

## → La Via Rhôna

### → La Voie du Piémont Pyrénéen

Journal de voyage à vélo du 12 juin au 21 juin 2024

# COMPOSTELLE À VÉLO

Villefranche – Lyon → La Via Rhôna → Roussillon – Bourg-St-Andéol – Arles  
Arles – Pézenas – Carcassonne – Saint-Girons – Montréjeau – Oloron – Jaca – Pau.



La Via Rhôna

Col du Portet d'Aspet

Les Pyrénées

Michel BONNARD - [michel.bonnard12@wanadoo.fr](mailto:michel.bonnard12@wanadoo.fr)

## SOMMAIRE

**I – La Via Rhôna et la Voie du Piémont Pyrénéen (Compostelle).**

**II – C’est parti.**

**III – Descriptif de mes vélos.**

**IV – Les 10 étapes.**

- 1) Villefranche – Marcy-L’Etoile – Mornant – Condrieu – Roussillon.
- 2) Roussillon – Tournon – La Voulte – Le Teil – Bourg-St-Andéol.
- 3) Bourg-St-Andéol – Pont-St-Esprit – Bagnols s/Cèze – Avignon – Arles.
- 4) Arles – Aigues-Mortes – Palavas-les-Flots – Fabrègues – Pézenas.
- 5) Pézenas – Béziers – Capestang – Pouzols-Minervois – Carcassonne.
- 6) Carcassonne – Mirepoix – Pamiers – Le Mas d’Azil – Saint-Girons.
- 7) Saint-Girons – Castillon-en-Couserans – Portet d’Aspet – Montréjeau.
- 8) Montréjeau – Bagnères-de-Bigorre – Lourdes – Mifaget – Oloron.
- 9) Oloron – Escot – Etsaut – Col du Somport – Jaca (Espagne).
- 10) Jaca (Espagne) – Biescas – Col du Pourtalet – Laruns – Pau.

**V – C’est fini.**

## ANNEXES

**Annexe 1** : Itinéraire à vélo.

**Annexe 2** : Budget du voyage.

## I – La Via Rhôna et la Voie du Piémont Pyrénéen (Compostelle).

Ayant bien apprécié en 2023 une randonnée cyclotouriste le long des chemins **de Saint-Jacques-de-Compostelle** avec la Voie du Puy-en-Velay, j'avais envie de suivre une autre voie. En combinant les parcours français et espagnols du chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, on obtient une multitude de possibilités, les principales étant les suivantes :



En France, 5 voies principales :

La Voie de Paris-Tours – La Voie de Vézelay – La Voie du Puy-en-Velay – La Voie d'Arles – La Voie du Piémont Pyrénéen.

Les 3 premières Voies convergent vers Saint-Jean-Pied-de-Port avant de basculer en Espagne à Roncevaux et Pampelune.

La Voie d'Arles longe de loin la chaîne des Pyrénées et rejoint l'Espagne au col frontalier du Somport.

La Voie du Piémont Pyrénéen longe de plus près la chaîne des Pyrénées jusqu'à Oloron en poursuivant par le col du Somport jusqu'à Jaca en Espagne.



En Espagne, 2 voies principales :

Au nord, le long de l'océan Atlantique et depuis Saint-Jean-de-Luz, le Camino Norte attire les marcheurs en quête de nature et de grand air jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle.



Plus au sud à l'intérieur des terres et au départ de Saint-Jean-Pied-Port, les voies se rejoignent sur le Camino Francés, le chemin principal vers la cité de Saint-Jacques-de-Compostelle.

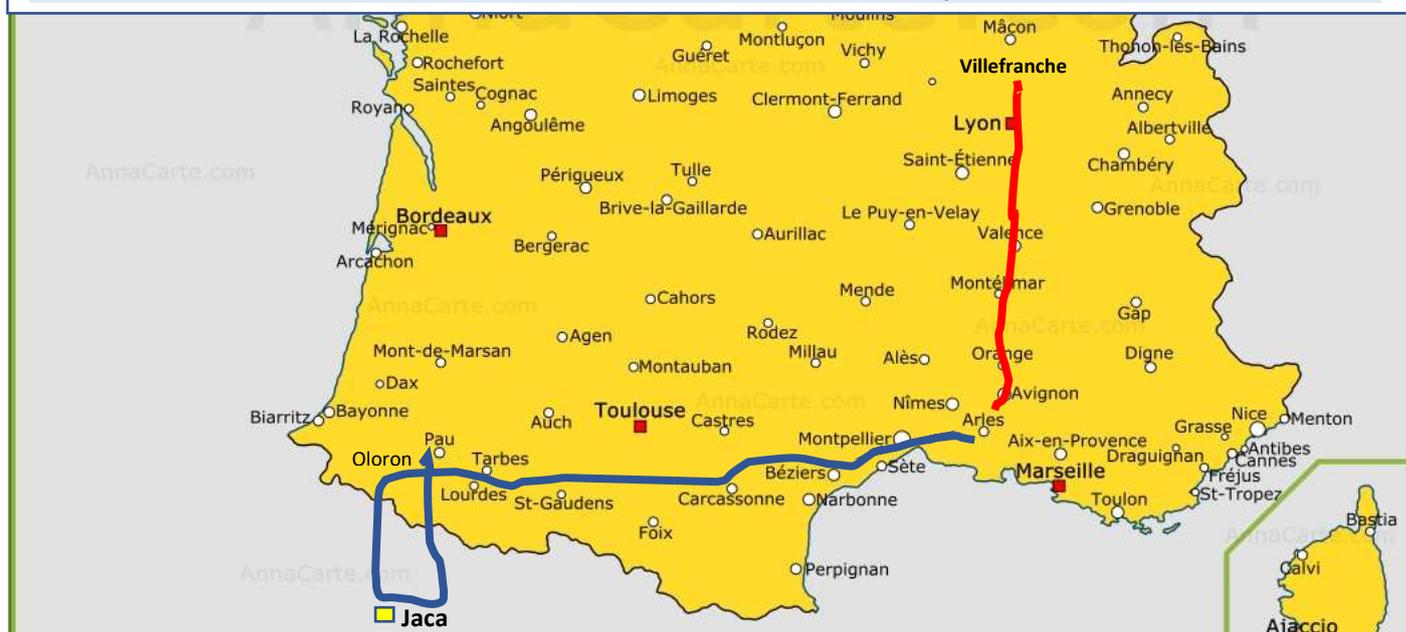
Après examen de ces itinéraires de Compostelle, j'ai opté pour la **Voie du Piémont Pyrénéen** qui me fera parcourir les contreforts des Pyrénées Françaises d'Est en Ouest.

La 1<sup>ère</sup> partie de mon périple démarre à Villefranche-sur-Saône en direction de Lyon pour 3 étapes épousant plus ou moins **la Via Rhôna** jusqu'à Arles.

La 2<sup>ème</sup> partie longe ensuite les chemins de Compostelle par les Voies d'Arles (Via Tolosana) et du Piémont Pyrénéen jusqu'à Oloron puis jusqu'à Jaca en Espagne par le col franco-espagnol du Somport puis un retour à Pau par le col franco-espagnol du Pourtalet

<b>→ La Via Rhôna</b>	<b>COMPOSTELLE À VÉLO</b>
<b>→ La Voie du Piémont Pyrénéen</b>	
Journal de voyage à vélo du 12 juin au 21 juin 2024	

**Villefranche – Lyon → La Via Rhôna → Roussillon – Bourg-St-Andéol – Arles**  
**Arles – Pézenas – Carcassonne – Saint-Girons – Montréjeau – Oloron – Jaca – Pau.**



**Au total, 13 départements Français traversés** : Rhône – Loire – Isère – Ardèche – Gard – Vaucluse – Bouches du Rhône – Hérault – Aude – Ariège – Haute-Garonne – Hautes-Pyrénées – Pyrénées Atlantiques + **une incursion à Jaca « la perle des Pyrénées » Espagnoles.**

**En termes de provinces** : le Lyonnais, le Vivarais, le Comtat Venaissin, le Languedoc, le Comté de Foix, l'Ariégeois, le Comminges, la Bigorre, le Béarn et *l'Aragon (Espagne).*

**Cette Voie du Piémont Pyrénéen** constitue une alternative plus intimiste que les autres parcours français de Compostelle. Elle est la voie la plus méridionale. Elle ondule en balcon au pied des Pyrénées, à travers une alternance de paysages ruraux et sauvages.

Démarrant cette randonnée depuis Villefranche-sur-Saône dans le Beaujolais, l'option logique est de suivre **la vallée de la Saône jusqu'à Lyon** puis **la vallée du Rhône jusqu'à Arles en Camargue** en empruntant les tronçons bitumés de **la Via Rhôna** mais en évitant toutefois les chemins de terre ou les sentiers gravillonnés.

**Au niveau européen**, de nombreux pays ont souscrit au concept des « vélos-routes » en aménageant les bords de leurs grands fleuves pour permettre aux cyclotouristes de circuler en toute sécurité. C'est ainsi le cas pour **le Rhin, le Danube, la Loire et le Rhône**.

**Pour le Rhône**, le fleuve a obtenu le statut de véritable itinéraire cyclable européen ou vélo-route sous le nom **d'EuroVelo 17** avec **2 circuits consécutifs** :

- **La Route du Rhône** (couvrant **350 km** en Suisse).
- **La Via Rhôna** (s'étendant sur **815 km** à travers la France) qui unissent leurs forces pour devenir une vélo-route importante du réseau « **EuroVelo** » **Européen**.

Au total, **l'EuroVelo 17** suit le cours puissant du Rhône sur **environ 1 165 km** depuis sa source dans les Alpes suisses jusqu'en Camargue, une étendue sauvage et humide formée par le delta du Rhône. Le Rhône et son itinéraire cyclable traversent de splendides villes historiques telles que Genève, Lyon et Avignon, ainsi que de nombreux territoires ruraux regorgeant de sites touristiques.

**Lors du Tour de Suisse en 2022**, j'ai emprunté à partir de Genève une grande partie de la Route du Rhône en remontant jusqu'à sa source dans le massif de la Furka au col de la Furka à plus de 2500 m d'altitude.

**En France, j'ai souvent suivi le cours du Rhône entre Lyon et Genève** lors de différentes randonnées cyclotouristes en empruntant **la Via Rhôna**. Cette nouvelle randonnée me permettra de mieux connaître **la Via Rhôna** entre **Lyon et Arles**.

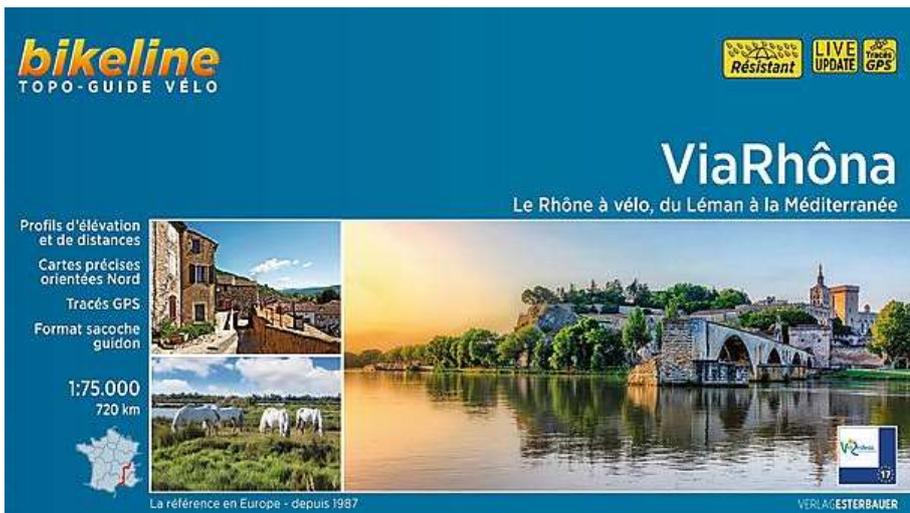


**La Via Rhôna en France.**



**La route du Rhône en Suisse.**

Pour identifier finement l'itinéraire cyclable le plus adapté de cette Via Rhôna avec mon vélo de route, j'ai consulté un **guide** qui présente par tronçon les cartes topographiques détaillées, les profils d'élévation et les plans des villes et des localités traversées.



Ce **guide** m'a permis aussi de repérer le **type de revêtement de la chaussée** (bitume ou asphalté, enrobé, terre battue, granulat, ...).

Privilégiant plutôt le **bitume ou l'asphalte** sur la **Via Rhôna**, j'ai parfois opté en complément pour des petites routes départementales ou communales.

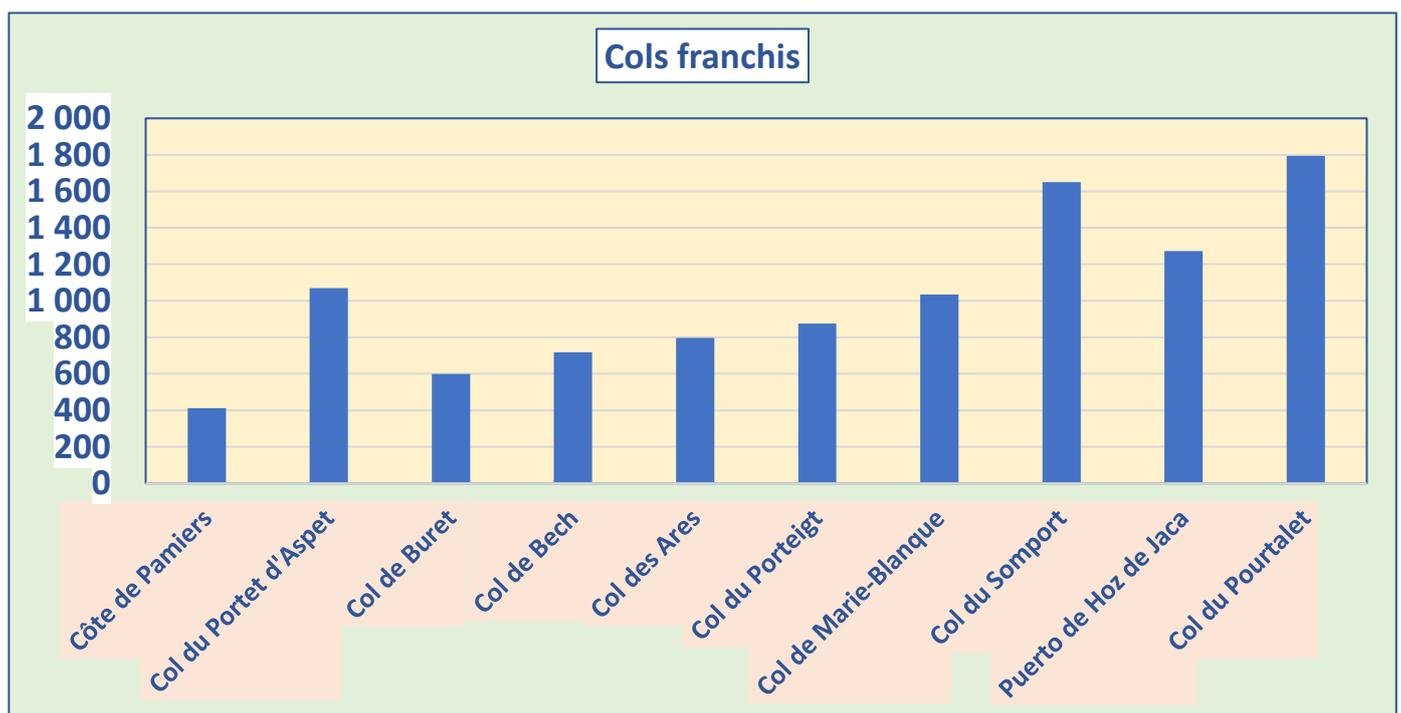
### Mes motivations : elles sont simples comme d'habitude.

Pour ce nouveau voyage à vélo, **pas de recherche de spiritualité** pour ma part.

Dans le même esprit de mes précédentes randonnées, j'éprouve simplement le **plaisir de voyager** tranquillement et sobrement à bicyclette, **de me connecter avec la nature** pendant quelques jours, **de prendre le temps d'apprécier** la beauté des paysages, **de savourer** les rencontres, **de bien gérer mes efforts** dans la durée pour **ressentir une sensation de bien-être** et **de sérénité** à l'issue d'un tel périple.

Comme j'apprécie la **montagne et ses paysages**, je serai comblé encore cette année en traversant essentiellement les **Pyrénées Françaises et Espagnoles**.

### Liste des cols franchis pendant cette randonnée.



## II – C'est parti.

Je m'engage sous les couleurs de mon club cyclotouriste, **le CTC (Cyclo Touriste Caladois)** à **Villefranche-sur-Saône** dans le Beaujolais, la région où j'ai passé mon enfance et où j'habite aujourd'hui. J'ai effectué de nombreuses randonnées alpines et pyrénéennes ces dernières années entre la France, l'Italie, la Suisse, la Slovénie, l'Autriche, l'Allemagne et l'Espagne. Je ne serai donc pas dépaycé par cette **nouvelle randonnée cyclotouriste en France** avec une incursion en **Espagne**.

L'expérience acquise sur les grandes randonnées me permet de partir sereinement. La météo est parfois capricieuse, mais jusqu'à présent, je n'ai jamais été empêché par la pluie, les orages ou la canicule. En été, la randonnée cyclotouriste en haute montagne devient possible parce que les grands cols sont ouverts à la circulation à partir du mois de juin.

Randonnées réalisées	Année	Distance	Dénivelé
- Tour de Croatie	2006	826 km	8 122 m
- Lyon - Venise	2007	1 267 km	15 269 m
- Paris - Copenhague - Stockholm	2008	2 300 km	11 500 m
- Paris - Rome	2009	1 900 km	15 500 m
- Paris - Madrid	2010	1 723 km	16 414 m
- Paris - Prague	2011	1 320 km	11 121 m
- Paris - Vienne	2012	1 770 km	14 100 m
- Paris - Budapest	2013	1 940 km	16 700 m
- Paris - Venise - Ljubljana - Zagreb	2014	2 135 km	14 120 m
- Paris - Bonn - Berlin	2015	1 337 km	10 830 m
- Paris - Vaduz – Munich	2016	1 535 km	17 130 m
- Paris - Amsterdam - Bruxelles – Paris	2017	1 460 km	8 130 m
- Paris – Andorre – Barcelone	2018	1 350 km	15 120 m
- Paris – Monaco – Nice	2019	1 300 km	18 220 m
- Lyon – Lacs Italiens – Lyon	2020	1 280 km	15 120 m
- La traversée des Pyrénées	2021	1 030 km	18 110 m
- Le Tour de Suisse	2022	1 420 km	14 300 m
- Compostelle – La Voie du Puy-en-Velay	2023	1 315 km	17 100 m
<b>Compostelle-La Voie du Piémont Pyrénéen</b>	<b>2024</b>	<b>1 280 km</b>	<b>12 500 m</b>

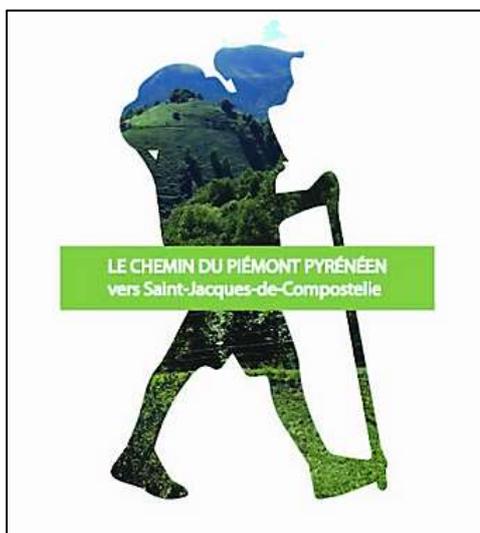
Quelques semaines auparavant, j'ai complété l'étude de l'itinéraire par l'achat de **6 cartes Michelin (N° 327, 331, 339, 344, 343, 342)** qui correspondent aux départements traversés ainsi que **la carte Michelin N° 574** des Pyrénées Espagnoles.

