LAURAGAIS	15	6	4H00			
TOTAL	30	12	8H00			

Pour plus d'informations n'hésitez pas à vous procurer le **guide fluvial**, où figurent la carte détaillée du parcours et les informations touristiques complètes.



MINI SEMAINE

Parcours 1 : Port Lauragais – Bram – Port Lauragais

ÉTAPES	KM	ÉCLUSES	TEMPS	SHOPPING	RESTAURANT	VISITES
PORT LAURAGAIS	-	-	-	Boutique de produits du terroir	La Dinée (tel 05.61.27.14.50)	Avignonet Lauragais (2km) : vieille tour (1606), église et moulin à eau restauré.
SEUIL DE NAUROUZE	2	-	0H15		Le Pas de Naurouze (tel 04 68 23 31 15)	Point culminant du Canal du Midi (190m), Seuil de partage des eaux (Atlantique/Méditerranée) Obélisque Pierre Paul Riquet Ancien moulin royal
LE SEGALA	2	1	0H30		Le Relais de Riquet (tel 04.6860.16.87)	PK n° 57 : Poterie NOT (depuis 1820). Ouverture : lundi – vendredi : 8h-12h / 14h-18h ; weekend : sur rdv tel. 04.68.23.17.01
CASTELNAUDARY	11	5	3H15	Tous commerces, marché lundi matin	Tirou (tel : 04.68.94.15.95)	Bassin rond du XVIIème siècle, Collégiale St Michel (XIIIème), Moulin de Cugarel. Capitale du Cassoulet ! Piscine.
VILLEPINTE	11	14	5H00	Supermarché ouvert le dimanche	Aux deux Acacias (7/7) (tel: 04 68 94 24 67)	Eglise du XIVème siècle , lavoir, épanchoir et aqueduc.
BRAM	4	3	1H15	Marché le mercredi matin. Cave à vin : « Histoire de papilles ».	L'Ile aux oiseaux (tel : 04.68.24.53.66)	Village en « circulade » construit autour de son église du XIII°. Musée archéologique.
PORT LAURAGAIS	30	23	10H15			
TOTAL	60	36	20H30			

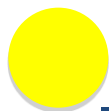


MINI SEMAINE

Parcours 2 : Port Lauragais – Toulouse – Port Lauragais

ÉTAPES	KM	ÉCLUSES	TEMPS	SHOPPING	RESTAURANT	VISITES
PORT LAURAGAIS	-	-	-	Boutique de produits du terroir	La Dinée (tel 05.61.27.14.50)	Avignonnet Lauragais (2km) : vieille tour (1606), église et moulin à eau restauré.
VILLEFRANCHE DE LAURAGAIS	9	4	2H30	Marché vendredi matin, tous commerces	Auberge de La Pradelle (tel 05.61.83.33.18)	Bastide du XIII^e siècle clocher-mur fortifié de style gothique Toulousain
MONTGISCARD	16	7	4H30	Marché dimanche matin	Pizzeria de l'écluse (tel 05 61 27 23 70)	Ville fondée au XIII. Eglise gothique au clocher Toulousain. Café du XIX avec terrasse décorée de fer forgé.
TOULOUSE	20	3	4H00	Tous commerces et services	Nombreux restaurants	Le Capitole – Musée des Augustins - Couvent des Jacobins – Jardin des Plantes - Cité de l'Espace
PORT LAURAGAIS	45	14	11H00			
TOTAL	90	28	22H00			

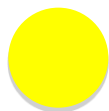
Pour plus d'informations n'hésitez pas à vous procurer le **guide fluvial**, où figurent la carte détaillée du parcours et les informations touristiques complètes.



SEMAINE

Parcours 1 : Port Lauragais – Carcassonne – Trèbes – Port Lauragais

ÉTAPES	KM	ÉCLUSES	TEMPS	SHOPPING	RESTAURANT	VISITES
PORT LAURAGAIS	-	-	-	Boutique de produits du terroir	La Dînée (tel 05.61.27.14.50)	Avignonet Lauragais (2km) : vieille tour (1606), église et moulin à eau restauré.
SEUIL DE NAUROUZE	2	-	0H15		Le Pas de Naurouze (tel 04 68 23 31 15)	Point culminant du Canal du Midi (190m), Seuil de partage des eaux (Atlantique/Méditerranée) , Obélisque Pierre Paul Riquet , Ancien moulin royal
LE SEGALA	2	1	0H30		Le Relais de Riquet (tel 04.6860.16.87)	PK n° 57 : Poterie NOT (depuis 1820). Ouverture : lundi – vendredi : 8h-12h / 14h-18h ; weekend : sur rdv tel. 04.68.23.17.01
CASTELNAUDARY	11	5	3H15	Tous commerces, marché lundi matin	Tirou (tel : 04.68.94.15.95)	Bassin rond du XVIIème siècle , Collégiale St Michel (XIIIème) , Moulin de Cugarel . Capitale du Cassoulet ! Piscine.
VILLEPINTE	11	14	5H00		Aux deux Acacias (tel: 04 68 94 24 67)	Eglise du XIVème siècle , lavoir, épanchoir et aqueduc.
BRAM	4	3	1H15		L'Ile aux oiseaux (tel : 04.68.24.53.66)	Village en « circulade » construit autour de son église du XIII°. Musée archéologique .
VILLESEQUELANDE	11	1	2H00	Épicerie, boulangerie, poste.	Le relais romain 7/7 (tel: 04.68.78.09.96)	Église et presbytère du XI° siècle Plus vieil Orme de France, planté sous Henri IV (6m de diamètre)
CARCASSONNE	14	4	3H15	Tous commerces. Marché mardi, jeudi et samedi matin	Nombreux restaurants dans la cité médiévale.	Cité Médiévale , remparts de 3 km dotés de 52 tours. Nombreuses animations.
TREBES	13	6	3H00	Marché le dimanche matin	Le moulin de Trèbes (tel : 04.68.79.20.90)	Eglise St Etienne du XIVème , piscine municipale, pont canal
PORT LAURAGAIS	68	34	18H30			
TOTAL	136	68	37H00			



