



1^{er} au 5 Juin 2017

« IVV au Pays des Etangs »

De Nîmes à Perpignan en 5 étapes au travers des principaux étangs de la façade méditerranéenne du Languedoc-Roussillon

Pourquoi « IVV au pays des étangs » ?

De la Camargue (l'étang de Berre) à la frontière espagnole (l'étang de Canet et Saint-Nazaire), ces étendues d'eau salée se succèdent en grand nombre, isolées de la mer Méditerranée par un cordon littoral formé par les alluvions, abritant une faune et une végétation spécifiques et désormais protégées.

C'est dans ces paysages uniques en France que nous allons cheminer pendant cinq jours.

NDLR: vous avez échappé de peu à un autre intitulé de la balade, nous vous le livrons pour le fun :« Etang en emporte le vin »

Le groupe 2017 (*gruppetto*)



P	Bernard GALDIN
P	Sylvie GALDIN
P	Véronique LEVESQUE
P	Olivier LEMAIRE
P	Gérard DION
P/O	François DOLEZ
P/O	Philippe PESCAROU
P	Jean-Claude JORET
P	Anne-Marie JORET
P	Thierry LABOUR
A	Christine LABOUR
P	Bernard COMMUNAL
A	Renée COMMUNAL
P	Yves MENU
P	Jean-Louis MORGENTHALER

Dernière minute: Daniel MAZZA la mort dans l'âme a annulé son inscription le lendemain du dîner IVV pour une incompatibilité de calendrier.....On pensera beaucoup à lui

Jour 1 (jeudi 1^{er} juin) : NÎMES – AIGUES-MORTES

kilométrage : 71 dont pistes cyclables : 29

Dénivelé >0 : 345m ; altitude maxi : 196m

Regroupement au pied de la gare de Nîmes coté gare routière pour un départ vers 9h45 au plus tard. Nous arriverons à Sommières en fin de matinée pour une dégustation au domaine de Massereau (Languedoc-Sommières) puis nous déjeunerons dans la vieille ville.

L'après-midi, nous descendrons lentement dans la Camargue gardoise et, après une dégustation de Costières-de-Nîmes au domaine de Virgile (Le Cailar), nous terminerons la journée le long du canal du Rhône à Sète, sur la Via Rhôna (voie verte) pour atteindre Aigues-Mortes vers 18h30.

Dîner dans la cité médiévale d'Aigues-Mortes. Nuit à l'hôtel Le Médiéval.

Jour 2 (vendredi 2 juin) : AIGUES-MORTES - MEZE

kilométrage : 78 dont pistes cyclables : 28

Dénivelé >0 : 300m ; altitude maxi : 43m

Départ d'Aigues-Mortes vers le Grau-du-Roi en longeant les étangs de la Ville et du Repausset, puis traversée des stations balnéaires de La Grande Motte, de Carnon et de Palavas-les-Flots. Nous atteindrons en fin de matinée le site de l'ancienne cathédrale Saint-Pierre de Maguelone, érigée au milieu de la lagune constituée par les étangs du Prévost, de l'Arnel et de Pierre Blanche et qui fut le siège de l'évêché local jusqu'à son transfert à Montpellier au XVème siècle.

Déjeuner à Villeneuve-lès-Maguelone ou Vic-la-Gardiole, puis, par Frontignan et Balaruc-le-Vieux, nous gagnerons les rives de l'étang de Thau, deuxième étendue d'eau intérieure française après l'étang de Berre.

En fin d'après-midi, dégustation à Mèze au domaine Bellemare (Picpoul de Pinet, AOC Languedoc et vins de cépages).

Dîner à Mèze au bord de l'étang de Thau et nuit à l'hôtel de Thau.

Jour 3 (samedi 3 juin) : MEZE - GRUISSAN

kilométrage : 78,5 dont pistes cyclables : 12

Dénivelé >0 : 400m ; altitude maxi : 46m

La balade rejoindra Gruissan en franchissant les trois fleuves côtiers locaux (l'Hérault, l'Orb et l'Aude), qui se jettent tous trois dans la Méditerranée en moins de 20 km. L'itinéraire qui serpentera sur les petites routes pour éviter les agglomérations d'Agde, de Béziers et de Narbonne nécessitera un peu d'attention du point de vue de la navigation.

Le matin, nous nous arrêterons sur le canal du Midi pour voir les ouvrages du Libron, curieuse installation, dont l'état actuel date du XIXème siècle, et qui permet au canal de croiser à niveau le cours d'eau du Libron sans que leurs eaux respectives ne se mélangent jamais!

Déjeuner vers Sérignan, puis contournement des étangs de Vendres et de Pissevaches pour atteindre la rive côtière du massif de La Clape.

En fin d'après-midi, dégustation au chateau Rouquette-sur-Mer, premiers des deux domaines de la Clape où nous nous arrêterons (Languedoc La Clape).