La semaine précédente, **j'ai vérifié mécaniquement** ma randonneuse en acier CYFAC en l'équipant de pneus neufs de 700 en section 25 mm et en contrôlant les roulements, les visseries, les câbles et les éclairages. **Cette préparation est essentielle** parce que les routes principales et secondaires sont parfois dangereuses (vitesse excessive des voitures et des camions – réseau routier pas toujours bien entretenu – très peu de 2 roues sur les routes et encore moins de vélos, ce qui nous fait apparaître comme des intrus).

Cette année, j'ai procédé à **quelques modifications sur mes vélos en montant des braquets plus adaptés à la montagne et aux forts dénivelés**. J'ai trouvé un vélociste à Pau qui a installé sur mes 2 vélos d'entraînement une couronne de 26 dents au pédalier avant (à la place d'un 30 dents). **Sur la randonneuse que j'utilise** lors de mes périples, il est intervenu sur la cassette arrière en installant une cassette 10 vitesses de 12 – 34 dents. Ces modifications assurent sur chaque vélo **un développement minimum de 1,90 m au lieu de 2,15 m** précédemment.

**Comme d'habitude, je serai prudent** parce que la pratique du vélo en montagne est plus éprouvante sur le plan physique et exige plus d'attention dans les descentes de cols. Mes bagages se limitent à une sacoche-guidon pour les affaires courantes qui repose sur un porte-bagage avant, une sacoche-triangle pour le vêtement anti-pluie, une sacoche de selle pour le petit outillage, 2 bidons, l'ensemble pesant de 6 à 7 kg supplémentaires.

**Comme tout cyclotouriste à "l'ancienne"**, ma sacoche-guidon est équipée d'une pochette transparente pour visionner la carte et l'itinéraire détaillé des routes. Ce routage par carte est important parce qu'il permet, en temps réel, de lire les panneaux indicateurs tout en repérant le tracé sur la carte. Je sais qu'aujourd'hui de nombreux cyclotouristes utilisent des GPS très performants pour se guider, mais cela suppose un travail préparatoire important pour tracer les parcours et les télécharger. **De plus, je préfère lire une carte que suivre une "trace" sur GPS**. J'ai tout de même **un smartphone** qui me permet éventuellement de rechercher un renseignement et surtout de prendre des photos.



Départ pour un nouveau périple en 2 parties :

- en direction **de la Vallée du Rhône jusqu'à Arles par la ViaRhôna**.
- en épousant **les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle dans le Piémont Pyrénéen**.

A part l'hébergement, **je privilégie la randonnée en autonomie**, pour vivre pleinement mon aventure.

Beaucoup d'adeptes de cette formule témoignent qu'ils vivent leur randonnée **3 fois** : **la 1<sup>ère</sup> avant de partir** lorsqu'ils la préparent minutieusement à plusieurs niveaux : la logistique, la condition physique, le mental, **la 2<sup>ème</sup> lorsqu'ils roulent** et qu'ils prennent le temps de faire des photos, **la 3<sup>ème</sup> au retour et au repos** lorsqu'ils rassemblent leurs souvenirs et rédigent un récit-photos.

**J'éprouve le même ressenti**. **Mais cette liberté a un prix** : le goût et la gestion de l'effort, la capacité à affronter les imprévus, la sensation de ses limites. **Mais quelle liberté et quel bonheur** de ressentir tant d'émotions et de voyager sobrement en profitant de la beauté de la nature !

### III – Descriptif de mes vélos.

#### Mon vélo de randonnée.

*(Randonneuse sur mesure en acier chez CYFAC (Modèle Evasion).*



- Vélo CYFAC cadre acier sur mesure Columbus Life 5/10ème de 2013.
- Fourche CYFAC carbone XC103 – Potence inversée Ritchey 70 mm.
- Jeu de direction intégré CYFAC - Selle Fi'zi:k Aliante.
- Freins FSA - SLK – Leviers de vitesse Campagnolo Centaur.
- Roues Campagnolo Zonda noires – Pneus Continental GP 4 season 25.
- Pédales Shimano SPD - A520 – Chaussures Sidi et cales Shimano SPD.
- Sacoche guidon Berthoud GB 2586 10 litres - Porte bagage avant Netto.
- Sacoche triangle Vaudé - Sacoche de selle Bianchi.
- Poids du vélo : 10 kg – Poids avec les sacoches et les bidons : 17/18 kg.

## Mes vélos d'entraînement.

*(Montage à la carte par Manuel du magasin Plaisir Cycles – 78).*



**Bianchi Infinito - Carbone**



**Bianchi Impulso - Alu**

- Vélo cadre carbone Bianchi Infinito 59 cm – Année 2010.
- Fourches carbone et kevlar Bianchi.
- Potence 3T – Guidon 3T Rotundo
- Jeu de direction FSA Orbit CE Plus.
- Freins Campagnolo Centaur
- Leviers de vitesse Campagnolo Centaur.
- Roues Campagnolo Zonda argent
- Pneus Continental 4000 4 saisons 25.
- Pédales Campagnolo Comp TM triple plateaux (50 – 40 – **26**).
- Dérailleur arrière Campagnolo Comp TM.
- Dérailleur avant Campagnolo Comp TM.
- Cassette arrière 10 vitesses : 13 – 29 Campagnolo Veloce.
- Selle San Marco céleste – Tige de selle Campagnolo Record.
- Pédales Look Kéo – Chaussures Sidi et cales Look Kéo.
- Poids du vélo : 7,6 kg.

- Vélo cadre alu Bianchi Impulso C2C 59 cm – Année 2012.
- Fourche avant FC09 carbone et alu Bianchi.
- Potence FSA – Guidon Reparto Corse
- Jeu de direction FSA.
- Freins Campagnolo Veloce
- Leviers de vitesse Campagnolo Veloce.
- Roues Reparto Corse noires
- Pneus Continental 4000 4 saisons 25.
- Pédales Campagnolo Comp TM triple plateaux (50 – 40 – **26**).
- Dérailleur arrière Campagnolo Veloce argent.
- Dérailleur avant Campagnolo Veloce noir.
- Cassette arrière 10 vitesses : 12 – 30 Campagnolo Centaur.
- Selle San Marco new Ponza blanche
- Tige de selle Reparto Corse.
- Pédales Look Kéo – Chaussures Sidi et cales Look Kéo.
- Poids du vélo : 9 kg.

## IV – Les 10 étapes.

### 1) Villefranche – Marcy-L'Etoile – Mornant – Condrieu – Roussillon.

Mercredi 12 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
120 km	1 300 mètres	20,5 km/heure	24°

Je suis prêt pour entamer mon périple. Cette année, j'ai pu rouler régulièrement dans le Beaujolais et dans les Pyrénées-Atlantiques en ciblant quelques cols et en allongeant progressivement les distances. Cette préparation spécifique permet de me tester et me rassure au niveau de l'endurance parce que j'ai aligné environ **6 000 km** depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2024.

Cette étape démarre dans **le Beaujolais** jusqu'à **Chazay-d'Azergues** et à **Civrieux-d'Azergues**. Je contourne **Lyon** à l'ouest par **les Coteaux du Lyonnais** parce que **la Via Rhôna entre Lyon, Givors et Vienne est très urbaine et peu agréable** (Vallée de la Chimie).

**Certains guides relatifs à la Via Rhôna** conseillent même d'emprunter le train entre Lyon et Vienne avec les vélos ! Mon itinéraire plus tranquille et plus sécurisé me permet de rejoindre la Via Rhôna à **Condrieu au sud de Vienne**.



Le beau temps est annoncé pour cette 1<sup>ère</sup> journée.

**Je me lance à 6 h** après un copieux petit-déjeuner qui est un repas essentiel, pour faire le plein d'énergie et engranger les kilomètres. J'avais fait une reconnaissance partielle du parcours de cette étape en me rendant dans **les Coteaux du Lyonnais** au printemps.

En quittant **Arnas** puis **Villefranche-sur-Saône**, je me dirige vers **Anse**, puis **Lucenay**, **Morancé** et **Chazay-d'Azergues** en poursuivant vers **La-Tour-de-Salvagny** et **Marcy l'Etoile** pour contourner Lyon.

← Arnas.

Anse.





Départ de Villefranche vers l'Ouest de Lyon.

Les villages viticoles et arboricoles se succèdent dans la **vallée d’Azergues** que je traverse à **Chazay-d’Azergues** et à **Civrieux-d’Azergues**.

Le relief est relativement plat dans cette 1<sup>ère</sup> partie et **les villages coquets sont devenus résidentiels** pour de nombreux habitants qui travaillent dans les agglomérations de **Lyon** et de **Villefranche-sur-Saône**.



Lucenay



Morancé.



**Plantations de poiriers et de pêchers dans la vallée d’Azergues + les Monts d’Or à l’horizon.**

**En quittant la vallée d’Azergues**, je rejoins le village de **Dommartin** situé sur un petit promontoire avec une côte à **15%**, avant de parcourir une banlieue résidentielle à **la Tour-de-Salvagny** et à **Marcy-l’Etoile**.

Au passage devant le **Casino de Charbonnières-les-Bains**, j’entre dans le **Parc du Domaine de Lacroix-Laval**, rattaché à la Métropole de Lyon, **un véritable écrin de verdure de 115 hectares** de vallons, prairies, étangs, rivières et bois, sillonnés de sentiers et de pistes cyclables et d’un magnifique château. Je profite ainsi d’une piste cyclable dans ce magnifique parc.

Entièrement situé sur la commune de **Marcy-l’Etoile**, il est ouvert au public depuis 1985 et reste **le plus vaste espace vert aménagé du département du Rhône**.



**Domaine de Lacroix-Laval à Marcy-l’Etoile.**

Le contournement de Lyon et de sa banlieue sud offre l'avantage de ne pas subir la pollution urbaine mais **l'alternative par les Coteaux du Lyonnais est un parcours très vallonné**. Les paysages deviennent plus ruraux et les villages se succèdent : **Grézieu-la-Varenne, Brindas, Soucieu-en-Jarrest, Saint-Laurent-d'Agnay et Mornant** à l'ouest de Givors.



**Grézieu-la-Varenne.**



**Mornant.**



**Place centrale de Mornant, on se croirait dans le Midi.**



**C'est aussi une région arboricole et de nombreux vergers jalonnent les paysages.**

Après Mornant, je prends la direction de **Rive-de-Gier** et je constate que la fenaison a déjà démarré pour la récolte du fourrage qui sera très utile pour les troupeaux de bovins à la saison hivernale. **Mais avec le réchauffement climatique**, les éleveurs sont parfois obligés de prélever ce fourrage pendant la période estivale pour nourrir leurs bêtes.



A l'approche de **Rive-de-Gier**, je bifurque vers **Trèves** et j'accède à ce village après une rampe à fort pourcentage.

**Je prends le temps de pique-niquer** avec un sandwich au jambon que j'avais pris le soin d'emporter ainsi qu'un gâteau de riz maison et une banane.

Après ce déjeuner bienvenu, je rejoins tranquillement **la ville de Condrieu**, au bord du Rhône.



## Le vignoble de Condrieu.



## La Via Rhôna à Condrieu.



Condrieu possède un terroir très riche avec le **vignoble** « Le Condrieu » et le **fromage de chèvre AOC** « La rigotte de Condrieu ».

En me rapprochant du fleuve, je trouve facilement **la Via Rhôna** que j'emprunte dans l'après-midi pour rejoindre la ville de **Roussillon** où j'ai réservé une chambre dans un hôtel.

**Au menu ce soir** ce sera rôti d'agneau avec une polenta suivie d'une crème caramel.

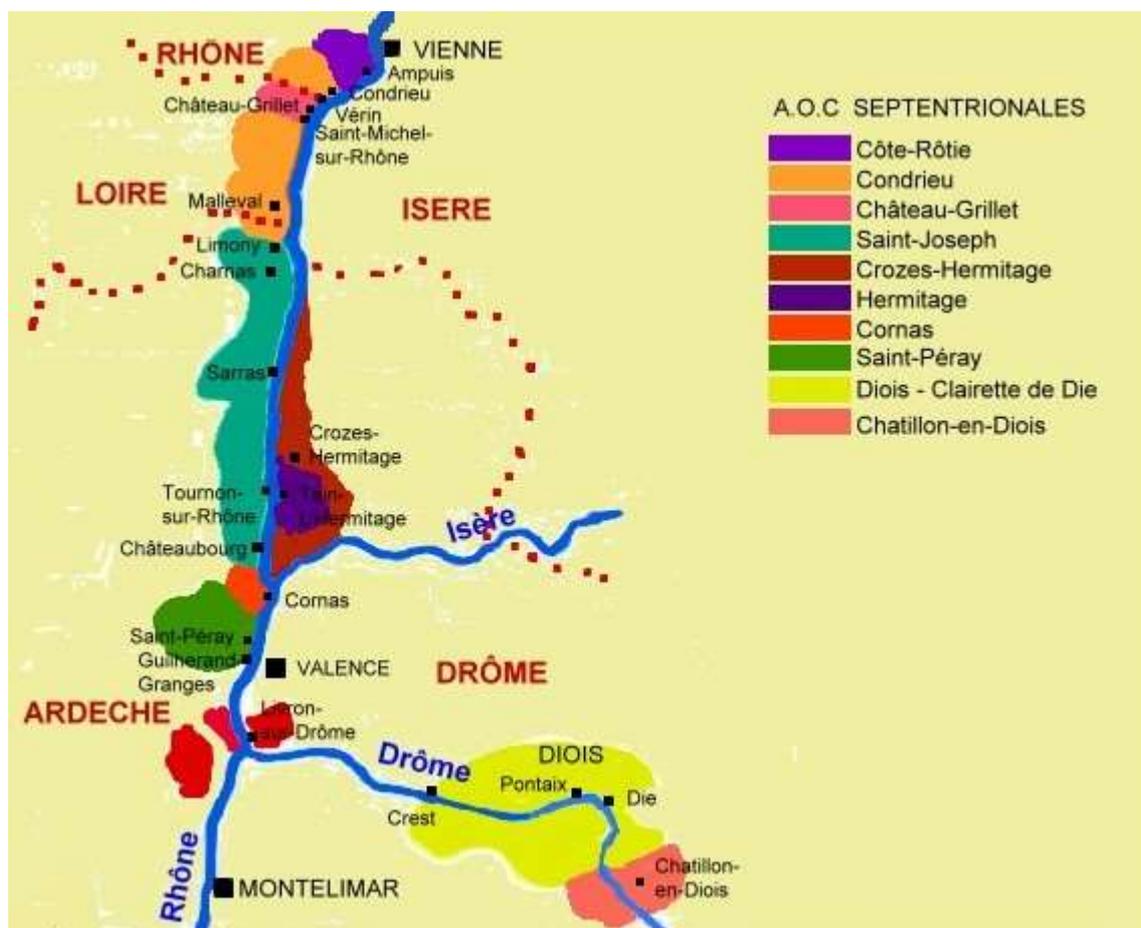
## 2) Roussillon – Tournon – La Voulte – Le Teil – Bourg-St-Andéol.

Jeudi 13 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
135 km	650 mètres	23 km/heure	30°

Après une bonne nuit pour récupérer de cette 1<sup>ère</sup> étape, je prends mon petit-déjeuner à 7 h, ce sera mon horaire habituel dans les hôtels, parce qu'en dehors des touristes, il y a aussi des salariés en déplacement qui doivent rejoindre leur lieu de travail. Cet horaire me convient, ce qui me permettra de partir chaque matin vers 7 h 30' – 7 h 45'.

C'est une belle journée ensoleillée essentiellement en Ardèche et le long du Rhône qui me permet d'évoquer les **vins réputés des Côtes-du-Rhône référencés en AOC septentrionales.**





**La vallée du Rhône** est aussi une région productrice de fruits : abricots, cerises, prunes, pommes, etc... Les vergers défilent au gré des kilomètres parcourus.



Après avoir quitté Roussillon, **je retrouve la Via Rhôna à Serrières.**

**L'ancien pont de Serrières** avait été détruit en 1944 par l'armée allemande qui battait en retraite. **Un nouvel ouvrage** fut donc reconstruit entre 1948 et 1951 qui subira d'autres rénovations au fil des ans.

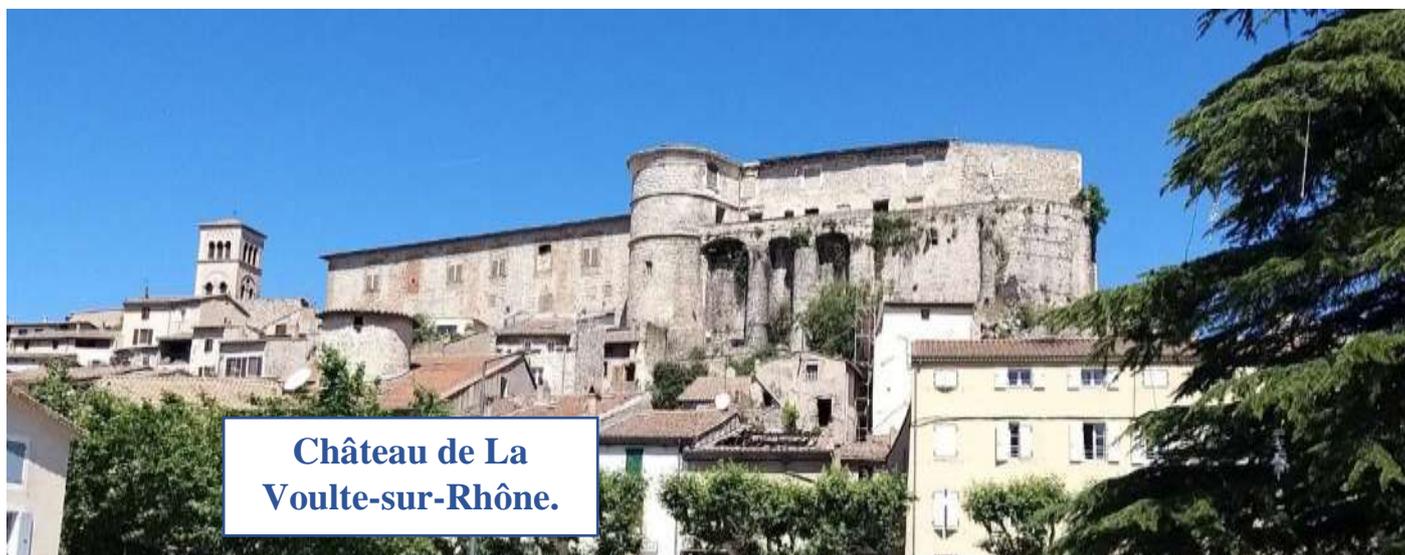


J'emprunte ensuite la Via Rhôna de **Serrières à Tournon-sur-Rhône.** **Le pont suspendu** érigé en 1825 par Marc Seguin **a été le 1<sup>er</sup> grand pont suspendu en Europe continentale** utilisant des câbles de fil de fer et non des chaînes en fer forgé comme il était d'usage.



