



Le Midi,
Sous le soleil du sud:

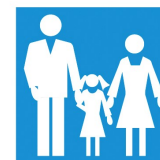
« *SOMAIL* »

Vous allez aimer :

La richesse du patrimoine historique,
Les nombreuses possibilités de baignade

Un climat idéal toute l'année !

Le canal du Midi, classé patrimoine mondial de l'Unesco.





WEEK-END

Parcours 1 : Le Somail – Fonsérannes – Le Somail

ÉTAPES	KM	ÉCLUSES	TEMPS	SHOPPING	RESTAURANT	VISITES
LE SOMAIL	-	-	-	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)	GLACIERE (1684) MUSÉE DU CHAPEAU LIBRAIRIE DE LIVRES ANCIENS
ARGELIERS	6	-	0H45	MARCHÉ: MARDI ET VENDREDI MATIN.	"AU CHAT QUI PECHE" (TEL : 04.68.46.28.74)	CHÂTEAU XII° CLASSÉ MONUMENT HISTORIQUE
CAPESTANG	17	-	2H00	MARCHÉ: MERCREDI ET DIMANCHE MATIN.	"LE PROVENCE" (TEL : 04.67.93.36.54) "LES PLATANES" (TEL : 04.67.93.38.41) "LA TOUR SARRASINE" (TEL : 04.67.77.06.96)	
POILHÈS	5	-	0H45			
MALPAS	5	-	0H45			TUNNEL DE MALPAS (160M) + LA MAISON DU MALPAS (PRODUITS RÉGIONAUX); ÉTANG DE MONTADY ; OPPIDUM D'ENSÉRUNNES : L'UN DES PLUS GRANDS SITES ARCHÉOLOGIQUES DE FRANCE, VESTIGES DES CIVILISATIONS GRECQUES, ROMAINES ET CELTES.
COLOMBIERS	1	-	0H15		"CHEZ L'ÉCLUSIER" (TEL : 04.67.37.14.77) "POM'CANNELLE" (TEL : 04.67.37.63.96) " LE CHÂTEAU DE COLOMBIERS" (TEL : 04.67.37.06.93)	VOIE ROMAINE (Via Domitia) LAVOIR XVII° - EGLISE ST SYLVESTRE D'ORIGINE WISIGOTHIQUE (V°-VIII° siècle) – CAVE VITICOLE DU CHÂTEAU DE COLOMBIERS
FONSERANES	7	-	1H00		LA BRASSERIE DE FONSERANNE (EN PLEIN AIR)	ÉCHELLE DES 7 ÉCLUSES, SITE UNIQUE EN FRANCE. EN SAISON: PETIT TRAIN TOURISTIQUE JUSQU'À BÉZIERS
LE SOMAIL	41	-	5H30			
TOTAL	82	-	11H00			

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.