SEMAINE

Parcours 2 : Aller simple Port Lauragais – Le Somail

ÉTAPES	KM	ÉCLUSES	TEMPS	SHOPPING	RESTAURANT	VISITES
PORT LAURAGAIS	-	-	-	Boutique de produits du terroir	La Dînée (tel 05.61.27.14.50)	Avignonet Lauragais (2km) : vieille tour (1606), église et moulin à eau restauré.
SEUIL DE NAUROUZE	2	-	0H15		Le Pas de Naurouze (tel 04 68 23 31 15)	Point culminant du Canal du Midi (190m), Seuil de partage des eaux (Atlantique/Méditerranée) , Obélisque Pierre Paul Riquet , Ancien moulin royal
LE SEGALA	2	1	0H30		Le Relais de Riquet (tel 04.6860.16.87)	PK n° 57 : Poterie NOT (depuis 1820). Ouverture : lundi – vendredi : 8h-12h / 14h-18h ; weekend : sur rdv tel. 04.68.23.17.01
CASTELNAUDARY	11	5	3H15	Tous commerces, marché lundi matin	Tirou (tel : 04.68.94.15.95)	Bassin rond du XVIIème siècle , Collégiale St Michel (XIIIème) , Moulin de Cugarel . Capitale du Cassoulet ! Piscine.
VILLEPINTE	11	14	5H00		Aux deux Acacias (tel: 04 68 94 24 67)	Eglise du XIVème siècle , lavoir, épanchoir et aqueduc.
BRAM	4	3	1H15		L'Ile aux oiseaux (tel : 04.68.24.53.66)	Village en « circulade » construit autour de son église du XIII°. Musée archéologique .
VILLESÈQUELANDE	11	1	2H00	Épicerie, boulangerie, poste.	Le relais romain 7/7 (tel: 04.68.78.09.96)	Église et presbytère du XI° siècle Plus vieil Orme de France, planté sous Henri IV (6m de diamètre)
CARCASSONNE	14	4	3H15	Tous commerces. Marché mardi, jeudi et samedi matin	Nombreux restaurants dans la cité médiévale.	Cité Médiévale , remparts de 3 km dotés de 52 tours. Nombreuses animations.
TREBES	13	6	3H30	Marché le dimanche matin	Le moulin de Trèbes (tel : 04.68.79.20.90)	Eglise St Etienne du XIVème , piscine municipale, pont canal
MARSEILLETTE	10	3	2H30	Produits du terroir à la boutique du Port.	« O FIL DE L'O » - 04.68.79.20.90 « LA TERRASSE » - 04.68.79.05.38	Cave viticole

PUICHÉRIC	8	8	3H15	Marché mardi et vendredi matin	« chez stella et les 4 lutins » « la roseraie »	Eglise romane – Cave coopérative
LA REDORTE	5	2	1H30		"Le rivassel" (tel: 04.68.91.53.09)	Epanchoir en pierre (1693)
HOMPS	6	1	1H00	Office de Tourisme	« auberge de l'arbousie », « en bonne compagnie », « -les tonneliers », « l'arbousier » « la péniche »	Etang de jouarres - baignade
ARGENS MINERVOIS	6	5	2H00	Epicerie	« la guinguette », « le sourire de la grenouille »	Château du XIV ^e siècle
ROUBIA	3	1	0H45	Epicerie « lou mercat » accès wifi	« la grillade lou mercat » (tel : 04.68.91.10.93)	Village en « circulade », Moulin à huile de la restanque
PARAZA	4	-	0H45		"La barraca" (tel: 06.14.89.27.10)	Galerie d'art le clap
VENTENAC EN MINERVOIS	3	-	0H30	Marché le mercredi	"lou coustellou", "la grillade du château »	Cave, musée du vin
LE SOMAIL	5	-	1H00	Péniche "Tamata" : produits régionaux, épicerie, pain...	"l'o à la bouche" (tel : 04.68.46.00.09) "le comptoir nature" (tel : 04.68.46.01.61)	Musée du chapeau, librairie de livres anciens
TOTAL	118	54	31H45			

*Pour plus d'informations n'hésitez pas à vous procurer le **guide fluvial**, où figurent la carte détaillée du parcours et les informations touristiques complètes.*



LES VACANCES EN BATEAU SANS PERMIS

INFORMATIONS – RÉSERVATIONS

Route du Puy-Saint-Bonnet – 49300 CHOLET
Tél : 02 41 56 46 56 – e-mail : nicols@nicols.com

WWW.NICOLS.COM