**Ce pont-passerelle** relie Tournon à Tain-l'Hermitage.

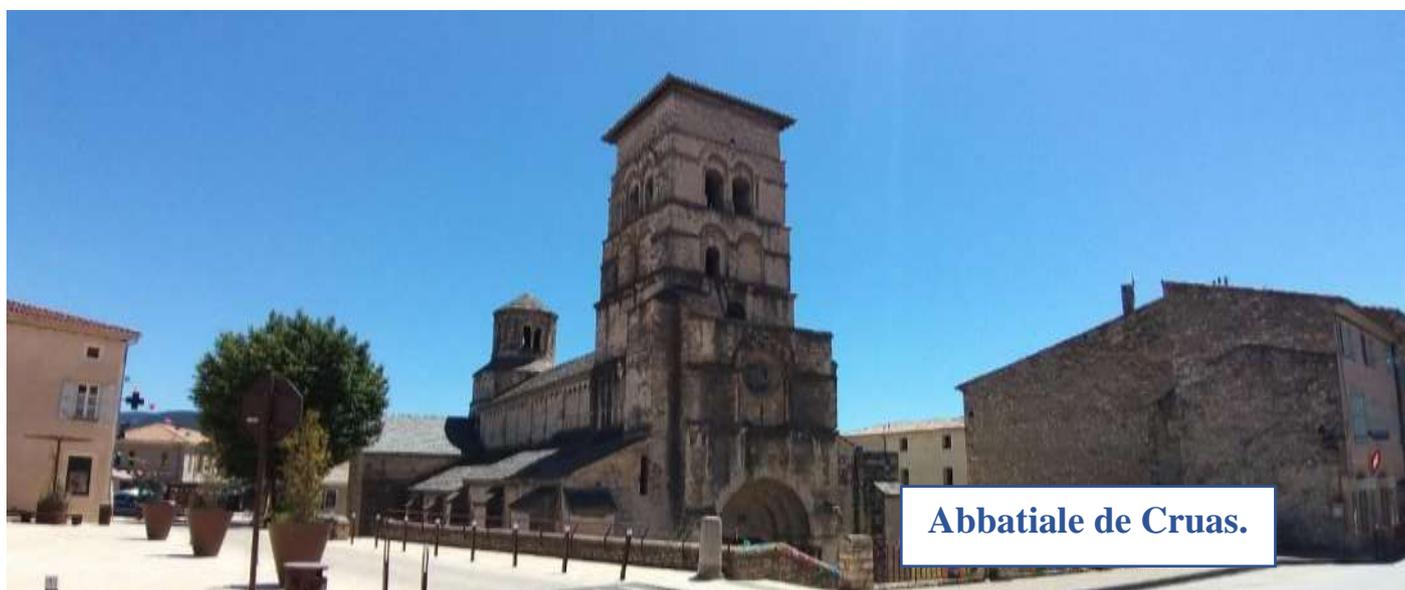
**Tournon a bâti sa fortune** sur le commerce du vin, le Rhône facilitant le transport des barriques.



**Château de La  
Voulte-sur-Rhône.**

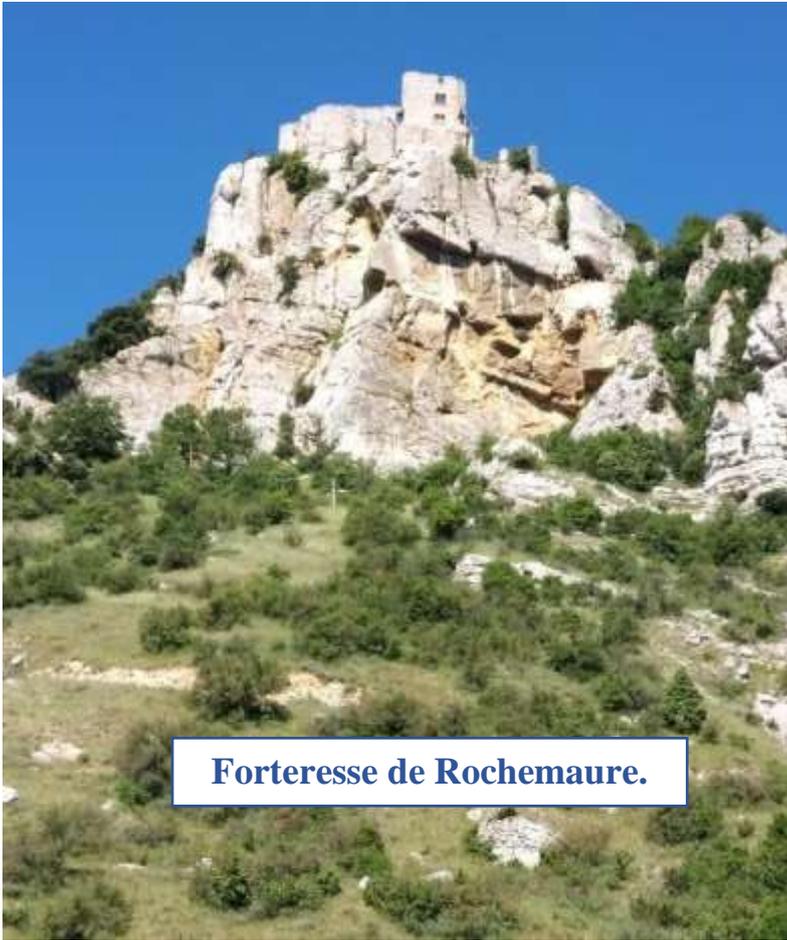
Je passe à la hauteur de **Valence**, une ville que je contourne en me dirigeant vers **La Voulte-sur-Rhône**. Le château de style Renaissance (XIV<sup>ème</sup> siècle) fut construit sur un rocher dominant la vallée du Rhône et l'entrée de la vallée de l'Eyrieux.

**La Voulte**, une petite ville de 5000 habitants, est aussi **célèbre pour son épopée dans le championnat de France de rugby**, grâce aux frères Guy et Lilian CAMBERABERO natifs des Landes et arrivés à La Voulte en 1955. Le club va alors demeurer 21 saisons consécutives dans l'élite et se qualifier 20 fois pour les seizièmes de finale. **La Voulte remporta même le championnat de France en 1970** face à l'AS Montferrand.



**Abbatiale de Cruas.**

Plus au sud, **j'arrive à Cruas**, petit bourg ardéchois, qui possède **une abbatale romane** (Sainte-Marie) construite par les moines bénédictins aux XI<sup>ème</sup> et XII<sup>ème</sup> siècles. Elle est en calcaire blanc de Cruas. A l'intérieur la crypte est la partie la plus ancienne. Dans l'abside on peut voir la partie restante d'une mosaïque réalisée à l'occasion du passage du Pape Urbain II en 1095, pour la consécration de l'abbatale. Comme il commence à faire chaud, je déjeune dans une pizzeria pour profiter de l'ombre et me reposer un peu.



**Forteresse de Rochemaure.**

En arrivant à **Rochemaure**, j'aperçois **la forteresse de Rochemaure** datant du XII<sup>e</sup> siècle et qui a conservé de son passé médiéval un donjon roman, des vestiges de l'ancien château, ainsi que des remparts crénelés.

Ce patrimoine exceptionnel est classé : **Rochemaure**, c'est aussi le calcaire et le basalte, le blanc et le noir, le tout donnant à ce village et son bâti un charme particulier.



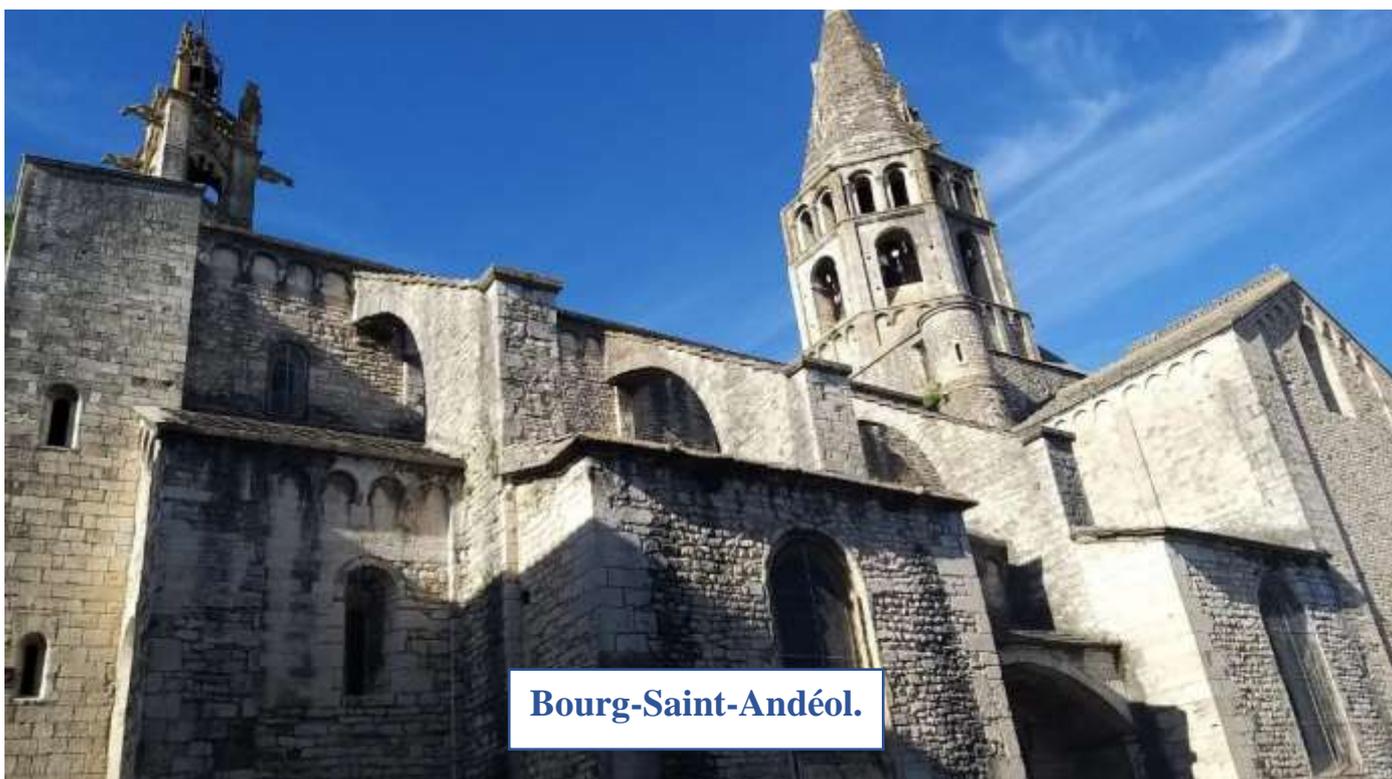
**Cathédrale de Viviers.**

**Au passage de Viviers**, proche du défilé de Donzère, surgit **la cathédrale Saint-Vincent** qui regorge de trésors historiques. C'est l'une des plus petites cathédrales de France qui mêle les styles et recèle aussi bien des tapisseries des Gobelins, un maître-autel en marbre, des stalles sculptées.



**En Ardèche, je constate que les cours d'eau ont un faible débit.** Certes le printemps a été un peu pluvieux ce qui a permis la reconstitution des nappes phréatiques, mais cela ne suffit pas à alimenter convenablement les rivières.

J'arrive au terme de l'étape du jour à **Bourg-Saint-Andéol**, une petite ville ardéchoise de plus de 7000 habitants. **Bourg-Saint-Andéol** est située à quelques kilomètres de **la grotte Chauvet** et de sa réplique ouverte aux touristes depuis 2015. Je dîne dans une brasserie avec une entrecôte, des frites et une coupe de glace.



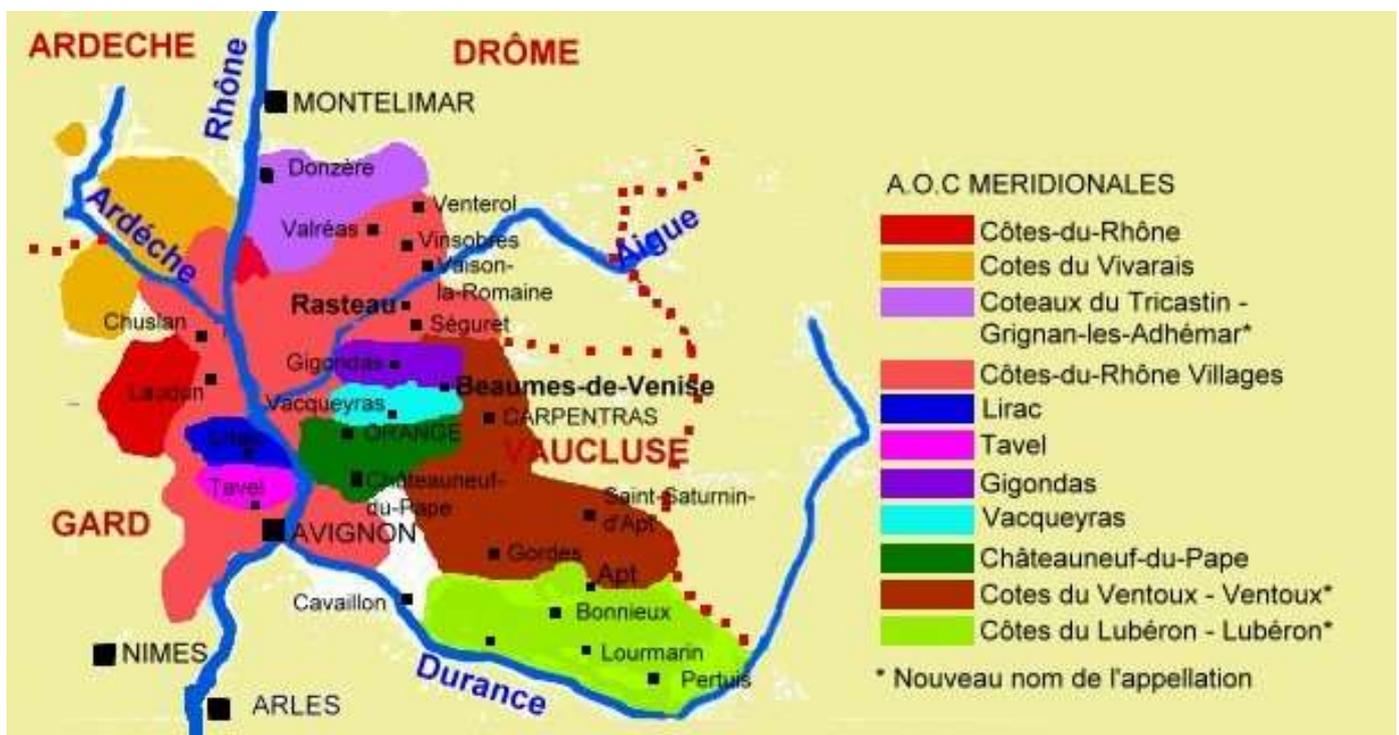
### 3) Bourg-St-Andéol – Pont-St-Esprit – Bagnols s/Cèze – Avignon – Arles.

Vendredi 14 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
125 km	550 mètres	22 km/heure	23°

Je quitte Bourg-Saint-Andéol pour un itinéraire très touristique qui évoluera dans 4 départements : l'Ardèche, le Gard, le Vaucluse et les Bouches-du-Rhône.

Je poursuis ainsi la route **des vins des Côtes-du-Rhône référencés en AOC méridionales**. Cette région se rattache au Midi Méditerranéen, par sa culture, par ses paysages et par son climat écrasé par le soleil et balayé par le mistral. On y cultive des cépages multiples, vinifiés en assemblage, avec une prédominance du grenache, cépage méridional par excellence, à l'origine surtout de vins rouges et un peu de vins rosés.



Après quelques kilomètres, les panneaux indiquent l'un des sites les plus touristiques de France : **les Gorges de l'Ardèche** qui serpentent entre **Vallon-Pont-d'Arc** et **Saint-Martin-d'Ardèche**.

C'est un canyon long de **32 km**, parmi les plus beaux d'Europe. Les paysages sont grandioses : des falaises hautes de 250 m couvertes de garrigue, la rivière qui serpente au fond du canyon, une faune et une flore rares. C'est pour cela que les Gorges de l'Ardèche sont classées réserve naturelle protégée. Pour préserver cet écosystème fragile, **on peut visiter les Gorges de l'Ardèche** en canoë, en randonnée ou à vélo.



Champ de lavande en Ardèche.

Je poursuis ma route vers **Saint-Just-d'Ardèche**, **Pont-Saint-Esprit** et **Bagnols-sur-Cèze**. Je fais le choix de quitter la Via Rhôna parce que le Rhône « tournicote » beaucoup jusqu'à **Avignon**. Je préfère donc prendre des petites routes départementales qui me permettront de rejoindre plus facilement **Villeneuve-lès-Avignon** puis **Avignon**.



« Le pont cassé » à Saint-Just-d'Ardèche.

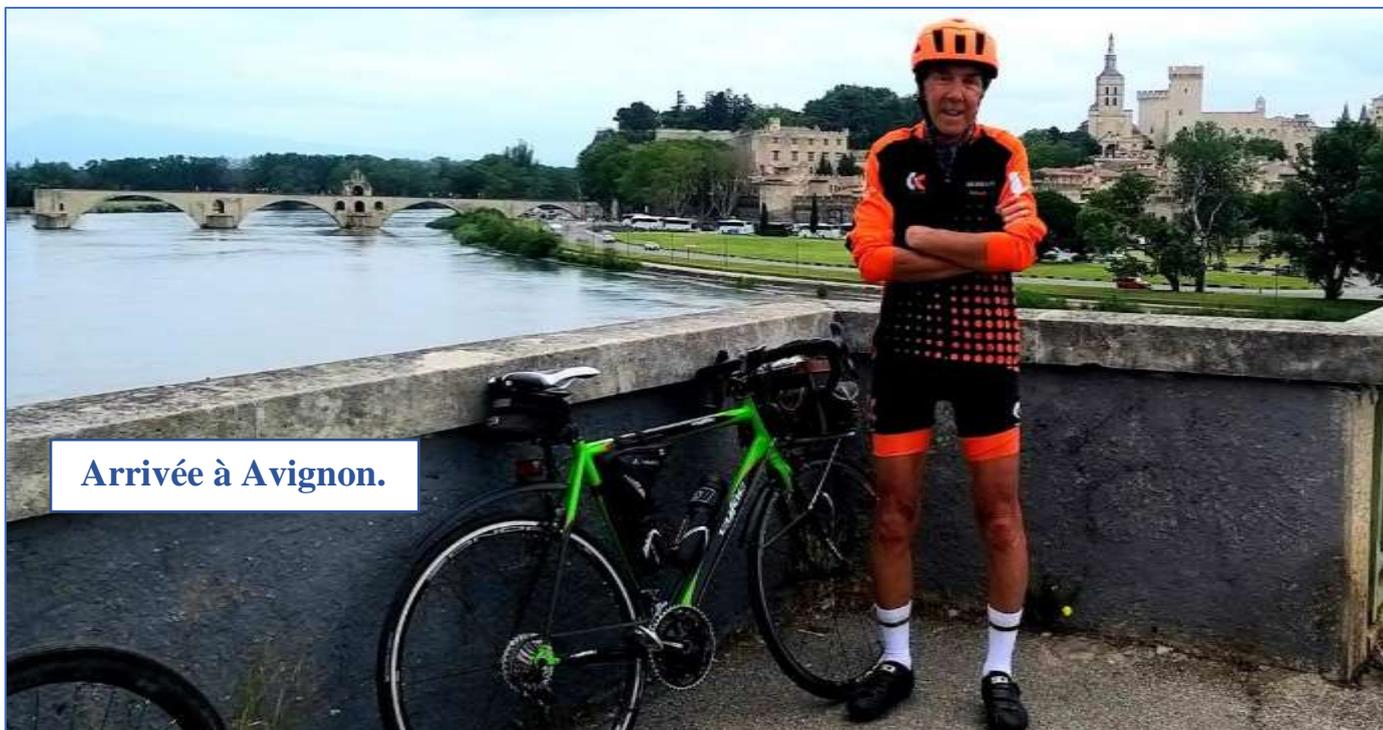


Pont-Saint-Esprit.