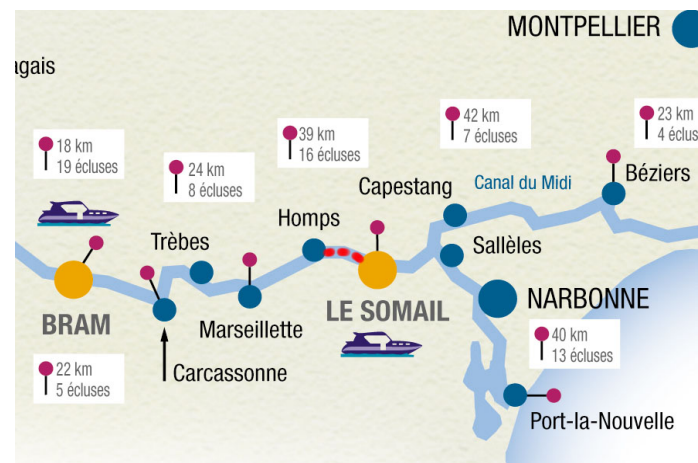


WEEK-END

Parcours 2 : Le Somail – Homps – Le Somail

ÉTAPES	KM	ÉCLUSES	TEMPS	SHOPPING	RESTAURANT	VISITES
LE SOMAIL	-	-	-	PÉNICHE "TAMATA" : PRODUITS RÉGIONAUX, ÉPICERIE, PAIN...	"L'O À LA BOUCHE" - "LE COMPTOIR NATURE"	GLACIERE (1684) MUSÉE DU CHAPEAU LIBRAIRIE DE LIVRES ANCIENS
VENTENAC EN MINERVOIS	5	-	1H00	MARCHÉ LE MERCREDI	« LOU COUSTELLOU », »LA GRILLADE DU CHÂTEAU, MARCHÉ LE MERCREDI	CAVE, MUSÉE DU VIN
PARAZA	3	-	0H30		"LA BARRACA" (TEL: 06.14.89.27.10)	GALLERIE D'ART LE CLAP
ROUBIA	4	-	0H45	ÉPICERIE « LOU MERCAT » ACCÈS WIFI	« LA GRILLADE LOU MERCAT » (TEL : 04.68.91.10.93)	VILLAGE EN "CIRCULADE" MOULIN À HUILE DE LA RESTANQUE
ARGENS MINERVOIS	3	1	0H45	ÉPICERIE	« LA GUINGUETTE », « LE SOURIRE DE LA GRENOUILLE »	CHÂTEAU DU XIV SIÈCLE
HOMPS	6	5	2H00	OFFICE DE TOURISME	« AUBERGE DE L'ARBOUSIE », « EN BONNE COMPAGNIE », « - LES TONNELIERS », » L'ARBOUSIER « » LAPÉNICHÉ »	ÉTANG DE JOUARRES : BAIGNADE SURVEILLÉE, ACTIVITÉS NAUTIQUES (kayak, kitesurf...) – CHAPELLE ROMANE ST MICHEL – ANCIENNE COMMANDERIE DE ST JEAN DE JERUSALEM
LE SOMAIL	21	6	5H00			
TOTAL	42	12	10H00			

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 : Le Somail – Narbonne – Fonsérannes - Le Somail

ÉTAPES	KM	ÉCLUSES	TEMPS	SHOPPING	RESTAURANT	VISITES
LE SOMAIL	-	-	-	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) "CHEZ HERVÉ" (TEL : 04.68.46.83.10) - "LES ECLUSES" (TEL : 04.68.46.94.47) - "ISA ET PIERROT" (TEL : 04.68.45.08.75)	GLACIERE (1684) MUSÉE DU CHAPEAU LIBRAIRIE DE LIVRES ANCIENS
SALLELES D'AUDE	5	5	1H30	MARCHÉ LE MARDI ET VENDREDI MATIN.		MUSÉE ET SITE AMPHORALIS
NARBONNE	11	5	2H30	MARCHÉ COUVERT DANS LES HALLES DE NARBONNE TOUS LES JOURS, ET MARCHÉ SUR LES QUAIS LE JEUDI ET VENDREDI MATIN. TOUS COMMERCE	NOMBREUX RESTAURANTS DONT "L'ESTAGNOL" (TEL: 04.68.65.09.27)	PONT DES MARCHANDS, CATHÉDRALE SAINT JUST, LE MUSÉE LAPIDAIRE, VOIE ROMAINE "VIA DOMITIA", PALAIS DES ARCHEVÊQUES, MUSÉE D'ART ET D'HISTOIRE.
ARGELIERS	20	10	5H00	MARCHÉ: MARDI ET VENDREDI MATIN.	"AU CHAT QUI PECHE" (TEL : 04.68.46.28.74)	CHÂTEAU XII ^e CLASSÉ MONUMENT HISTORIQUE
CAPESTANG	16	-	2H00	MARCHÉ: MERCREDI ET DIMANCHE MATIN.	"LE PROVENCE" (TEL : 04.67.93.36.54)	
FONSERANES	18	-	3H00		LA BRASSERIE DE FONSERANNE (EN PLEIN AIR)	ÉCHELLE DES 7 ÉCLUSES, SITE UNIQUE EN FRANCE. EN SAISON: PETIT TRAIN TOURISTIQUE JUSQU'À BÉZIERS
LE SOMAIL	41	-	6H00			
TOTAL	111	20	20H00			

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 2 : Le Somail – Port la Nouvelle - Le Somail

ÉTAPES	KM	ÉCLUSES	TEMPS	SHOPPING	RESTAURANT	VISITES
LE SOMAIL	-	-	-	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) "CHEZ HERVÉ"(TEL : 04.68.46.83.10) - "LES ECLUSES" (TEL : 04.68.46.94.47) - "ISA ET PIERROT" (TEL : 04.68.45.08.75)	GLACIERE (1684) MUSÉE DU CHAPEAU LIBRAIRIE DE LIVRES ANCIENS
SALLELES D'AUDE	5	5	1H30	MARCHÉ LE MARDI ET VENDREDI MATIN.		MUSÉE ET SITE AMPHORALIS
NARBONNE	11	5	2H30	MARCHÉ COUVERT DANS LES HALLES DE NARBONNE TOUS LES JOURS, ET MARCHÉ SUR LES QUAIS LE JEUDI ET VENDREDI MATIN. TOUS COMMERCE	NOMBREUX RESTAURANTS DONT "L'ESTAGNOL" (TEL: 04.68.65.09.27)	PONT DES MARCHANDS, CATHÉDRALE SAINT JUST, LE MUSÉE LAPIDAIRE, VOIE ROMAINE "VIA DOMITIA", PALAIS DES ARCHEVÊQUES, MUSÉE D'ART ET D'HISTOIRE.
ILE STE LUCIE	18	1	3H00			DOMAINE DE STE LUCIE : RESERVE NATURELLE, SENTIER BALISE (2H)
PORT LA NOUVELLE	3	1	0H30	MARCHÉ: MERCREDI ET SAMEDI	"LA RASCASSE" (TEL : 04.68.48.02.89) – "LA MEDITERRANEE" (tel:04.68.48.03.08)	7° PORT DE FRANCE- ACCES AUX PLAGES – RESTAURANTS DE FRUITS MER
LE SOMAIL	37	12	7H30			
TOTAL	74	24	15H00			