Dîner et nuit à Gruissan (*deuxième patrie de François*) à l'hôtel du Casino Le Phoebus.

Jour 4 (dimanche 4 juin) : GRUISSAN - LEUCATE-PLAGE

kilométrage : 73 dont pistes cyclables : 24

Dénivelé >0 : 603m ; altitude maxi : 154m

Départ vers Narbonne-Plage par la piste cyclable du littoral puis montée sur 4 km jusqu'au sommet de la montagne de la Clape, seule difficulté réelle des cinq jours mais quand même relativement modeste rapportée à ce que nous avons déjà gravi au cours des dix-sept dernières années.

Dégustation au sommet (*dans tous les sens du terme*) au Mas du Soleilla (Languedoc La Clape).

Puis descente rapide par le petit village d'Armissan et déjeuner à Vinassan chez Pierrot.

L'après midi en évitant Narbonne, nous rejoindrons les bords du canal de la Robine, branche narbonnaise du canal du Midi, puis une première dans l'histoire d'IVV : 14 km d'une piste non asphaltée qui nous permettra de traverser sur un cordon lagunaire les étangs de Bages et Sigean et celui de l'Ayrolles pour gagner l'île Sainte-Lucie puis Port-la-Nouvelle (*Philippe l'a fait sans crever!*) .

En fin d'après-midi, après avoir longé l'étang de La Palme, dégustation au château Les Fesnals, sur la commune de Fitou (Fitou et Muscat de Rivesaltes).

Dîner et nuit à Leucate-Plage en bordure de plage à l'hôtel de la Côte Rêvée.

Jour 5 (lundi 5 juin) : LEUCATE-PLAGE - PERPIGNAN

kilométrage : 40,5 dont pistes cyclables : 26

Dénivelé >0 : 189m ; altitude maxi : 60m

Descente sans histoires, mais avec un œil sur l'horaire, en bord de littoral le long de l'étang de Leucate ou de Salses, majoritairement sur des pistes cyclables bien élevées pour atteindre Canet-en-Roussillon puis le domaine du Mas Baux pour notre dernière dégustation (Côtes-du-Roussillon et Muscat de Rivesaltes).

De là, grâce à une savante navigation, encore en cours de concoction (*mais Philippe est quasiment un indigène de la contrée*), nous rejoindrons la célèbre gare de Perpignan (*centré del Mon, en catalan dixit Salvador Dali*).

Déjeuner d'adieu (pour longtemps ?) au restaurant Jean à deux pas de la gare.

Total de la balade : 345 km dont 119 sur pistes cyclables.

Informations importantes:

Train Paris-Nîmes : le 1^{er} juin TGV N° 6201 départ Paris 6h07, arrivée Nîmes 9h05

Train Perpignan-Paris : le 5 juin départ 15h19, chgt Montpellier 17h10 TGV N°xxxx, Paris 20H53
ou départ 16h19, chgt Béziers 17h23 TGV N°xxxx, Paris 21h53

Possibilités de train TER de Perpignan à Nîmes à 15h19 ou 16h19, durée 2h30

Ont été discuté le 22 février au repas IVV ;

-Voyageurs en train Aller et Retour. Chacun se débrouille pour réserver ses billets à partir des horaires ci dessus
-Location du fourgon assurée par Jean-Louis à Paris qui fera l'aller et le retour avec étape/couchage chez Jean-Pierre Hosxe à Uzes pour les liaisons Paris-Uzes-Nîmes (les 31 mai/1^{er} juin) puis Perpignan-Uzes-Paris (les 5/6 juin).

Gérard OK pour copiloter le fourgon sur un aller ou un retour, **manque un autre volontaire pour un aller ou un retour. Merci de se signaler...**

Renée/Gérard et xxxx devront envoyer à Jean Louis un scan de leur permis de conduire.

Les vélos des parisiens qui voyageront en fourgon seront regroupés chez Gérard à Bures sur Yvette le dimanche 28 mai précédent la balade (**horaire à confirmer par Gérard**).

Jean_Louis précisera où et quand les vélos des parisiens seront à récupérer au retour sur Paris.

Les colis de vin seront expédiés chez Véronique à Villemomble. La date de récupération du vin sera communiquée en temps utile (en principe sous quinzaine après la balade).

Rappel qu'en raison d'un long trajet sur piste non asphaltée le 4ème jour nous demandons que chaque cycliste vérifie le bon état de ses pneus et que chacun ait avec lui une ou deux chambres à air en cas de crevaison.

La carte des appellations





Méze

JOUR 2 : vendredi 2 juin
82 km

JOUR 1 : jeudi 1er juin
71 km



JOUR 3 : samedi 3 juin
79 km



JOUR 4 : dimanche 4 juin
73 km



Déjeuner La Guinguette de Jean

Dégustation Domaine Mas Baux

JOUR 5 : lundi 5 juin
41 km

**Bons entrainements pour
tous et à bientôt sur les
routes des Etangs**