J'arrive à **Avignon** en fin de matinée, une superbe ville surnommée la « cité des papes » parce qu'elle fut le siège de la papauté au XIV<sup>ème</sup> siècle. Elle est actuellement la plus grande ville et la préfecture du département du Vaucluse.

Le **palais des Papes** est une forteresse d'apparence austère somptueusement décorée à l'intérieur par Simone Martini et Matteo Giovanetti. Le palais domine la cité, sa ceinture de remparts et les vestiges d'un pont du XII<sup>ème</sup> siècle sur le Rhône, le **pont Saint-Bénézet** que l'on appelle familièrement le pont d'Avignon.



Arrivée à Avignon.



Le Palais des Papes.



Le Pont Saint-Bénézet.

**Je profite de ce paysage exceptionnel pour pique-niquer au bord du Rhône** en achetant un sandwich au fromage, un flan pâtissier et quelques abricots. Les touristes sont déjà nombreux dans la ville au regard des nombreux cars qui stationnent sur des parkings en périphérie de la ville. Après ce déjeuner champêtre, **je prends la Via Rhôna** à la sortie d'Avignon en direction de **Beucaire** et de **Tarascon** puis **Arles** où j'ai prévu de m'arrêter pour visiter cette ville historique et pour dormir. **Arles** compte de nombreux vestiges gallo-romains, dont certains sont très bien conservés comme **l'amphithéâtre** (aujourd'hui connu sous le nom des **arènes d'Arles**).



Les arènes d'Arles.



La place de la République à Arles.



Le palais des Podestats à Arles.



Les quais du Rhône à Arles.

Je dîne le soir dans une pizzeria, la pizza étant un plat complet qui me convient par sa simplicité et son apport calorique. Je complète avec une salade de crudités et une panacotta. **Je suis hébergé dans un hôtel qui accueille quelques cyclotouristes et des pèlerins** qui se lancent depuis Arles sur les voies de Compostelle.

4) Arles – Aigues-Mortes – Palavas-les-Flots – Fabrègues – Pézenas.

Samedi 15 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
150 km	800 mètres	21 km/heure	28°

C'est la 4<sup>ème</sup> journée de beau temps, j'apprécie parce que depuis le 1<sup>er</sup> jour j'ai bénéficié d'un anticyclone avec un petit vent du nord dans le dos. Ce matin je vais m'orienter vers l'ouest en direction de la petite Camargue pour rejoindre **Saint-Gilles** puis **Aigues-Mortes** et le **Grau-du-Roi**.



**La Camargue** est une étendue sauvage formée par **le delta du Rhône**. Elle est classée réserve de biosphère par l'UNESCO, et protégée également par un Parc Naturel Régional. **La Camargue commence aux portes d'Arles**, sur la commune des Saintes-Maries-de-la-Mer et jusqu'à Port-Saint-Louis-du-Rhône.

**Première zone humide de France par sa superficie, la Camargue est le deuxième plus grand delta de Méditerranée** derrière celui du Nil. Site emblématique en France et en Europe, la Camargue a été façonnée au fil des siècles par la nature et les hommes et a développé une forte identité culturelle et un patrimoine naturel unique. **La Camargue s'étend sur près de 150 000 hectares**, entre **le golfe d'Aigues-Mortes** et celui **de Fos**, sous la forme **d'un delta triangulaire** dont la mer Méditerranée représente la base sur 80 km de rivages sableux.

Son artère centrale, **le Rhône**, se divise en deux branches au niveau d'Arles : **le grand Rhône**, qui draine 85 % des eaux, et **le petit Rhône**, qui n'en draine que 15 %. Ces deux bras délimitent l'île de Camargue, bordée par **la Camargue gardoise** à l'ouest du petit Rhône, et la zone **du Plan du Bourg** à l'est du Grand Rhône, elle-même bordée par **la plaine steppique de la Crau**, ancien lit de la Durance.



**Rizière en Camargue.**



**Tracteur à roues dentées pour travailler dans les rizières.**



**Chevaux Camarguais.**



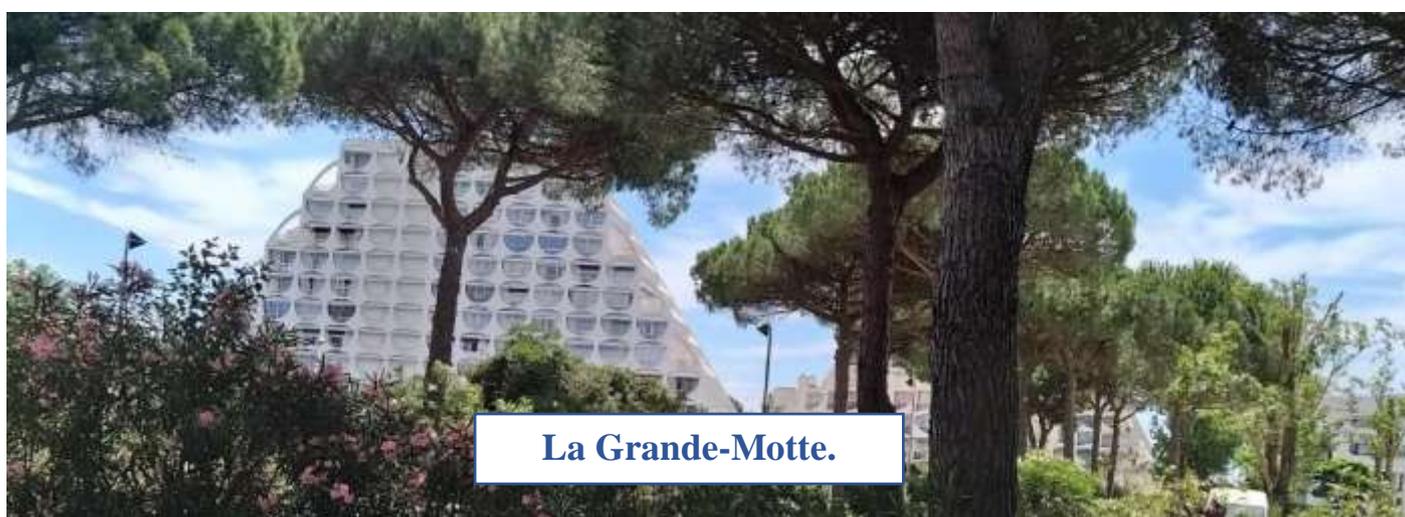
**Piste cyclable le long du canal du Rhône de Gallician à Aigues-Mortes.**



**Elevée à l'emplacement de l'ancienne Tour Matafère par Saint-Louis, la Tour de Constance est construite en 1242 pour protéger le port et la cité d'Aigues-Mortes.**



**Fortification le long du canal du Rhône.**



**La Grande-Motte.**

**Quel plaisir de rouler sur cette belle piste cyclable** aménagée le long du canal du Rhône jusqu'à **Aigues-Mortes** et le **Grau-du-Roi** !

Je poursuis ma route en empruntant d'autres pistes pour traverser les différentes stations balnéaires qui se sont développées au sud de **Montpellier** : **La Grande-Motte**, **Carnon-Plage** et **Palavas-les-Flots**. La densité et l'étendue de ces stations balnéaires sont impressionnantes, c'est un peu **le symbole du tourisme de masse**, mais de nombreux aménagements de voirie et d'espaces verts ont rendu progressivement ces lieux plus agréables à vivre.



**La plage à Carnon-Plage.**



**Le Fort de Palavas-les-Flots.**



**Petit port de  
plaisance de  
Palavas-les-Flots.**

**Palavas-les-Flots** est un ancien village de pêcheurs qui attire de nombreux touristes, la ville passant de 6000 habitants à l'année à près de 50 000 en été. La ville offre de multiples attractions aux estivants : commerces, restaurants, hôtels et campings ainsi qu'un marché très réputé et une plage de 7 km de longueur.

**Je m'arrête à Palavas-les-Flots pour faire ma pause repas**, en achetant du jambon, du fromage, du pain et quelques fruits.

**Je quitte ensuite cet environnement maritime** en regagnant la terre ferme en rejoignant **Villeneuve-lès-Maguelone** puis **Fabrigues** pour prendre des petites départementales (D5 puis D2) qui me conduiront à **Pézenas** en milieu d'après-midi.

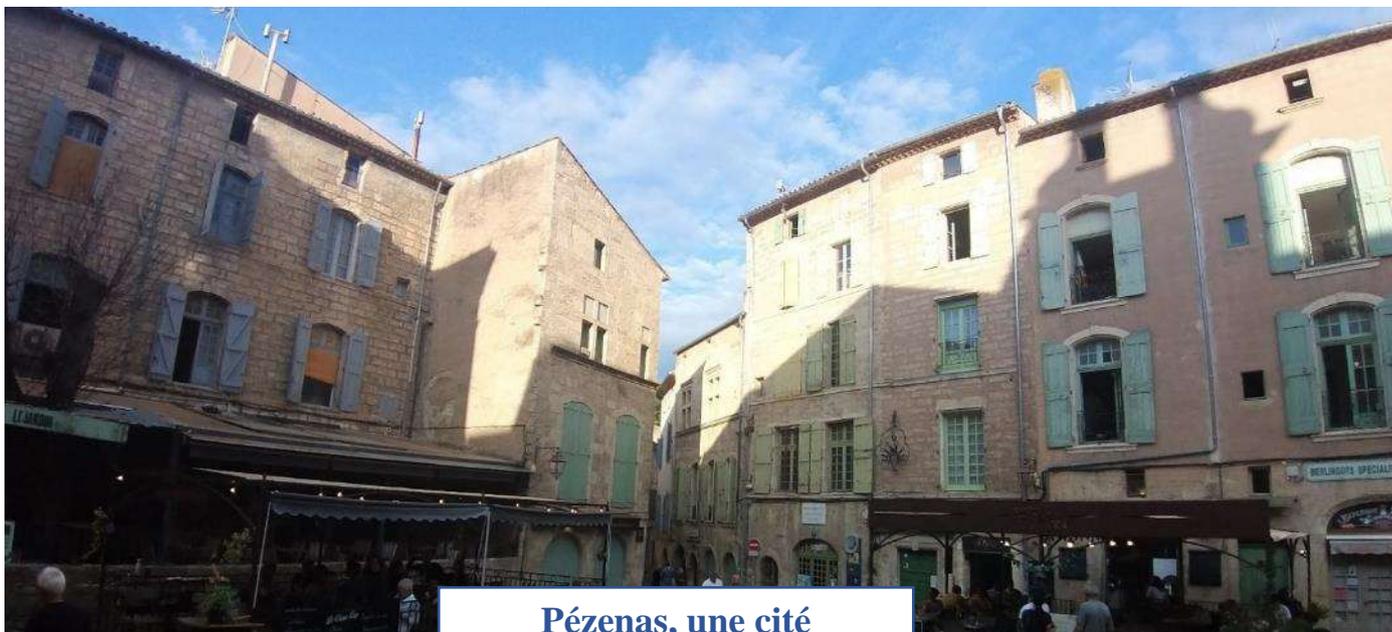


La porte de Maguelone, qui marque l'entrée de la presqu'île de Maguelone. Vestige d'une ancienne cathédrale de Maguelone, construite au Moyen-Age.



Abbaye de Valmagne (photo Internet).

Après mon passage dans le village de **Villeveyrac**, j'aperçois au loin l'**Abbaye de Valmagne**, une abbaye cistercienne du XII<sup>ème</sup> siècle. Cette abbaye appartient à la même famille depuis plusieurs générations. C'est aussi un immense domaine viticole surnommé « **la cathédrale des vignes** ». Elle accueille de nombreux événements culturels et se visite régulièrement. De l'extérieur, il est difficile de la prendre en photo, c'est la raison pour laquelle j'ai inséré une photo figurant sur Internet.



**Pézenas, une cité historique bien conservée.**



*Un bon repas après cette étape de 150 km !*

**Pézenas** a hérité de son passé un riche patrimoine. Son centre historique garde le charme de ses hôtels particuliers, de ses rues pavées et de ses maisons bourgeoises des XVII<sup>ème</sup> et XVIII<sup>ème</sup> siècles.

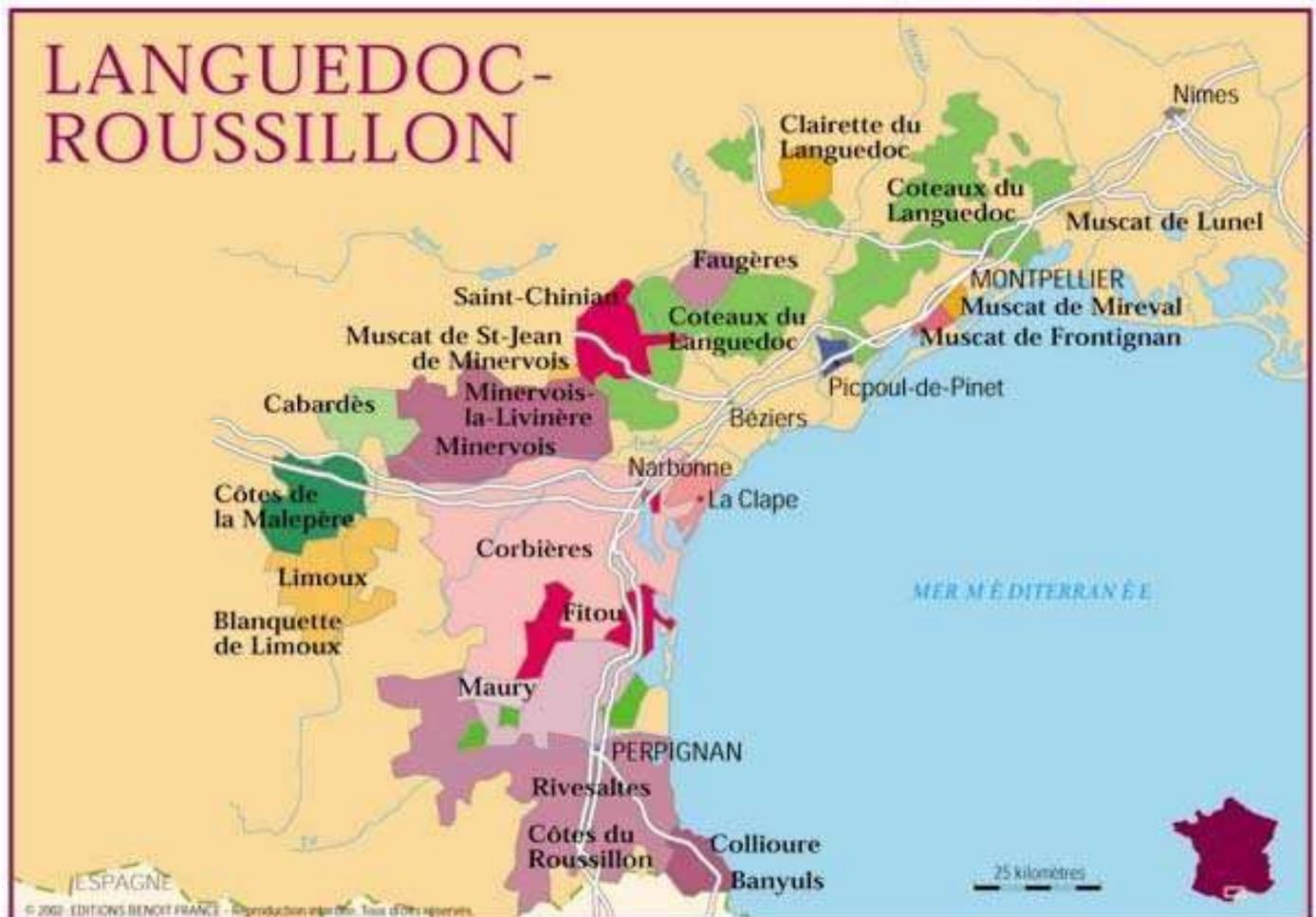
**Pézenas** fut un lieu de séjour de prédilection pour Molière et son Illustre Théâtre. A ce titre, **Pézenas** conserve une intense vie culturelle avec de nombreux festivals de théâtre.

## 5) Pézenas – Béziers – Capestang – Pouzols-Minervois – Carcassonne.

Dimanche 16 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
115 km	700 mètres	22 km/heure	35°

La météo annonce une chaude journée et ventée pour cette étape dans l'Hérault et dans l'Aude. C'est aussi une promenade viticole qui se prolonge dans **le Minervois**, l'un des grands vignobles de la région **Languedoc-Roussillon**. **Le vignoble du Languedoc-Roussillon** est le plus grand de France avec ses 246 000 hectares. Il est divisé en 2 régions viticoles : le **Languedoc** et le **Roussillon**, où sont hébergées **28** appellations AOC-AOP.



Je quitte **Pézenas** en direction de **Béziers** distant de 25 km, encore une ville historique que je visiterai à vélo ce matin. La route départementale D 609 n'est pas trop fréquentée parce qu'il y a en parallèle une autoroute qui relie **Pézenas** à **Béziers** et que c'est dimanche.



B  
E  
Z  
I  
E  
R  
S



**Béziers** aurait été construite avant Marseille, au VII<sup>ème</sup> siècle avant J.C et serait **la plus vieille ville de France**. On marche dans les traces de la civilisation romaine avec son **amphithéâtre antique** et ses **arènes**. L'héritage médiéval ouvre ses portes avec le grand trésor de la ville : **la Cathédrale Saint-Nazaire**. De style gothique avec d'immenses vitraux, elle a un aspect imposant, plus typique d'un château que d'une cathédrale sans oublier le magnifique **Pont Vieux** ! Il date de l'époque romaine et a longtemps été le seul passage permettant de traverser l'Orb. Plus récentes, les **Allées Paul Riquet** affichent les fortunes viticoles et leurs **belles demeures haussmanniennes**.



En quittant cette magnifique ville de **Béziers**, je rejoins le bourg de **Capestang**, où domine la **collégiale Saint-Etienne de Capestang** que l'on voit de partout.

Ses énormes proportions intriguent le voyageur. Elle est à elle seule un résumé de l'histoire du lieu. C'est un bel exemple d'architecture gothique méridionale qui ressemble à la cathédrale **Saint-Just de Narbonne**.



Cette collégiale gothique de la fin du **XIIIème siècle** est atypique et ses dimensions sont accentuées par une nef de 45 mètres de haut pour le clocher.

Le village de **Capestang** est par ailleurs situé en plein milieu du grand bief du canal du Midi, une section de 54 km sans écluse, qui va d'Argens-Minervois à Béziers. Le **canal du Midi** permet de relier l'Atlantique à la Méditerranée de Toulouse à Sète sur 240 km. **Capestang** dispose de l'un des plus grands ports fluviaux avec ses 77 anneaux.



Je poursuis ma route vers **Pouzols-Minervois** où apparaît l'église romane de **Saint-Saturnin** qui possède un beau clocher percé à l'avant-dernier étage de baies géminées en plein cintre. Le dernier étage du clocher est percée de baies géminées ogivales et est surmonté de créneaux. Je profite d'une épicerie **multi-services** pour me restaurer et pique-niquer sur la place du village.





**Parc éolien dans le Minervois.**

**Au cours de ce périple en Occitanie** (une région très ventée), **je croise de nombreux parcs éoliens positionnés** sur les points hauts. Avec un parc de 195 éoliennes raccordées produisant près de 1 800 MW, l'Occitanie est la 3<sup>ème</sup> région de France métropolitaine quant à la production d'électricité éolienne.

**En France, les éoliennes ont fourni environ 8 % de la consommation électrique sur l'année 2022.** Les Régions Hauts-de-France et Grand-Est fournissent à elles seules près de 50% de l'électricité éolienne produite en métropole et écrasent un classement où l'Occitanie arrive en 3<sup>ème</sup> position avec seulement 8,7 %. **Un parc éolien flottant** de 250 MW est en projet au large de **Port-la-Nouvelle** dans l'Aude.