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.

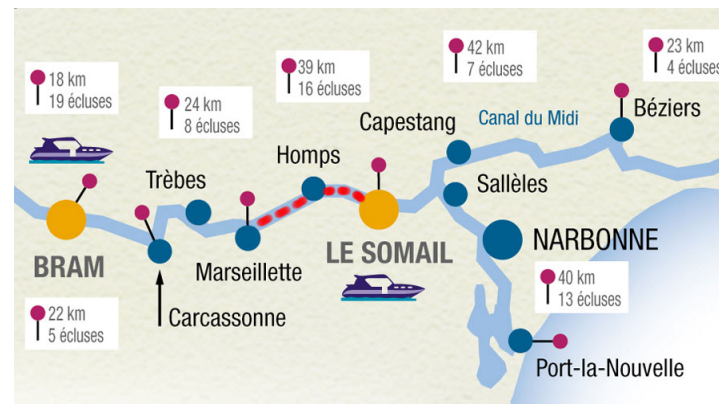


MINI SEMAINE

Parcours 3 : Le Somail – Marseillette - Le Somail

ÉTAPES	KM	ÉCLUSES	TEMPS	SHOPPING	RESTAURANT	VISITES
LE SOMAIL	-	-	-	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)	GLACIERE (1684) MUSÉE DU CHAPEAU LIBRAIRIE DE LIVRES ANCIENS
VENTENAC EN MINERVOIS	5	-	1H00	MARCHÉ LE MERCREDI	"LOU COUSTELLOU", "LA GRILLADE DU CHÂTEAU"	CAVE, MUSÉE DU VIN
PARAZA	3	-	0H30		"LA BARRACA" (TEL: 06.14.89.27.10)	GALLERIE D'ART LE CLAP
ROUBIA	4	-	0H45	ÉPICERIE « LOU MERCAT » ACCÈS WIFI	« LA GRILLADE LOU MERCAT » (TEL : 04.68.91.10.93)	VILLAGE EN "CIRCULADE" MOULIN À HUILE DE LA RESTANQUE
ARGENS MINERVOIS	3	1	0H45	ÉPICERIE	« LA GUINGUETTE », « LE SOURIRE DE LA GRENOUILLE »	CHÂTEAU DU XIV SIÈCLE
HOMPS	6	5	2H00	OFFICE DE TOURISME	« AUBERGE DE L'ARBOUSIE », « EN BONNE COMPAGNIE », « -LES TONNELIERS », « L'ARBOUSIER » « LAPÉNICHE »	ÉTANG DE JOUARRES : BAIGNADE SURVEILLÉE, ACTIVITÉS NAUTIQUES (kayak, kitesurf...) – CHAPELLE ROMANE ST MICHEL – ANCIENNE COMMANDERIE DE ST JEAN DE JERUSALEM
LA REDORTE	6	1	1H00	MARCHÉ MARDI ET VENDREDI MATIN	« CHEZ STELLA ET LES 4 LUTINS » « LA ROSERAIE »	ÉGLISE ROMANE – CAVE COOPERATIVE
PUICHÉRIC	5	2	1H30	PRODUITS LOCAUX A LA BOUTIQUE DU PORT	« O FIL DE L'O » (TEL : 04.68.79.20.90) « LA TERRASSE » TEL 04.68.79.05.38	CAVE VITICOLE
MARSEILLETTE	8	8	3H30	MARCHÉ MARDI ET VENDREDI MATIN	« CHEZ STELLA ET LES 4 LUTINS » (TEL : 04.68.43.78.52) « LA ROSERAIE »	ÉGLISE ROMANE
LE SOMAIL	40	17	11H00			
TOTAL	80	34	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.