Je constate que le **réchauffement climatique commence à impacter les cultures traditionnelles** comme la vigne omniprésente partout en Occitanie. Dans les Coteaux du Languedoc et dans le Minervois, j'ai vu que certains viticulteurs ont installé **des systèmes d'arrosage dans leurs vignobles**, pour pallier le manque de pluie au cours de l'été.

Par anticipation, certains agriculteurs font le choix d'évoluer vers d'autres cultures comme les oliviers.



**J'arrive à Trèbes où le canal du Midi se situe à mi-chemin entre Toulouse et l'étang de Thau à Marseillan.** Deux ouvrages importants du canal sont à découvrir dans ce village : le pont-canal de l'Orbiel conçu par Vauban et l'échelle d'écluses des moulins de Trèbes qui date de la construction du canal en 1674.



Le  
canal  
du  
Midi  
à  
Trèbes



Il me reste à rejoindre **la ville de Carcassonne** pour redécouvrir **sa cité médiévale** restaurée par **Viollet-le-Duc** au **XIX<sup>ème</sup>** siècle et inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1997. Située sur la rive droite de l'Aude, **la cité médiévale** est encore habitée.

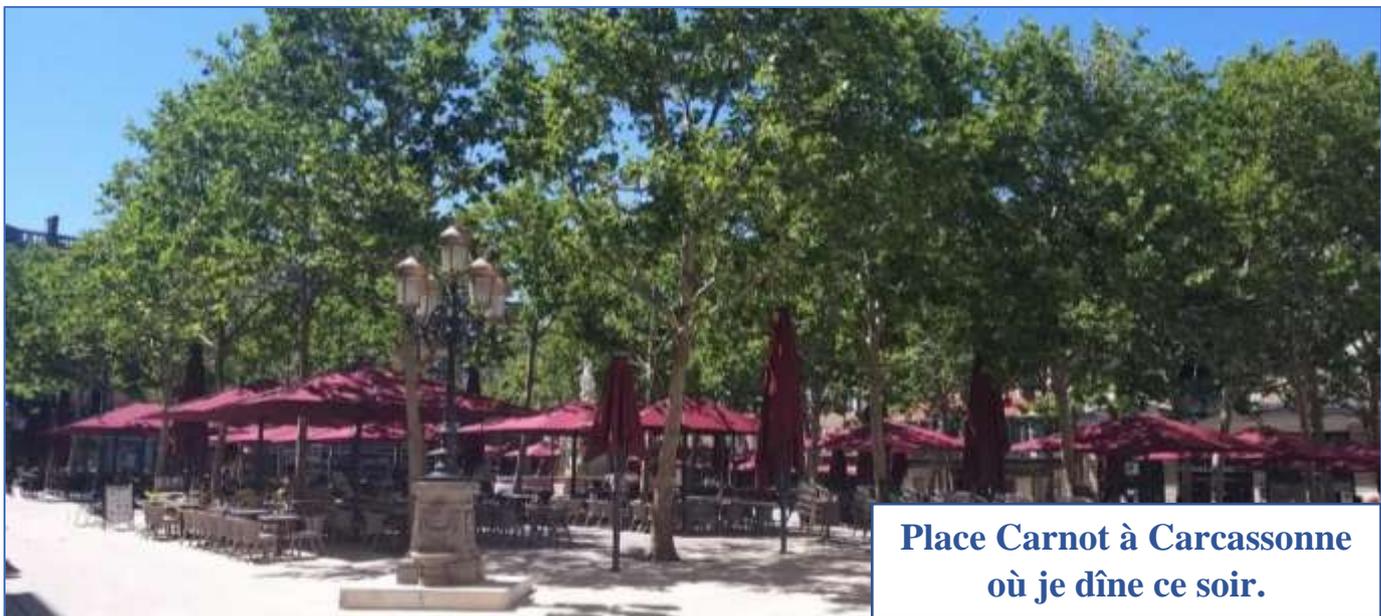
**L'art militaire a fortement influencé l'architecture de la Cité de Carcassonne.** Son système de défense est exceptionnel par sa dimension, sa complexité et la qualité de sa conservation. Avec ses **52 tours** et ses **3 kilomètres de doubles remparts crénelés**, c'est la plus grosse forteresse d'Europe.

**La Cité de Carcassonne est en surplomb de la ville de Carcassonne** située à l'ouest et qui mérite aussi le détour. J'ai d'ailleurs réservé mon hôtel au centre de la ville pour dîner au restaurant ce soir.





**Eglise Saint-Vincent  
Carcassonne**



**Place Carnot à Carcassonne  
où je dîne ce soir.**



## 6) Carcassonne – Mirepoix – Pamiers – Le Mas d’Azil – Saint-Girons.

Lundi 17 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
135 km	1 400 mètres	20 km/heure	29°

Encore une bonne prévision météo pour cette 6<sup>ème</sup> journée, j’ai la chance de randonner dans le sud de la France, parce que c’est moins clément dans les autres régions.

2 départements sont au programme de la journée : **L’Aude** et surtout **l’Ariège** que je vais traverser d’est en ouest.

**Je quitte cette belle ville de Carcassonne en direction de Montréal**, une commune située sur les chemins de Compostelle et qui était au Moyen-Age au cœur du pays cathare quand elle était le fief des seigneurs de Laurac.





**Fanjeaux.**



Après Montréal, je me dirige vers **Fanjeaux**, un village médiéval. Une côte en ligne droite de 3 km permet d'accéder au village, la pente moyenne étant de 4%.

De ses 360 m d'altitude sur un promontoire rocheux, **Fanjeaux** domine la plaine du Lauragais et offre une vue panoramique sur la montagne Noire et la chaîne des Pyrénées. **Au XIII<sup>ème</sup> siècle Fanjeaux a été au centre de la prédication contre l'hérésie cathare.**

Je redescends dans la plaine en direction de **Mirepoix** qui a connu le destin conflictuel des bastions cathares du Languedoc.

**La ville fut gagnée par le catharisme** et prise ensuite par Simon de Monfort, chef de la croisade en 1209. Au XIII<sup>ème</sup> siècle la ville a été inondée et détruite par une violente crue.

Reconstruite sur la rive opposée, **Mirepoix** devient alors une nouvelle ville édifée sur un plan dit « en damier » typique des bastides du Sud-Ouest.

Comme c'est lundi, **c'est le jour du marché hebdomadaire** qui est très animé et qui attire les habitants de la région et les touristes de passage. **J'ai du mal à me faufiler sur la place centrale** qui accueille ce marché au cœur d'une place entourée de maisons à colombages sur galeries en bois et multicolores.



*Photo de la place centrale de Mirepoix extraite d'un site Internet.*



**Je quitte Mirepoix** en direction de **Pamiers**, une autre ville carrefour de l'Ariège.

**La fenaison** a démarré et la récolte est bonne grâce aux pluies printanières.



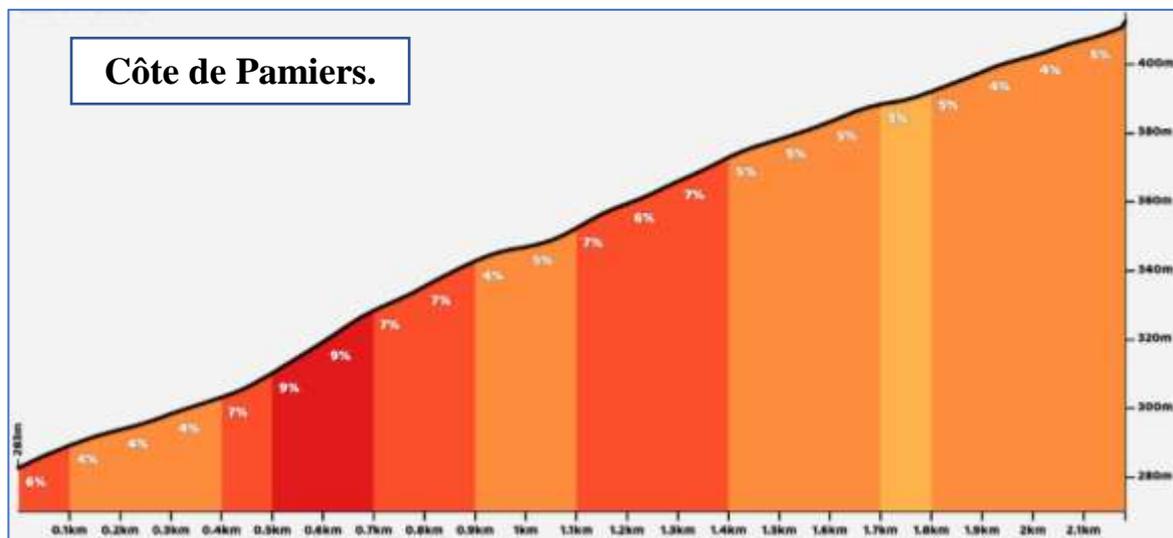
**Place de la République à Pamiers, où je pique-nique avec une quiche et une banane.**



**Pamiers** située au Nord de Foix une des villes les plus importantes d'Ariège. Elle est connue pour être la ville natale de **Gabriel Fauré** un des plus grands compositeurs français à la fin du XIXème siècle.

Aujourd'hui **Pamiers** est un fleuron de l'aéronautique et travaille en co-traitance avec des entreprises Toulousaines.

Après cette pause déjeuner, je reprends ma monture pour rejoindre **le Mas d'Azil et ses célèbres grottes**, mais je dois auparavant « **m'extirper** » de la ville de **Pamiers** en grimpant une côte sévère. **La Côte de Pamiers** est un col d'une longueur de 2,2 km. Il s'agit d'un col de catégorie 4. La pente moyenne de ce col est de 5,4 % avec un maximum de 8 %. **La Côte de Pamiers** monte de 298 m au départ à 418 m au sommet. C'est un petit échauffement avant les cols pyrénéens qui m'attendent les jours prochains.





La campagne verdoyante de l'Ariège.





**Eglise ariégeoise de Sabarat** caractéristique avec un **clocher-mur** datant du XIII<sup>ème</sup> siècle et avec 5 baies ouvertes sur 3 niveaux, toutes dotées d'une cloche.

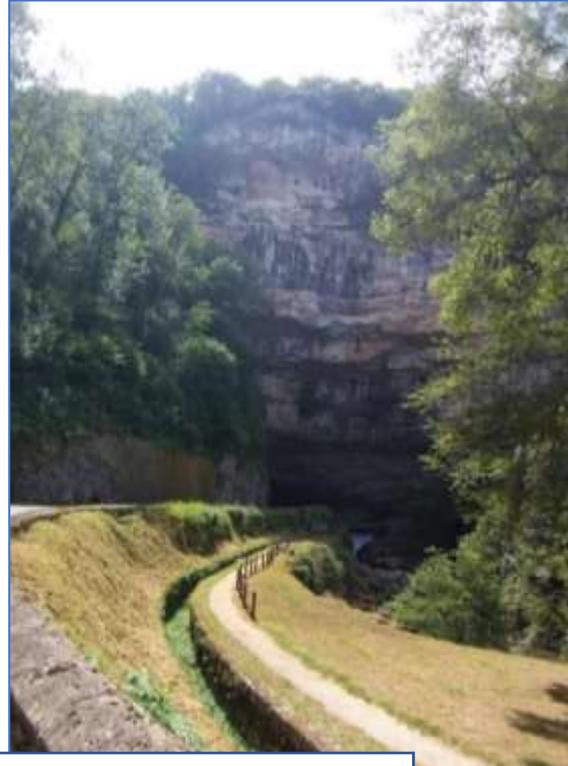


**L'église Saint-Étienne du Mas-d'Azil** est datée du XVII<sup>e</sup> siècle.

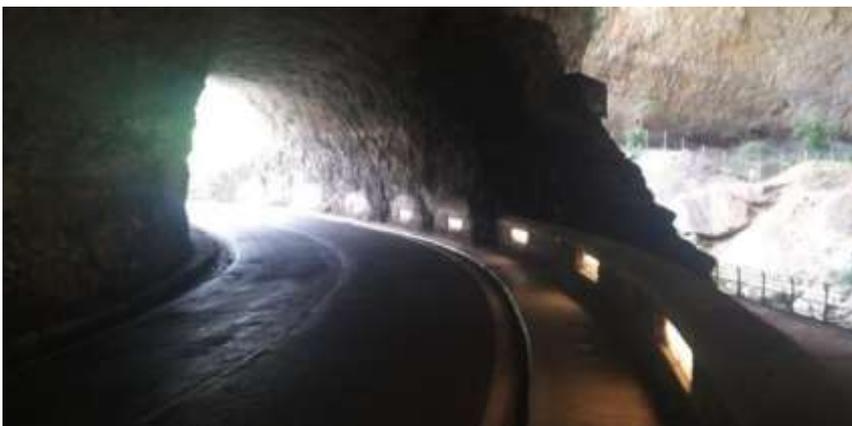


**Troupeau dans la campagne ariégeoise.**

**Je me rapproche progressivement du Mas d'Azil et de sa grotte mythique.** Emblématique, inoubliable et tout simplement impressionnante, la **grotte du Mas d'Azil en Ariège** est la seule grotte traversée à la fois par une rivière et ... une route ! **On peut donc la traverser en voiture ou à vélo**, et cette particularité la rend unique au monde. Lors de la visite dans le centre de la Terre, ce trou béant, délivre tous ces secrets : ses richesses géologiques, dimensions exceptionnelles, et découvertes archéologiques

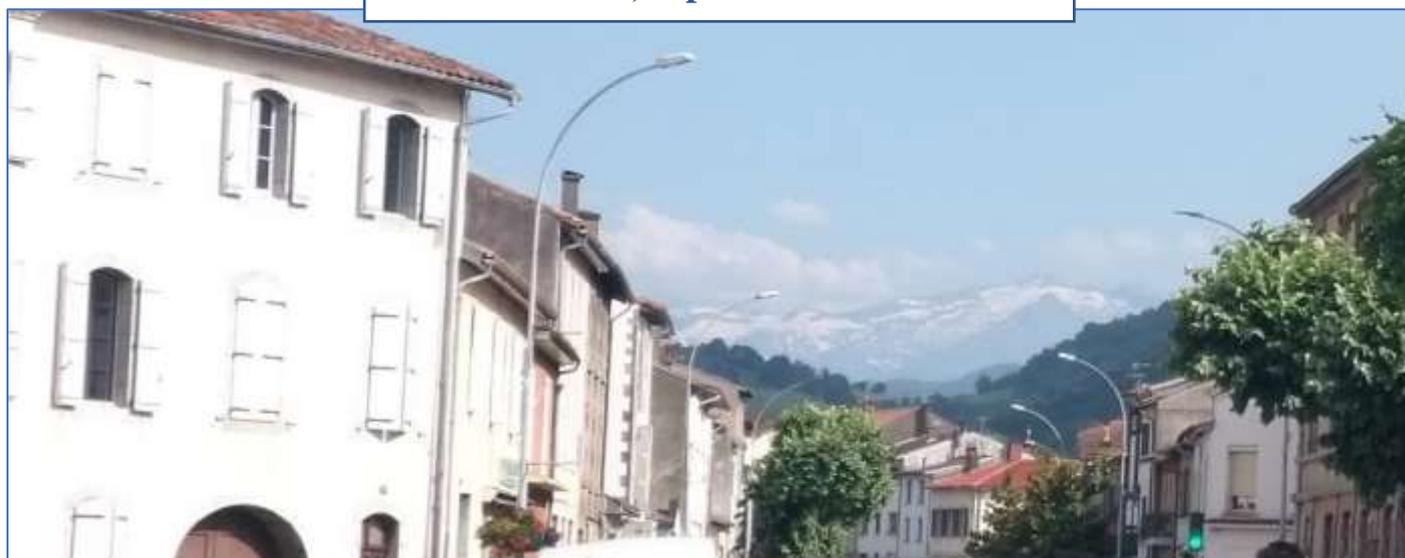


**La grotte du Mas d'Azil : époustouflante !**





**Saint-Girons, capitale du Couserans.**



**J'arrive dans l'après-midi à Saint-Girons**, petite ville blottie au pied des montagnes et située au carrefour des **18 vallées du Couserans**, entre montagne et plaine. **Saint-Girons est la capitale du Couserans.**



**Le Couserans** est un pays gascon de montagnes, de collines, de prairies, de lacs, de cascades et de forêts qui fait entièrement partie du Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises. **Parmi ses 18 vallées situées au pied du majestueux Mont-Vallier**, certaines sont restées enclavées jusqu'à un passé récent ce qui leur a permis de conserver leur identité.

**J'ai réservé à Saint-Girons une chambre et une table d'hôtes** dans un gîte entièrement rénové : **Le jardin bleu**. L'accueil est sympathique et les repas reposent sur des approvisionnements locaux. Ce soir, **une assiette garnie** : Effiloché de porc, pommes de terre sautées, fromage du pays et flan pâtisseries maison.

## 7) Saint-Girons – Castillon-en-Couserans – Portet d'Aspet – Montréjeau.

Mardi 18 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
110 km	1 600 mètres	19 km/heure	30°

7<sup>ème</sup> étape et 7<sup>ème</sup> journée de beau temps. **Ce sera une étape de moyenne montagne dans les Pyrénées Centrales**, un peu nuageuse le matin et ensoleillée ensuite.

Dans la préparation de mon parcours, **j'avais repéré qu'un projet de liaison à mobilité douce était à l'étude** au niveau du département de l'Ariège entre **Saint-Girons et Castillon-en-Couserans** en rive droite du **Lez**. Ce projet n'étant pas encore concrétisé, la petite départementale D 618 à faible circulation fera l'affaire.

**Ces projets de voies vertes sont souvent ralentis** par les procédures d'acquisitions foncières nécessaires et les autorisations environnementales, notamment en raison de la proximité de cours d'eau. Il convient donc d'être patient !