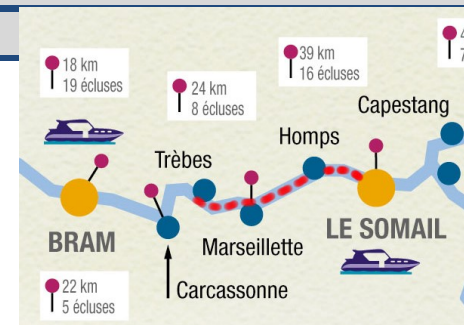


SEMAINE

Parcours 1 : Le Somail – Trèbes – Le Somail

ÉTAPES	KM	ÉCLUSES	TEMPS	SHOPPING	RESTAURANT	VISITES
LE SOMAIL	-	-	-	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)	GLACIERE (1684) MUSÉE DU CHAPEAU LIBRAIRIE DE LIVRES ANCIENS
VENTENAC EN MINERVOIS	5	-	1H00	MARCHÉ LE MERCREDI	"LOU COUSTELLOU", "LA GRILLADE DU CHÂTEAU »	CAVE, MUSÉE DU VIN
PARAZA	3	-	0H30		"LA BARRACA" (TEL: 06.14.89.27.10)	GALLERIE D'ART LE CLAP
ROUBIA	4	-	0H45	ÉPICERIE « LOU MERCAT » ACCÈS WIFI	« LA GRILLADE LOU MERCAT » (TEL : 04.68.91.10.93)	VILLAGE EN "CIRCULADE" MOULIN À HUILE DE LA RESTANQUE
ARGENS MINERVOIS	3	1	0H45	ÉPICERIE	« LA GUINGUETTE » , « LE SOURIRE DE LA GRENOUILLE »	CHÂTEAU DU XIV SIÈCLE
HOMPS	6	5	2H00	OFFICE DE TOURISME	« AUBERGE DE L'ARBOUSIE », « EN BONNE COMPAGNIE », « -LES TONNELIERS », « L'ARBOUSIER « » LAPÉNICHE »	ÉTANG DE JOUARRES : BAIGNADE SURVEILLÉE, ACTIVITÉS NAUTIQUES (kayak, kitesurf...) – CHAPELLE ROMANE ST MICHEL – ANCIENNE COMMANDERIE DE ST JEAN DE JERUSALEM
LA REDORTE	6	1	1H00		"LE RIVASSEL" (TEL: 04.68.91.53.09)	ÉPANCHOIR EN PIERRE (1693)
PUICHÉRIC	5	2	1H30	MARCHÉ MARDI ET VENDREDI MATIN	« CHEZ STELLA ET LES 4 LUTINS » « LA ROSERAIE »	ÉGLISE ROMANE – CAVE COOPERATIVE
MARSEILLETTE	8	8	3H30	PRODUITS LOCAUX A LA BOUTIQUE DU PORT	« O FIL DE L'O » (TEL : 04.68.79.20.90) « LA TERRASSE » TEL 04.68.79.05.38 « EL CAMPO » (TEL : 04.68.78.61.61) « LE MOULIN DE TRÈBES » (TEL : 04.68.78.97.57) « RELAIS DES CAPUCINS » (TEL : 04.68.78.70.07) « EL CHUPITO »	CAVE VITICOLE
TRÈBES	10	3	2H00	MARCHÉ LE DIMANCHE MATIN		ÉGLISE DU XIII E SIÈCLE PISCINE MUNICIPALE
LE SOMAIL	50	20	13H00			
TOTAL	100	40	26H00			

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.