**Castillon-en-Couserans.**

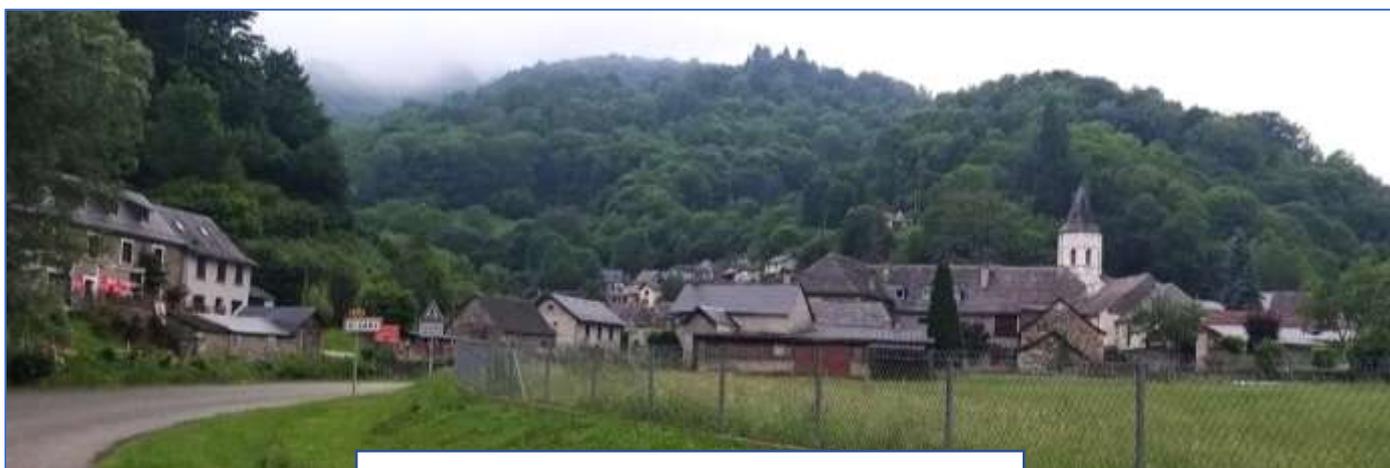
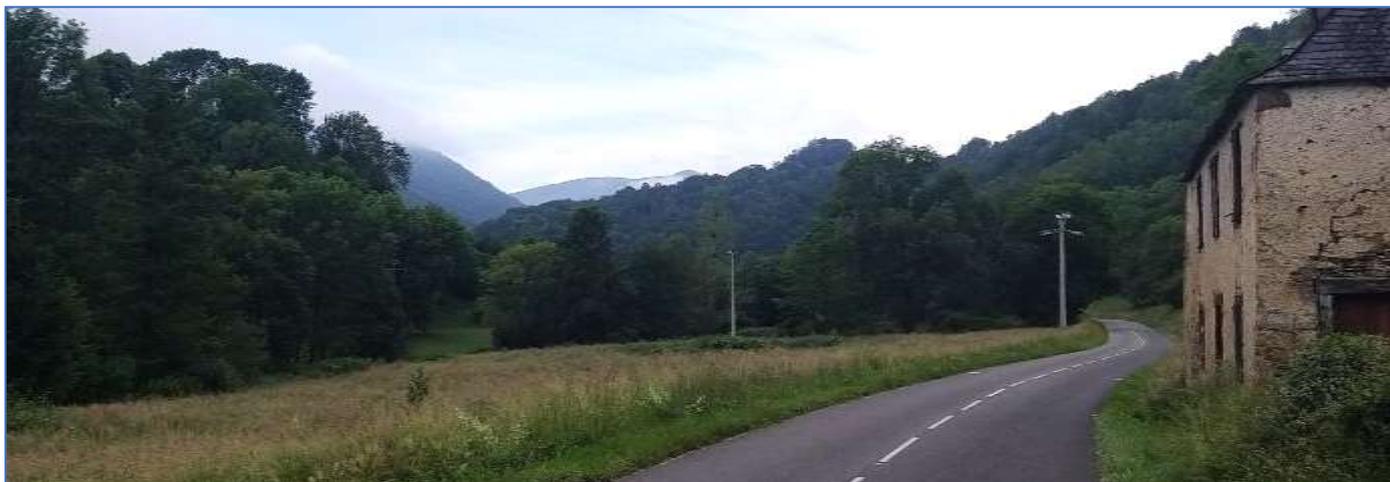


**Castillon-en-Couserans** est situé à un **carrefour stratégique de 4 vallées** (Bethmale, Biros, Bellongue, Balaguères) et offre un instant de déconnexion au cœur du Parc Naturel des Pyrénées. A l'écart de l'agitation et entouré de lacs et montagnes c'est un village qui est très apprécié par les randonneurs à pied ou à vélo.



**Petit village dans le Castillonnais.**

**Castillon-en-Couserans** étant à une altitude d'environ 500 m, je me dirige ensuite vers **Saint-Lary en Ariège** à 675 m d'altitude (ne pas confondre avec Saint-Lary-Soulan dans les Hautes-Pyrénées). Cela m'amène au pied du col du Portet-d'Aspet. **Saint-Lary** se révèle aussi un petit paradis pour les amateurs de randonnée,



Village de Saint-Lary en Ariège.



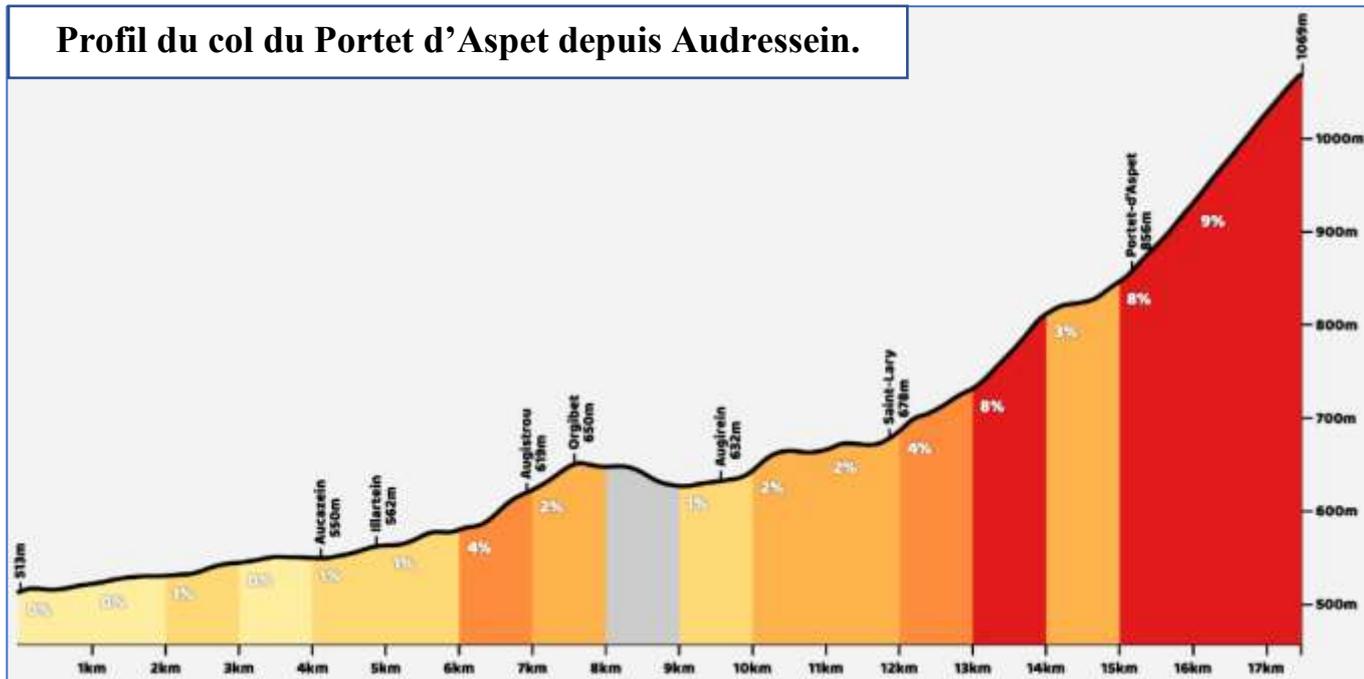


Le col du Portet d'Aspet que j'emprunte est long de 17 km depuis Audressein. Il est moins difficile par rapport à l'autre versant depuis Aspet et qui est souvent enchaîné avec le col de Menté.

J'avais emprunté le col du Portet d'Aspet dans l'autre sens en provenance du col de Menté, lors de ma traversée des Pyrénées en 2021.

Le col de Menté et le col du Portet d'Aspet ont aussi une sinistre réputation à cause des graves accidents qui ont eu lieu lors des Tours de France 1971 (Luis Ocaña) et 1995 (Fabio Casartelli).

### Profil du col du Portet d'Aspet depuis Audressein.



Col du Portet d'Aspet : Chute mortelle de Fabio Casartelli à l'âge de 22 ans lors du Tour de France 1995. Lors de cette 15<sup>ème</sup> étape reliant Saint-Girons à Cauterets, dans la descente du col du Portet d'Aspet une grosse chute se produit. Plusieurs coureurs tombent dont certains dans le ravin.

Fabio Casartelli, lui, glisse et percute le parapet bordant la route. A cette époque, le port du casque n'était pas encore obligatoire en course...Il est transporté inconscient à l'hôpital de Tarbes où il décèdera.



J'entame la descente dangereuse du col du Portet d'Aspet en m'inclinant devant la stèle de Fabio Casartelli.

Des panneaux indicatifs de la dangerosité de la pente sont installés, dont celui à 17% proche de l'accident qui a été fatal au coureur italien.

En bas de la descente, je bifurque vers Sengouagnet pour monter le col de Buret puis le col de Bech et le col des Ares.

J'ai prévu le casse-croûte à Juzet-d'Izaut entre ces 2 cols.



Un troupeau de bovins.

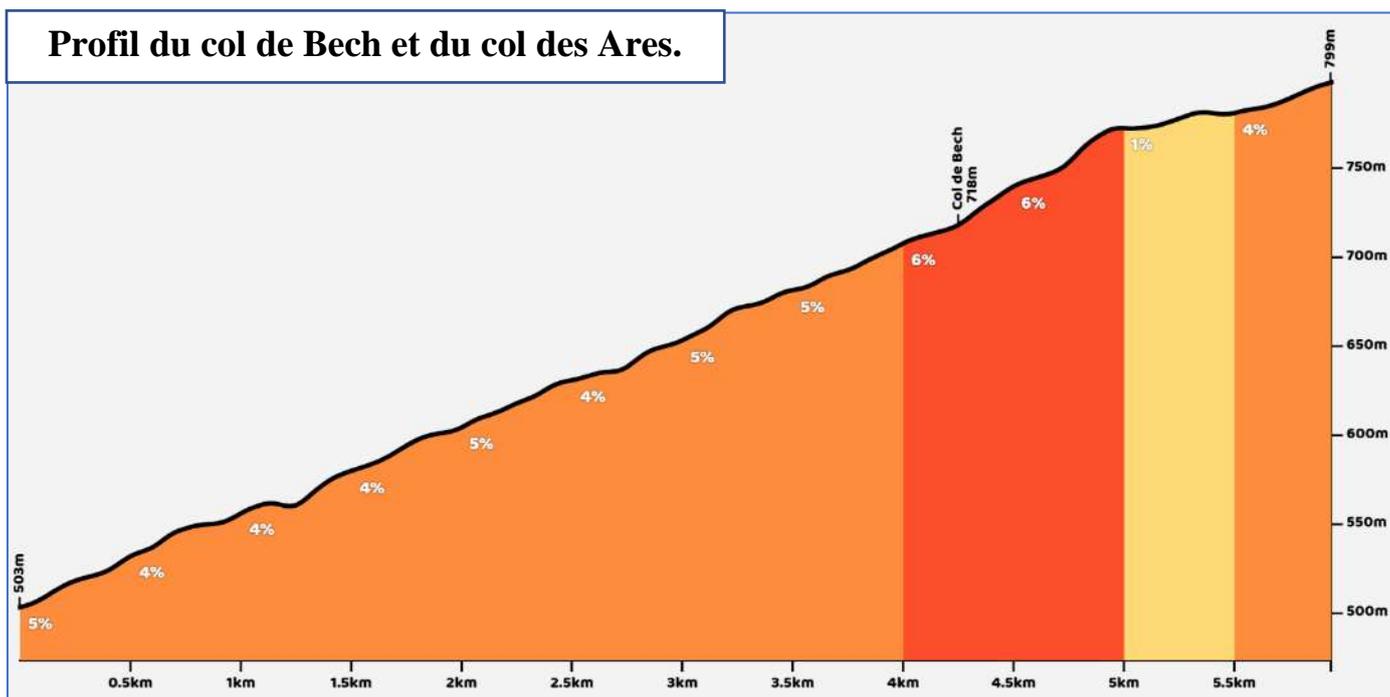


Un col facile, le col de Buret.

Comme prévu, après la descente du col de Buret, je fais ma pause déjeuner au petit village de Juzet-d'Izaut (200 habitants). J'ai de la chance, parce qu'il y a seulement une boulangerie dans ce village. Je vois un cyclo qui fait comme moi pour se restaurer. **Nous entrons dans la boulangerie, il n'y a pas beaucoup de choix.** Je prends une part de pizza que le boulanger réchauffe avec un chausson aux pommes. **Faute de grives, on mange des merles !**

**Nous mangeons ensemble** sur une petite place du village en échangeant sur nos pratiques. C'est un cyclotouriste local qui fait sa petite sortie hebdomadaire dans cette belle région. Il est surpris par mon périple avec aussi peu de bagages et par mon âge, parce qu'il est plus jeune que moi et qu'il a commencé à réduire la voilure dans ses randonnées.

Je reprends mon guidon pour l'ascension **du col de Bech et du col des Ares** qui s'enchaînent jusqu'à 797 m d'altitude, la pente moyenne étant de 5% sur 6 km.





**Vue sur les Pyrénées Centrales.**

**Dans la descente du col des Ares**, je m'arrête dans un lacet où est installée une table d'orientation qui offre une vue panoramique incomparable sur le **massif des Pyrénées Centrales** et sur le village **d'Antichan-de-Frontignes**. Je prends ensuite la vallée de la Garonne pour rejoindre le bourg de **Montréjeau** au sud-ouest de **Saint-Gaudens**.



**Antichan-de-Frontignes**



**La Garonne à Luscan.**

**J'ai prévu une fin d'étape à Montréjeau, une ancienne bastide royale datant du XIII<sup>ème</sup> siècle et située au pied des Pyrénées au confluent de la Neste et de la Garonne. Montréjeau fait partie des 350 bastides construites au Moyen-Age dans le Sud-Ouest.**

**La ville de Montréjeau est positionnée sur un promontoire et offre un superbe belvédère face aux sommets des Pyrénées. La ville et sa base de loisirs dominent le cours tumultueux de la Garonne.**



**La bastide royale à Montréjeau.  
Ici l'église Saint-Jean-Baptiste.**

Ayant réservé un gîte à Montréjeau, **je constate en arrivant que le petit-déjeuner n'est pas prévu**, contrairement aux informations que j'avais lues lors de la réservation. Je m'organise donc en faisant quelques courses pour prendre le petit-déjeuner sur place. Cela me permettra de partir de bonne heure demain matin pour une longue étape avec pas mal de dénivelé jusqu'à **Oloron-Sainte-Marie**.

## 8) Montréjeau – Bagnères-de-Bigorre – Lourdes – Mifaget – Oloron.

Mercredi 19 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
140 km	2 000 mètres	17 km/heure	20°

**Une météo moins clémente est prévue aujourd'hui** : nuageuse avec un peu de bruine parfois. Je ne me plains pas, parce que j'ai été privilégié jusqu'à ce jour par « dame météo ».

**Je connais bien la physionomie des 3 prochaines étapes**, parce que c'est mon terrain de jeu lorsque je séjourne dans le Béarn à Pau ou à l'occasion de randonnées dans la région. Je vais passer de la Haute-Garonne aux Hautes-Pyrénées puis aux Pyrénées-Atlantiques.

**Aujourd'hui, le relief sera tourmenté de type "montagnes russes"** avec des montées et des descentes, sans pour autant être en haute altitude. **Je décolle à 7 h du matin**, après un petit-déjeuner copieux sur place. **Comme il y a de la brume**, j'actionne mon éclairage avant et arrière par précaution.



**Dès la sortie de la ville de Montréjeau**, je suis rejoint par un couple en tandem en provenance de Grenoble.

Nous roulons quelques kilomètres ensemble, **mais le tandem est très chargé** (plus de 40 kg avec les bagages) et dès que cela grimpe, ils ralentissent beaucoup. Ils roulent sur de petites distances et réservent leurs points de chute au jour le jour.

Nous nous souhaitons bonne route et chacun poursuit son chemin.

Je poursuis donc ma route en solo en direction de la station thermale de **Capvern** et de la cité médiévale de **Mauvezin** qui sont situées au sud-ouest de Lannemezan.

**Mauvezin est un village perché sur un promontoire** qui offre en toutes saisons une vue panoramique à 360° exceptionnelle sur la haute montagne, sur la plaine et sur les Baronniees toutes proches. **Le château de Mauvezin** est une véritable forteresse construite au cours du XIème siècle et achevée à la fin du XIVème par Gaston Fébus.

**A la Révolution**, le château devient bien national et donc propriété de la commune. **Depuis 1907**, le château est géré par l'association **Escòla Gaston Febus** qui en est propriétaire.



Quelques kilomètres plus loin, en arrivant à **Bonnemazon**, apparaît **une abbaye cistercienne** dont l'origine remonte à l'an 1140. C'est bien le joyau patrimonial de la commune.

Acquise en 1997 par le **Département des Hautes-Pyrénées**, elle est le témoignage d'hommes retirés du monde et animés d'une foi intense.

**C'est aujourd'hui** un lieu d'expositions et d'animations, avec un parc arboré remarquable.





Sur la route de Bagnères-de-Bigorre.



Bagnères-de-Bigorre.

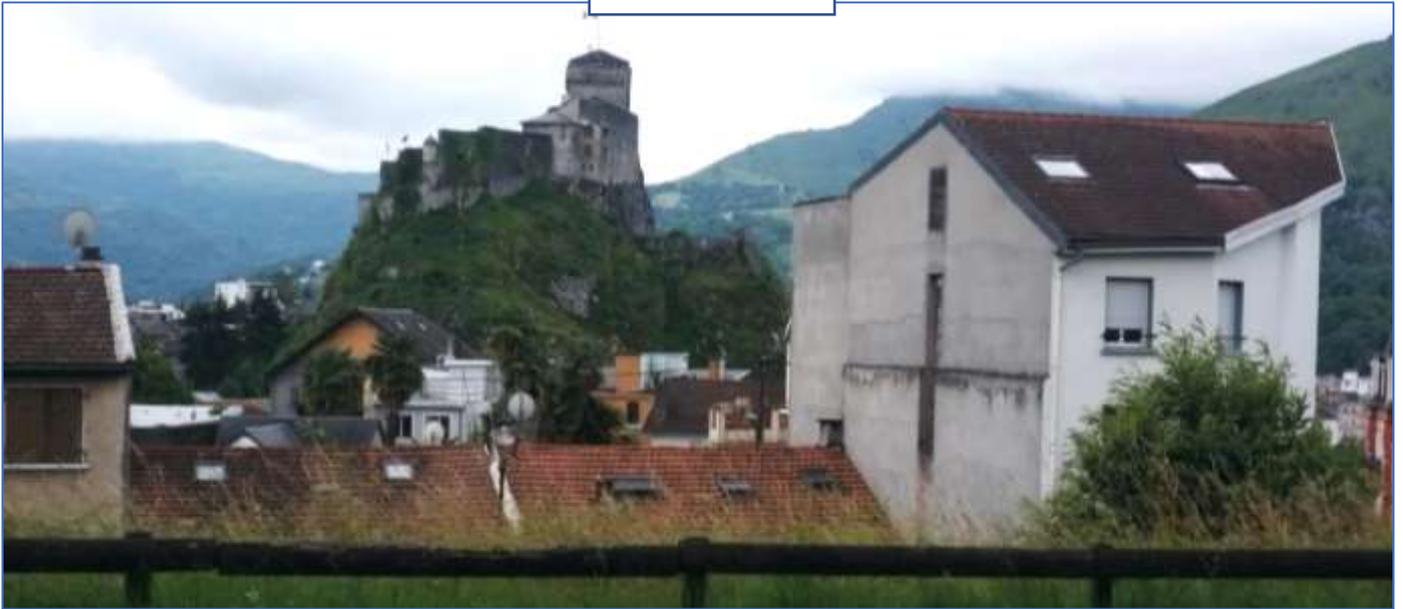
Je rejoins la station thermale de **Bagnères-de-Bigorre** située au pied de la chaîne des Pyrénées, à seulement 30 minutes de la station de ski de la Mongie et du col du Tourmalet et proche des villes de Lourdes, Tarbes et Pau.

Je poursuis ensuite vers **la cosmopolite et mythique ville de Lourdes** dans les Hautes-Pyrénées où se trouve l'un des plus hauts lieux de pèlerinage catholique dans le monde : **le Sanctuaire de Lourdes**.

Chaque année, **des millions de visiteurs originaires de plus de 140 pays** viennent partager histoires et espoirs, dans cette petite ville de montagne où, en 1858, une jeune fille nommée Bernadette vit apparaître la Vierge 18 fois, dans une grotte près de la rivière.



Lourdes.



Je passe ensuite à **Saint-Pé-de-Bigorre**, une bourgade fondée en 1022 sous le nom de Generès et après bien des vicissitudes, son nom définitif actuel ne le fut qu'en 1962 ! **Saint-Pé**, c'est **Saint-Pierre**, le patron du village.