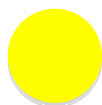




SEMAINE

Parcours 2: Le Somail – Carcassonne – Le Somail

ÉTAPES	KM	ÉCLUSES	TEMPS	SHOPPING	RESTAURANT	VISITES
LE SOMAIL	-	-	-	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)	GLACIERE (1684) MUSÉE DU CHAPEAU LIBRAIRIE DE LIVRES ANCIENS
VENTENAC EN MINERVOIS	5	-	1H00	MARCHÉ LE MERCREDI	"LOU COUSTELLOU", "LA GRILLADE DU CHÂTEAU »	CAVE, MUSÉE DU VIN
PARAZA	3	-	0H30		"LA BARRACA" (TEL: 06.14.89.27.10)	GALLERIE D'ART LE CLAP
ROUBIA	4	-	0H45	ÉPICERIE « LOU MERCAT » ACCÈS WIFI	« LA GRILLADE LOU MERCAT » (TEL : 04.68.91.10.93)	VILLAGE EN "CIRCULADE" MOULIN À HUILE DE LA RESTANQUE
ARGENS MINERVOIS	3	1	0H45	ÉPICERIE	« LA GUINGUETTE », « LE SOURIRE DE LA GRENOUILLE »	CHÂTEAU DU XIV SIÈCLE
HOMPS	6	5	2H00	OFFICE DE TOURISME	« AUBERGE DE L'ARBOUSIE », « EN BONNE COMPAGNIE », « -LES TONNELIERS », « L'ARBOUSIER « » LAPÉNICHE »	ÉTANG DE JOUARRES : BAIGNADE SURVEILLÉE, ACTIVITÉS NAUTIQUES (kayak, kitesurf...) – CHAPELLE ROMANE ST MICHEL – ANCIENNE COMMANDERIE DE ST JEAN DE JERUSALEM
LA REDORTE	6	1	1H00		"LE RIVASSEL" (TEL: 04.68.91.53.09)	ÉPANCHOIR EN PIERRE (1693)
PUICHÉRIC	5	2	1H30	MARCHÉ MARDI ET VENDREDI MATIN	« CHEZ STELLA ET LES 4 LUTINS » « LA ROSERAIE »	ÉGLISE ROMANE – CAVE COOPERATIVE
MARSEILLETTE	8	8	3H30	PRODUITS LOCAUX A LA BOUTIQUE DU PORT	« O FIL DE L'O » (TEL : 04.68.79.20.90) « LA TERRASSE » TEL 04.68.79.05.38 « EL CAMPO » (TEL : 04.68.78.61.61) « LE MOULIN DE TRÈBES » (TEL : 04.68.78.97.57) « RELAIS DES CAPUCINS » (TEL : 04.68.78.70.07) « EL CHUPITO »	CAVE VITICOLE
TRÈBES	10	3	2H00	MARCHÉ LE DIMANCHE MATIN		ÉGLISE DU XIII E SIÈCLE PISCINE MUNICIPALE
CARCASSONNE	12	6	3H30	MARCHÉ LE MARDI, JEUDI ET SAMEDI MATIN	BEAUCOUP DE RESTAURANTS DANS LA CITÉ ET CARCASSONNE MÊME	CITÉ MÉDIÉVALE À NE PAS MANQUER
LE SOMAIL	62	26	16H30			
TOTAL	124	52	33H00			



SEMAINE

Parcours 3: Le Somail – Agde – Le Somail

ÉTAPES	KM	ÉCLUSES	TEMPS	SHOPPING	RESTAURANT	VISITES
LE SOMAIL	-	-	-	PÉNICHES "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)	GLACIERE (1684) MUSÉE DU CHAPEAU LIBRAIRIE DE LIVRES ANCIENS
ARGELIERS	6	-	0H45	MARCHÉ: MARDI ET VENDREDI MATIN.	"AU CHAT QUI PECHE" (TEL : 04.68.46.28.74)	CHÂTEAU XII ^e CLASSÉ MONUMENT HISTORIQUE
CAPESTANG	17	-	2H00	MARCHÉ: MERCREDI ET DIMANCHE MATIN.	"LE PROVENCE" (TEL : 04.67.93.36.54) "LES PLATANES" (TEL : 04.67.93.38.41) "LA TOUR SARRASINE" (TEL : 04.67.77.06.96)	
POILHÈS	5	-	0H45			
MALPAS	5	-	0H45			TUNNEL DE MALPAS (160M) + LA MAISON DU MALPAS (PRODUITS RÉGIONAUX); ÉTANG DE MONTADY ; OPPIDUM D'ENSÉRUNNES : L'UN DES PLUS GRANDS SITES ARCHÉOLOGIQUES DE FRANCE, VESTIGES DES CIVILISATIONS GRECQUES, ROMAINES ET CELTES.
COLOMBIERS	1	-	0H15		"CHEZ L'ÉCLUSIER" (TEL : 04.67.37.14.77) "POM'CANELLE" (TEL : 04.67.37.63.96) " LE CHÂTEAU DE COLOMBIERS" (TEL : 04.67.37.06.93)	VOIE ROMAINE (Via Domitia) LAVOIR XVII ^e - EGLISE ST SYLVESTRE D'ORIGINE WISIGOTHIQUE (V ^e -VIII ^e siècle) – CAVE VITICOLE DU CHÂTEAU DE COLOMBIERS
FONSERANNES	7	-	1H00		LA BRASSERIE DE FONSERANNE (EN PLEIN AIR)	ÉCHELLE DES 7 ÉCLUSES, SITE UNIQUE EN FRANCE. EN SAISON: PETIT TRAIN TOURISTIQUE JUSQU'À BÉZIERS
BEZIERS	2	7	2H00	MARCHE AUX FLEURS : VENDREDI	NOMBREUX RESTAURANTS	LE PONT-CANAL DE BEZIERS, MUSEE DES BEAUX ARTS
PORTIRAGNES	9	3	2H30	MARCHÉ: MARDI, MERCREDI ET JEUDI	LE PRESOIR –TEL 04.67.90.80.52	PARC AVENTURE OUTDOOR PORTIRAGNES-PLAGES A 4 KM
PORT CASSAFIERES	4	-	0H30		AU RDV DES BATELIERS – TEL 04.67.90.88.78	RANCH ET CHEVAUX PORTIRAGNES-PLAGES A 4 KM
VIAS	4	-	0H30	SUPERMARCHE	LE GAMBETTA TEL 04.67.21.60.93 LE VIEUX LOGIS TEL 04.67.21.77.56	DEGUSTATION VITICOLE 2 MINI GOLF VIAS PLAGE A 1 KM EUROPARK INDOOR (3000M ² , PLUS GRAND PARC INDOOR EN FRANCE)
AGDE	5	1	0H30	MARCHE JEUDI MATIN TOUS COMMERCES	LA TAMARISSIERE TEL 04.67.94.20.87	ECLUSE RONDE – CATHEDRALE ST PIERRE (XII ^e SIECLE) – MUSEE D'AGDE – ACCES AUX PLAGES A 4 KM
LE SOMAIL	65	11	11H30			
TOTAL	130	22	23H30			



SEMAINE

Parcours 4 : *Aller-simple* Le Somail- Port Lauragais

ÉTAPES	KM	ÉCLUSES	TEMPS	SHOPPING	RESTAURANT	VISITES
LE SOMAIL	-	-	-	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)	GLACIERE (1684) MUSÉE DU CHAPEAU LIBRAIRIE DE LIVRES ANCIENS
VENTENAC EN MINERVOIS	5	-	1H00	MARCHÉ LE MERCREDI	"LOU COUSTELLOU", "LA GRILLADE DU CHÂTEAU »	CAVE, MUSÉE DU VIN
PARAZA	3	-	0H30		"LA BARRACA" (TEL: 06.14.89.27.10)	GALLERIE D'ART LE CLAP
ROUBIA	4	-	0H45	ÉPICERIE « LOU MERCAT » ACCÈS WIFI	« LA GRILLADE LOU MERCAT » (TEL : 04.68.91.10.93)	VILLAGE EN "CIRCULADE" MOULIN À HUILE DE LA RESTANQUE
ARGENS MINERVOIS	3	1	0H45	ÉPICERIE	« LA GUINGUETTE », « LE SOURIRE DE LA GRENOUILLE »	CHÂTEAU DU XIV SIÈCLE
HOMPS	6	5	2H00	OFFICE DE TOURISME	« AUBERGE DE L'ARBOUSIE », « EN BONNE COMPAGNIE », « -LES TONNELIERS », « L'ARBOUSIER « » LAPÉNICHE »	ÉTANG DE JOUARRES : BAIGNADE SURVEILLÉE, ACTIVITÉS NAUTIQUES (kayak, kitesurf...) – CHAPELLE ROMANE ST MICHEL – ANCIENNE COMMANDERIE DE ST JEAN DE JERUSALEM
LA REDORTE	6	1	1H00		"LE RIVASSEL" (TEL: 04.68.91.53.09)	ÉPANCHOIR EN PIERRE (1693)
PUICHÉRIC	5	2	1H30	MARCHÉ MARDI ET VENDREDI MATIN	« CHEZ STELLA ET LES 4 LUTINS » « LA ROSERAIE »	ÉGLISE ROMANE – CAVE COOPERATIVE
MARSEILLETTE	8	8	3H15	PRODUITS LOCAUX A LA BOUTIQUE DU PORT	« O FIL DE L'O » (TEL : 04.68.79.20.90) « LA TERRASSE » TEL 04.68.79.05.38 « EL CAMPO » (TEL : 04.68.78.61.61) « LE MOULIN DE TRÈBES » (TEL : 04.68.78.97.57) « RELAIS DES CAPUCINS » (TEL : 04.68.78.70.07) « EL CHUPITO »	CAVE VITICOLE
TRÈBES	10	3	2H30	MARCHÉ LE DIMANCHE MATIN		ÉGLISE DU XIII E SIÈCLE PISCINE MUNICIPALE
CARCASSONNE	13	6	3H30	MARCHÉ LE MARDI, JEUDI ET SAMEDI MATIN	BEAUCOUP DE RESTAURANTS DANS LA CITÉ ET CARCASSONNE MÊME	CITÉ MÉDIÉVALE À NE PAS MANQUER
VILLESEQUELANDE	14	4	3H15	BOULAGENRIE - EPICERIE		
BRAM	11	1	2H00	ECO SERVICE – MARCHÉ MERCREDI MATIN	L'île aux oiseaux (tel : 04.68.24.53.66)	Village en « circulade » construit autour de son église du XIII ^e . Musée archéologique.