Saint-Pé-de-Bigorre.

En suivant la route de Compostelle, j'accède à **Lestelle-Bétharram**, une bastide fondée en 1335 et qui reste dans un état de conservation exceptionnel. Traversée par le Gave de Pau, elle offre des paysages entre rivière et montagne.



La bastide de Lestelle-Bétharram.

La route de Compostelle me conduit ensuite à **Bruges-Capbis-Mifaget** dont les racines remontent au début du XII<sup>ème</sup> siècle. Le vicomte du Béarn Gaston IV le Croisé y créa, sous l'autorité d'ordres monastiques, des petits points de peuplement et de refuge pour les pèlerins de Saint-Jacques-de-Compostelle. Une bastide fut construite au XIV<sup>ème</sup> siècle.



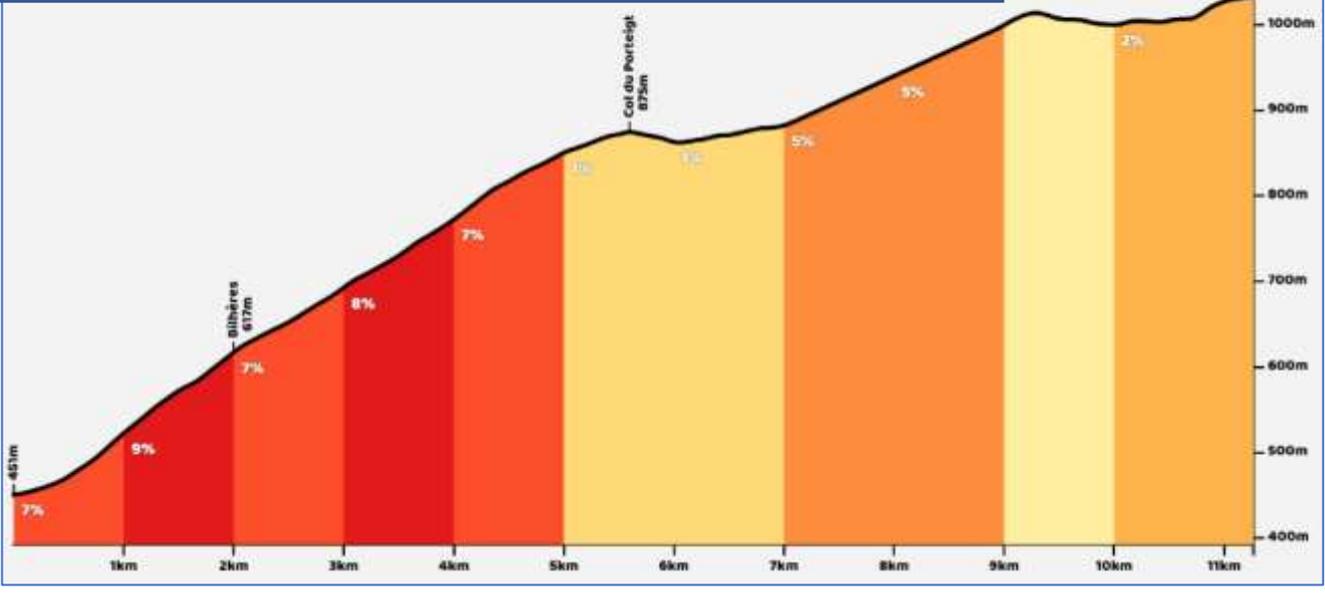
La bastide de Bruges-Capdis-Mifaget.

Parvenu à Louvie-Juzon, je prends l'option de monter depuis **Bielle et Bihères** le col de **Marie-Blanque** qui est moins difficile de ce côté par rapport à l'autre versant depuis **Escot**.



Les villages de Bielle et Bihères au pied de la montée du col de Marie-Blanque.

Profil du col du Col du Porteigt et du col de Marie-Blanque.





**Vue sur les Pyrénées dans la montée du col de Marie-Blanche.**

Parvenu au sommet **du col de Marie-Blanche**, il me reste à descendre le col en direction **d'Escot** et à rejoindre la ville **d'Oloron-Sainte-Marie** où je dormirai ce soir.



**Village d'Escot.**



**Oloron Sainte-Marie.**



**Oloron-Sainte-Marie** est une des **plus anciennes villes du Béarn**, au confluent de 3 vallées pyrénéennes et de 2 gaves, Ossau et Aspe. La basse ville et ses maisons qui surplombent le gave s'organise autour de **la cathédrale Sainte-Marie** inscrite au Patrimoine Mondial de l'Humanité par **l'Unesco** au titre **des Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle**.

Je séjourne ce soir à **l'Hôtel de la Paix** à Oloron pour prendre demain matin **la Vallée d'Aspe**, monter **le col du Somport** et redescendre sur **Jaca**, la perle des Pyrénées Espagnoles.

## 9) Oloron – Escot – Etsaut – Col du Somport – Jaca (Espagne).

Jeudi 20 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température
105 km	1 700 mètres	16 km/heure	15°

**Les jours se suivent mais ne se ressemblent pas.** Les prévisions météorologiques sont exécrables pour la journée dans la **Vallée d’Aspe** : pluies intenses et orages au programme avec une amélioration seulement en fin d’après-midi en **Espagne** en descendant sur **Jaca**.

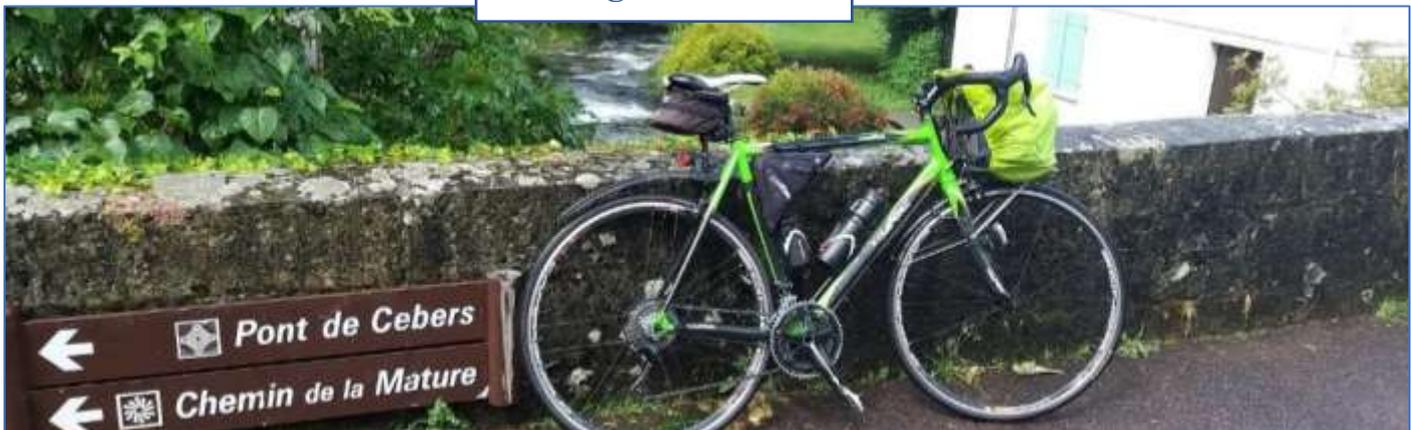
C’est le genre de situation qu’il faut savoir gérer lorsqu’on s’engage sur des randonnées en ligne et surtout pouvoir affronter les éléments calmement. L’expérience et la préparation comptent beaucoup en rajoutant une dose de courage et un peu de discernement.

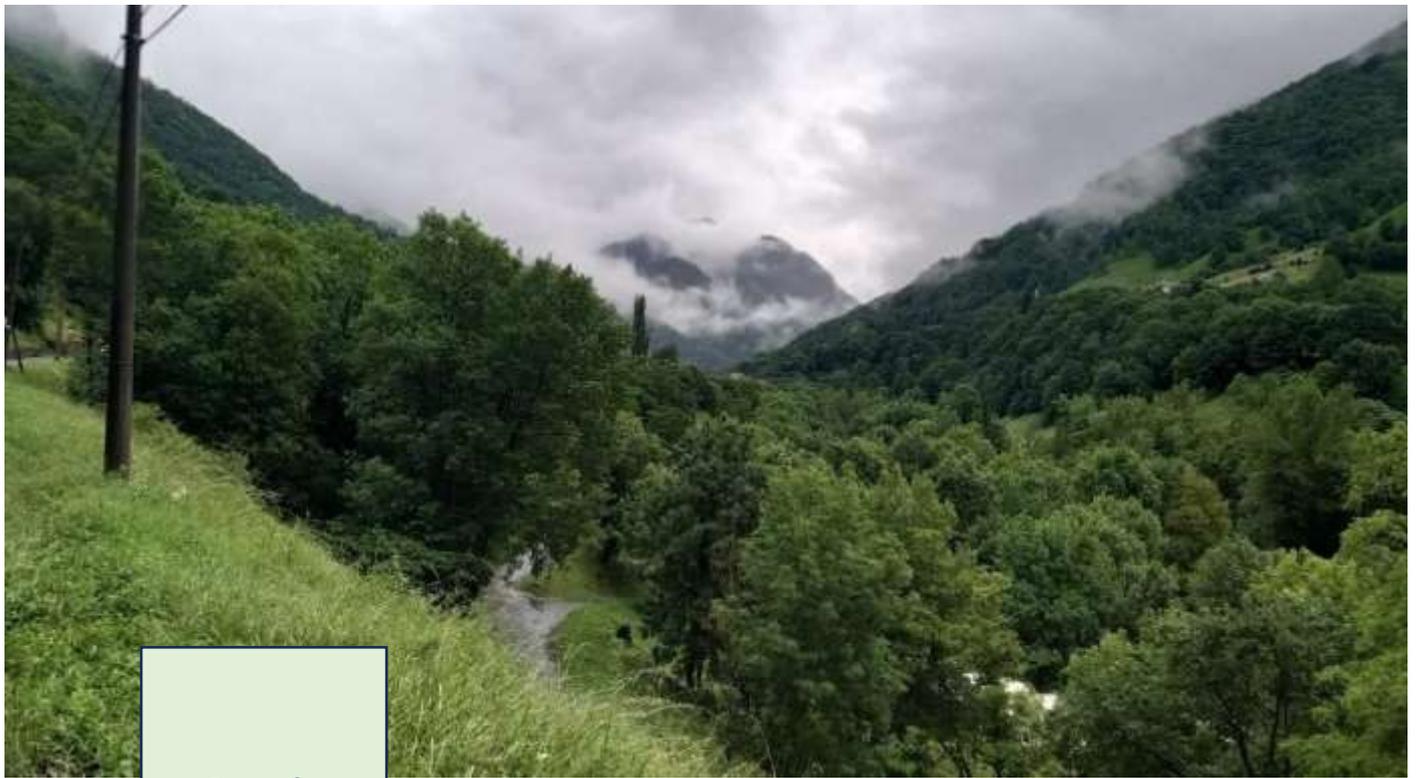
**Avant de quitter Oloron sous une pluie fine au départ vers 8 h 30’**, j’enfile mon Gore Tex et je bâche aussi la sacoche avant de mon vélo. Je prends la direction de la **Vallée d’Aspe** en remontant progressivement les villages qui la jalonnent jusqu’au tunnel du Somport que j’éviterai bien entendu en montant **le col du Somport**.

Je passe à **Asap, Escot, Sarrance, Bedous, Accous** et **Etsaut** où je fais une petite halte pour me réchauffer dans l’épicerie du village. Je prends un café allongé et quelques viennoiseries.



Village d’Etsaut.





**Dans la  
montée du  
col du  
Somport  
entre Etsaut  
et l'entrée  
du tunnel du  
Somport.**

**Le plafond  
est bas !**



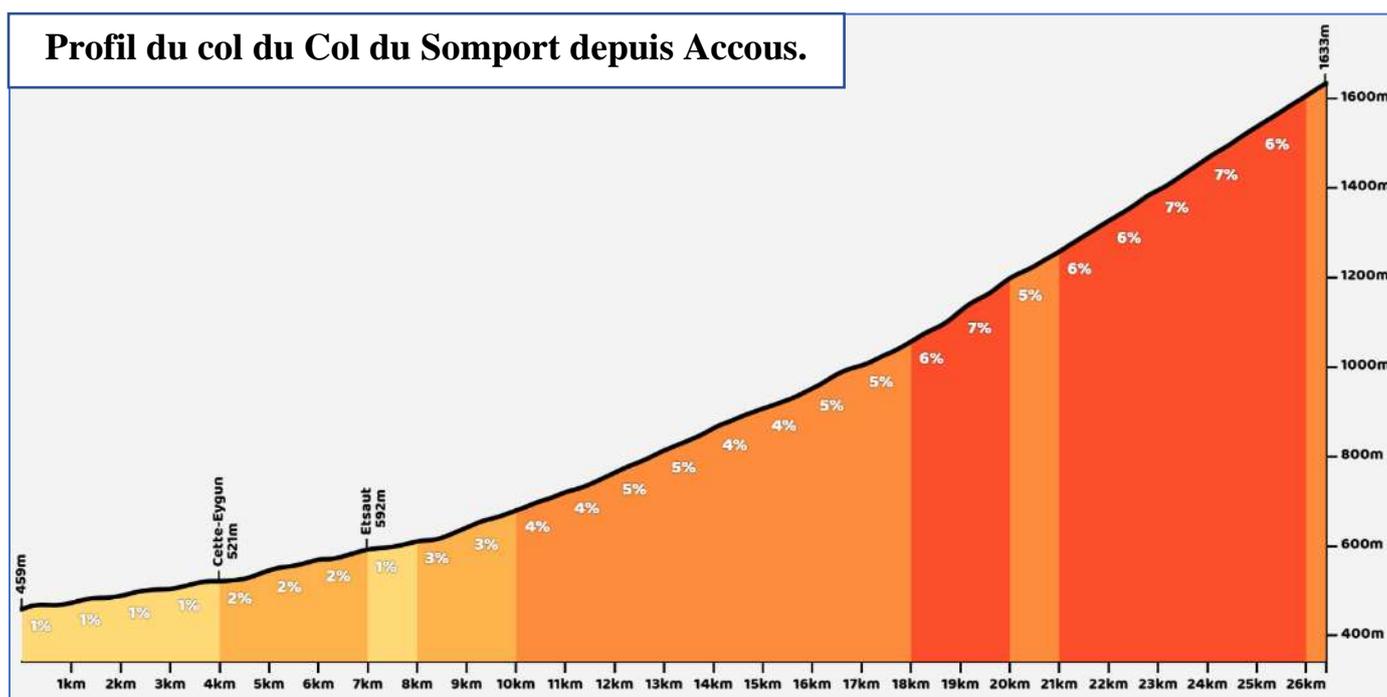
J'arrive vers 12 h 30 à l'entrée du tunnel du Somport (tout droit) et à la bifurcation (à gauche) pour les cyclos dans la partie terminale du col du Somport. **La pluie m'accompagne et j'entends au loin l'orage qui gronde.**



**Il reste encore 8 km pour arriver au sommet à 1650 m.** L'orage se rapproche et j'essaie de repérer un endroit pour m'abriter, mais il y a peu d'habitations. Je m'arrête finalement au bord de la route dans une cabane à moitié délabrée au milieu des arbres, la végétation étant très dense. L'orage éclate avec le tonnerre, c'est très humide mais c'est mieux que rien.

Je repars au bout de 30 mn passées dans cet abri précaire et je passe devant **l'Espace Somport**, un bâtiment moderne qui propose du ski nordique et des balades en raquettes l'hiver et des randonnées pédestres l'été.

**J'arrive au sommet du col vers 13 h 30'** et comme la pluie s'intensifie je m'abrite sous le porche d'un bâtiment de l'ancien poste frontière. **Je vais y rester plus de 2 heures un peu frigorifié**, parce que le brouillard s'est levé et que la pluie redouble. Il reste une descente de 35 km vers Jaca le long du Rio Aragon mais je préfère attendre que cela se calme.





A l'approche du sommet du col du Somport.



Vers 16 h, la pluie daigne s'arrêter et le temps s'éclaircit. Je suis soulagé, je vais pouvoir entreprendre **la descente vers Jaca**, avec prudence toutefois (**800 m** de dénivelé négatif).

**La 1<sup>ère</sup> partie** se déroule jusqu'à **Canfranc** distant de **14 km**, là où le tunnel réapparaît en Espagne.

**La 2<sup>ème</sup> partie** chemine de **Canfranc** à **Jaca** sur **21 km** où j'ai réservé une chambre à l'hôtel « **Gran Hotel de Jaca** ».



## Le tunnel routier du Somport : Un projet controversé (Source : Journal Sud-Ouest).

**Tout commence en décembre 1987**, à Jaca, en Espagne. **Côté Espagnol**, le Parlement d'Aragon veut étudier avec les Français « un projet de voie de passage moderne à travers les Pyrénées ». Un pré-dossier est déjà prêt. **En 1988**, le projet patine. Les Bordelais n'en veulent pas, les Bayonnais non plus. Quant aux Palois, ils n'en voient pas l'intérêt. Ce qu'ils veulent c'est la réouverture de la ligne ferroviaire Pau – Canfranc. Maurice Faure, le ministre de l'Équipement de François Mitterrand tranche : il y aura un tunnel routier, et il sera au Somport.

**Côté Français**, les associations jugent ce projet destructeur pour la nature en vallée d'Aspe et notamment pour l'habitat de l'ours. La contestation et les manifestations vont durer plusieurs années. **Les travaux ne débuteront qu'en 1994**. **Lorsqu'il est inauguré le 17 janvier 2003** en vallée d'Aspe, c'est l'ouvrage le plus controversé du pays. **Soit 14 ans d'une bataille emblématique** entre écologistes et « bétonneurs » qui a déchiré le Béarn et au-delà.



Descente sur Jaca.



La gare de Canfranc.



J  
A  
C  
A



**Jaca** est connue comme « **la perle des Pyrénées** ». C'est une ville européenne cosmopolite et une étape clé sur le chemin de **Saint-Jacques de Compostelle** (Camino de Santiago). À Jaca, il est indispensable de visiter **la Citadelle**, un exemple d'architecture militaire du XVIe siècle et déclarée monument historique.

La citadelle de Jaca est **la seule citadelle au tracé en pentagone toujours debout** avec celle de Liège. Dans son fossé vit en permanence une colonie de cerfs et son intérieur abrite le **Musée des Miniatures Militaires**.



**Symbole incrusté dans la chaussée pour les pèlerins de Compostelle à Jaca.**



**Rues piétonnes à Jaca.**



**Après cette étape un peu  
mouvée, j'apprécie de  
manger une pizza dans un  
restaurant réputé à Jaca.**



## 10) Jaca (Espagne) – Biescas – Col du Pourtalet – Laruns – Pau.

Vendredi 21 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température
145 km	1 800 mètres	17 km/heure	19°

A l'inverse d'hier, c'est un soleil matinal qui pointe ce matin ce qui me réjouit pour cette dernière étape pour rentrer en France avec 2 cols au programme : le Puerto de Hoz de Jaca (1272 m) et le col franco-espagnol du Pourtalet (1794 m).

J'ai rechargé les batteries avec un bon petit déjeuner dans cet hôtel de 165 chambres, habitué à recevoir des groupes de pèlerins et des touristes provenant de l'Europe entière. Paradoxalement, j'ai payé une somme modique pour un hôtel de ce standing : 78 € avec le petit-déjeuner compris. Je recommande donc le « Gran Hotel de Jaca »



Je quitte Jaca vers 7 h 45' en direction de Sabiñánigo pour entamer ensuite ma remontée des Pyrénées jusqu'à la frontière franco-espagnole. Des bandes cyclables sont très bien identifiées au sol.