VILLEPINTE	4	3	1H15		Aux deux Acacias (tel: 04 68 94 24 67)	Eglise du XIVème siècle, lavoir, épanchoir et aqueduc.
CASTELNAUDARY	11	14	5H00	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.
LE SEGALA	11	5	3H15		Le Relais de Riquet (tel 04.6860.16.87)	PK n° 57 : Poterie NOT (depuis 1820). <i>Ouverture : lundi – vendredi : 8h-12h / 14h-18h ; weekend : sur rdv tel. 04.68.23.17.01</i>
SEUIL DE NAUROUZE	2	1	0H30		Le Pas de Naurouze (tel 04 68 23 31 15)	Point culminant du Canal du Midi (190m), Seuil de partage des eaux (<i>Atlantique/Méditerranée</i>) Obélisque Pierre Paul Riquet, Ancien moulin royal
PORT LAURAGAIS	2	-	0H15	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.
TOTAL	118	54	31H45			



SEMAINE

Parcours 5 : *Aller- simple* Le Somail – Thau – BELLEGARDE

ÉTAPES	KM	ÉCLUSES	TEMPS	SHOPPING	RESTAURANT	VISITES
LE SOMAIL	-	-	-	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)	GLACIERE (1684) MUSÉE DU CHAPEAU LIBRAIRIE DE LIVRES ANCIENS
ARGELIERS	6	-	1 h 00	MARCHÉ: MARDI ET VENDREDI MATIN.	"AU CHAT QUI PECHE" (TEL : 04.68.46.28.74)	CHÂTEAU XII° CLASSÉ MONUMENT HISTORIQUE
CAPESTANG	17	-	3H00	MARCHÉ: MERCREDI ET DIMANCHE MATIN.	"LE PROVENCE" (TEL : 04.67.93.36.54) "LES PLATANES" (TEL : 04.67.93.38.41) "LA TOUR SARRASINE" (TEL : 04.67.77.06.96)	
POILHÈS	5	-	0H45			
MALPAS	4	-	0h30			TUNNEL DE MALPAS (160M) + LA MAISON DU MALPAS (PRODUITS RÉGIONAUX); ÉTANG DE MONTADY ; OPPIDUM D'ENSÉRUNNES : L'UN DES PLUS GRANDS SITES ARCHÉOLOGIQUES DE FRANCE, VESTIGES DES CIVILISATIONS GRECQUES, ROMAINES ET CELTES.
COLOMBIERS	2	-	0H30		"CHEZ L'ÉCLUSIER" (TEL : 04.67.37.14.77) "POM'CANELLE" (TEL : 04.67.37.63.96) " LE CHÂTEAU DE COLOMBIERS" (TEL : 04.67.37.06.93)	VOIE ROMAINE (Via Domitia) LAVOIR XVII° - EGLISE ST SYLVESTRE D'ORIGINE WISIGOTHIQUE (V°-VIII° siècle) – CAVE VITICOLE DU CHÂTEAU DE COLOMBIERS
FONSERANNES	5	-	0h45		LA BRASSERIE DE FONSERANNE (EN PLEIN AIR)	ÉCHELLE DES 7 ÉCLUSES, SITE UNIQUE EN FRANCE. EN SAISON: PETIT TRAIN TOURISTIQUE JUSQU'À BÉZIERS
BEZIERS	2	7	1h30	MARCHE AUX FLEURS : VENDREDI	NOMBREUX RESTAURANTS	LE PONT-CANAL DE BEZIERS, MUSEE DES BEAUX ARTS
PORTIRAGNES	10	5	2H30	MARCHÉ: MARDI, MERCREDI ET JEUDI	LE PRESOIR –TEL 04.67.90.80.52	PARC AVENTURE OUTDOOR PORTIRAGNES- PLAGES A 4 KM
PORT CASSAFIERES	5	-	0H45		AU RDV DES BATELIERS – TEL 04.67.90.88.78	RANCH ET CHEVAUX PORTIRAGNES-PLAGES A 4 KM
VIAS	4	-	0H30	BOULANGERIE – PATISserie INTERMARCHÉ SUPER AU SOLEIL GOURMAND 3 RUE LAMARTINE	L'AMANDINE 04.67.30. 29.78 LE VIEUX LOGIS TEL 04.67.21.77.56 LE RIAD : 04.67.30.58.16	EGLISE ST JEAN BAPTISTE-CHATEAU DE PREIGNES-LE- VIEUX, STATION BALNEAIRE À VIAS-PLAGE, REMPARTS, PARC D'ATTRactions EUROPARK
AGDE	5	-	0h45	MARCHE JEUDI MATIN TOUS COMMERCES	LA TAMARISSIERE TEL 04.67.94.20.87	ECLUSE RONDE – CATHEDRALE ST PIERRE (XII° SIECLE) – MUSEE D'AGDE – ACCES AUX PLAGES A 4 KM
MARSEILLAN	9	2	2h00	MARCHE : MARDI MATIN	NOMBREUX RESTAURANTS	VISITE GUIDEE DES CHAIS DE NOILLY PRAT (VIN EPICE)

MÈZE	10	-	1H30	MARCHÉ JEUDI DIMANCHE, BROCANTE SAMEDI	NOMBREUX RESTAURANTS	CHAPELLE DES PÉNITENTS, CHÂTEAU DE GIRARD, VISITE DES PARCS À HUITRES EN BATEAU.
BOUZIGUES	6	-	1H00		NOMBREUX RESTAURANTS	SITE DE PRODUCTION DE COQUILLAGES, MUSÉE DU SAPEUR POMPIER, ...
SÈTE	2	-	0H30	MARCHÉ LUNDI MERCREDI ET VENDREDI	NOMBREUX RESTAURANTS	CITADELLE RICHELIEU, VISITE DE LA CRIÉE AUX POISSONS. MUSEE INTERNATIONAL DES ARTS MODESTES, ESPACE G. BRASSENS, ITINERAIRES AUDIO-GUIDES A TRAVERS LA VILLE
FRONTIGNAN	6	-	1H00	HALLES COUVERTES TOUS LES MATINS SAUF LE LUNDI	NOMBREUX RESTAURANTS	ÉGLISE FORTIFIÉE ST PAUL, MUSÉE D'HISTOIRE LOCALE
VILLENEUVE LES MAGUELONE	13	-	2H00	MARCHÉ MERCREDI VENDREDI MATIN, MARCHÉ PAYSAN SAMEDI MATIN	AUBERGE LA FERME DES GENETS, LE CHARLOTTE, LOS LOCOS, CARRÉ BLANC, LA CHAPELLE, LA PLAGE PILOU,	TRAIN TOURISTIQUE, ABBAYE DE MAGUELONE, CATHEDRALE ROMANE, VIEILLES RUES – ACCES A LA PLAGE DU PILOU (9 KM DE LONG – PAVILLON BLEU)
PALAVAS LES FLOTS	4	-	0H30	MARCHÉ LUNDI MERCREDI VENDREDI MATIN	NOMBREUX RESTAURANTS	MUSÉE HUMORISTIQUE A.DUBOUT, MUSÉE DU TRAIN À VAPEUR, FESTIVALS EN ÉTÉ, CASINO, JOUTES NAUTIQUE - PLAGES
CARNON	4	-	0H30	MARCHÉ MERCR & JEUDI MATIN	NOMBREUX RESTAURANTS	NAVETTES POUR ACCEDER AU PLAGES
AIGUES- MORTES	19	-	3H00	MARCHES TRADITIONNELS MERCREDI ET DIMANCHE MATIN BROCANTE SAMEDI MATIN	LA PIGNATA : 04.66.53.70.14 LE BOEME : 04.34.28.42.30 LE CAFE DE BOUZIGUES : 04.66.53.93.95	MUSÉE D'HISTOIRE ET D'ARCHÉOLOGIE, ÉGLISE NOTRE DAME – REMPART ET TOUR DE CONSTANCE - SALINS DU MIDI ACCES AU GRAU DU ROI (4KM) : PLAGE – SAFARI 4x4
GALLICIAN	12	-	2H00	Marché mardi matin	Café du pont, Bar Pizza du centre	Cave coopérative, réserve naturelle du Scamandre
FRANQUEVAUX	4	-	0H45		L'ancien Monastère	Balade en calèche au milieu des taureaux
ST GILLES	10	-	1H45	Marchés : jeudi et dimanche matin	Le Cours, La Biche gourmande, Le Clement, ...	L'abbatiale (XI° et XII°), musée de la maison romane
BELLEGARDE	10	-	1H45	Marché vendredi matin, Carrefour Market	L'oasis, La Guinguette, Café de l'union, Café des fleurs.	Chapelle de Broussan, moulin à huile, aqueduc romain
TOTAL	174	14	31 H			



LES VACANCES EN BATEAU SANS PERMIS

INFORMATIONS – RÉSERVATIONS

Du lundi au vendredi : de 9h à 18h
Et le samedi : de 9h à 17h (de janvier à septembre inclus)

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

WWW.NICOLS.COM