Une rivière en marches d'escalier.



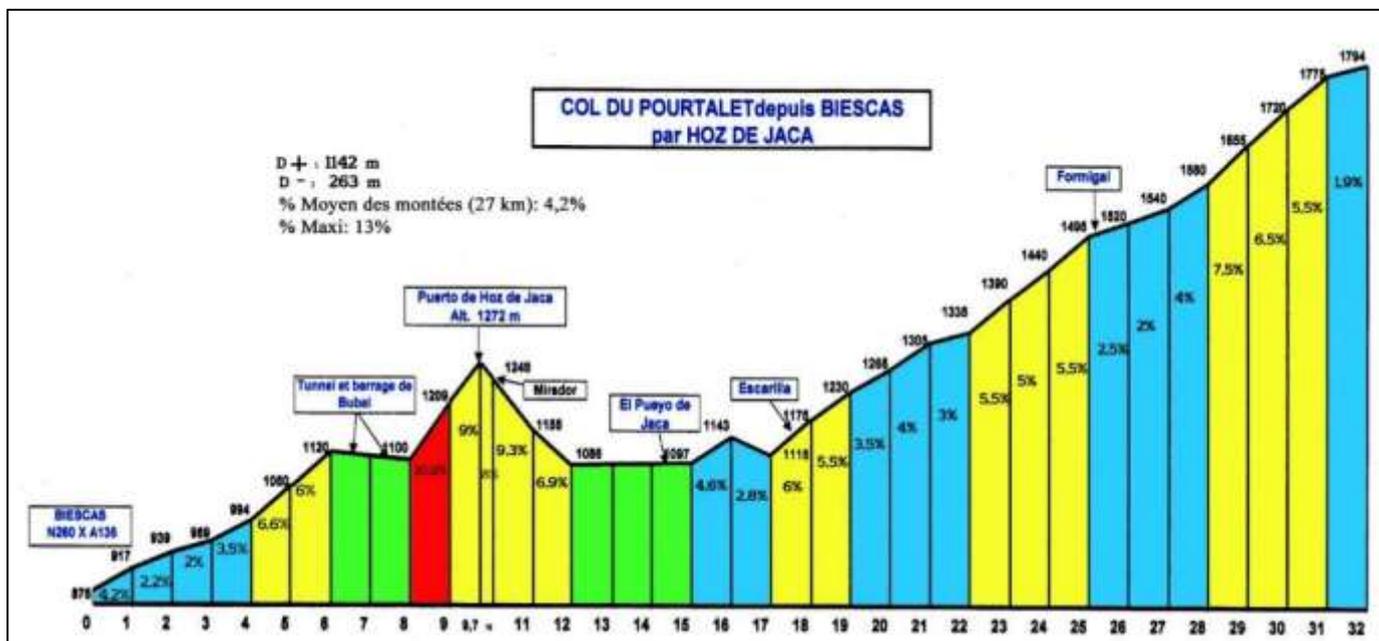


Le retour en France est bien balisé dans le **Puerto du Pourtalet** qui longe le Rio Gallego.



Plusieurs lacs de barrage régulent l'eau du fleuve et de ses affluents.





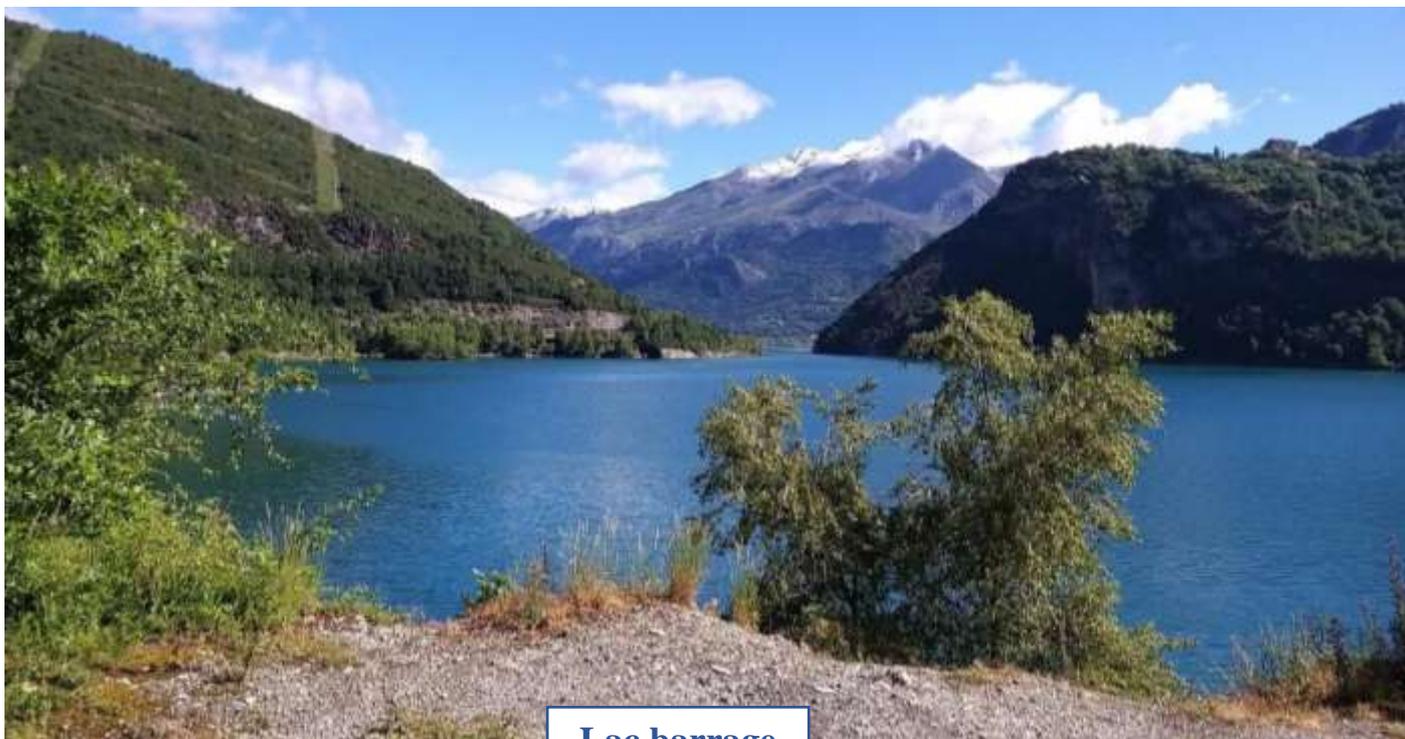
Le col du Pourtalet côté Espagnol fait 32 km depuis Biescas en intégrant du 8ème au 12ème km la variante du **Puerto de Hoz de Jaca**. Le parcours est jalonné par plusieurs lacs de barrage à Búbal (**Embalse de Búbal**) dans la vallée de la Tena et après Escarrilla (**Embalse de Lanuza**).

Les panneaux kilométriques placés tout au long du col donnent des informations précieuses sur l'altitude, sur le pourcentage de la pente et sur le kilométrage restant. **Cela permet de régler l'allure et de mieux gérer son effort.**

En complément, j'aime bien en roulant utiliser mon altimètre pour visualiser en permanence le pourcentage de la pente et la vitesse en montant. Lorsque la pente est supérieure à 10%, je roule en dessous de 10 km/h. Et lorsque la pente affiche entre 15 et 20%, je fais comme je peux sans pour autant mettre pied à terre !



**Il y a encore de la neige sur les sommets.**



Lac barrage  
de Búbal



**Le barrage de Búbal**, 1085 m et 267 ha reçoit les eaux **du río Gállego**, affluent de l'Ebre, et des torrents descendants des montagnes voisines. Ce barrage a été inauguré en 1971 et permet de retenir une capacité totale de 64.26 Hm<sup>3</sup> d'eau. Le barrage occupe une superficie de 267 hectares et a une profondeur maximale de 78 mètres. Avec la construction du barrage, une partie du terrain et la ville de Búbal, qui donne son nom au réservoir, ont été inondées. D'autres populations, telles que Saqués et Polituara, ont été expropriées et abandonnées en raison de la proximité de l'eau. Le réservoir de Búbal fait partie du système hydroélectrique du fleuve Gállego et dispose d'une centrale électrique qui produit 156,2 GWh par an.



**Le Puerto de Hoz de Jaca** est court (2,3 km) mais très pentu (8% en moyenne) avec un maxi à 13%.

Il permet d'avoir une vue panoramique sur le lac barrage de Búbal.



**Chevaux en transhumance.**



**Torrent de montagne.**

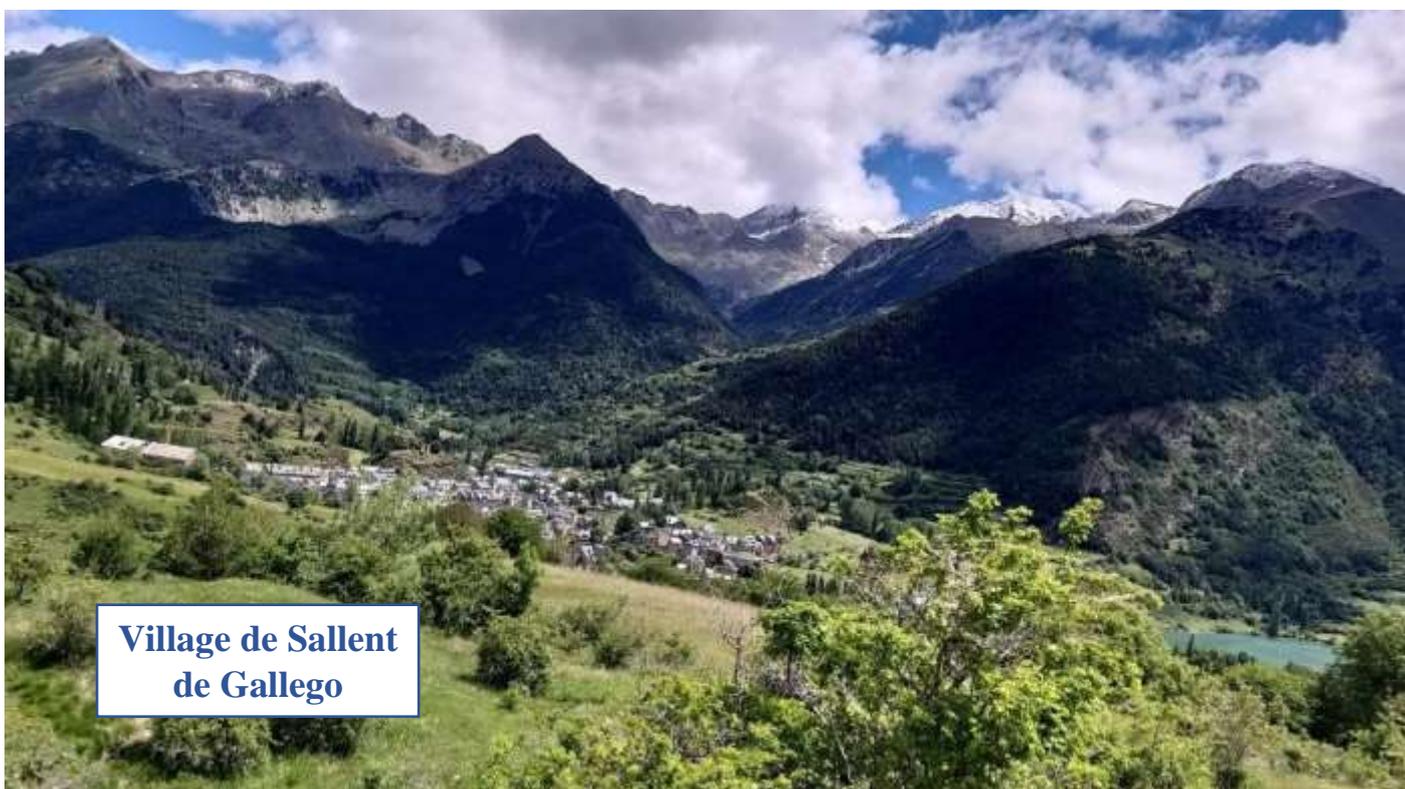


**Village d'Escarrilla.**



**Lac barrage  
de Lanuza.**

**Le barrage de Lanuza**, 1283 m et 110 ha reçoit les eaux du río Gállego, affluent de l'Ebre, et des torrents descendants des montagnes voisines. Ce barrage a été inauguré en 1980 et permet de retenir une capacité totale de 16.86 Hm<sup>3</sup> d'eau. Lors de sa construction, 114 hectares de terrain ont été inondés, consacrés principalement à des pâturages, mais aussi la petite localité de Lanuza, qui a donné son nom au barrage et qui a été désertée en 1978.



**Village de Sallent  
de Gallego**



Arrivée au sommet **du Puerto du Pourtalet** côté Espagne.

Le col du Pourtalet est un passage frontalier entre la France (sur la commune de Laruns) et l'Espagne.

Ce col relie la vallée d'Ossau et la vallée de la Tena.

Situé à une altitude de 1794 m, il surplombe le cirque d'Anéou et il offre une vue magnifique sur le Pic du Midi d'Ossau.



Retour  
dans les  
Pyrénées  
Françaises.

Dans la  
descente  
**du col du  
Pourtalet**  
en  
direction  
de Laruns,  
une  
descente  
très  
agréable  
de 30 km.



**Troupeau en  
estive dans le col  
du Pourtalet.**



**Lac barrage  
d'Artouste.**

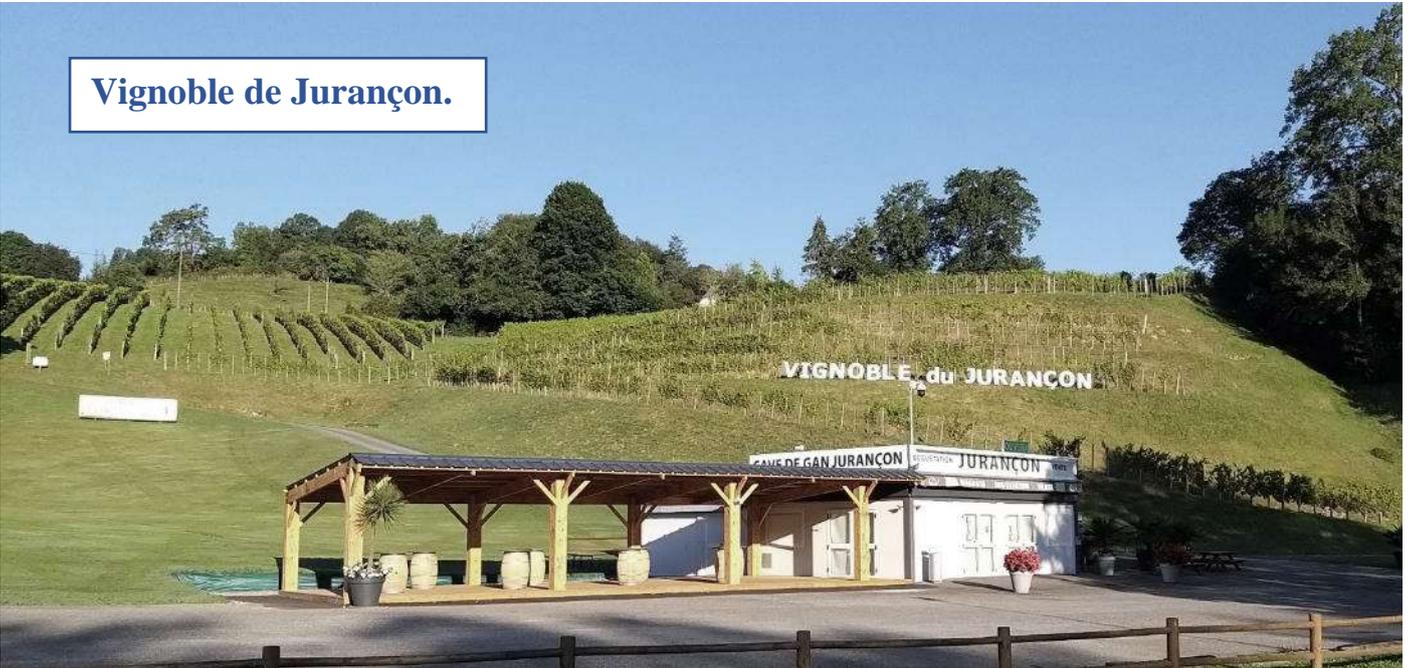


**Village de Laruns, point de  
départ pour le col d'Aubisque  
et le col du Pourtalet.**





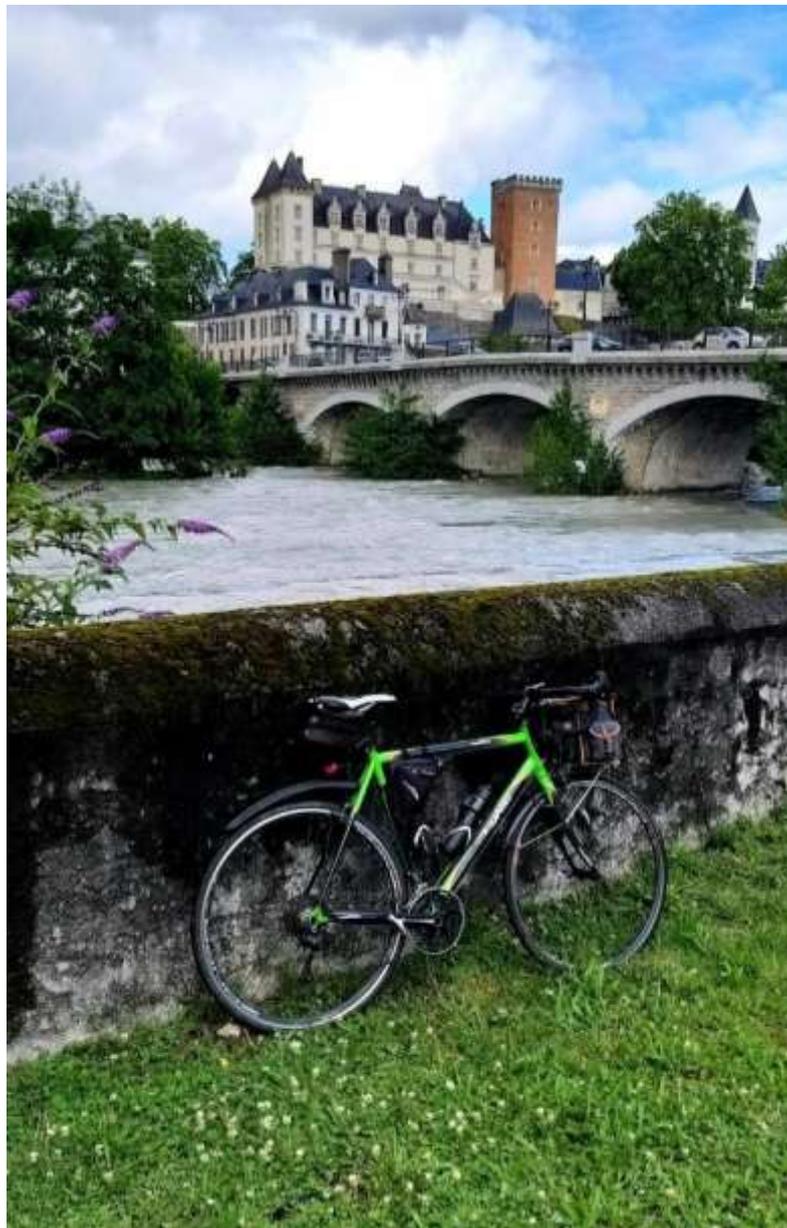
**Bastide de Rébénacq.**



**Vignoble de Jurançon.**



**Le Gave de Pau.**



**Pau, capitale du Béarn, cité royale où naquit Henri IV.**

Parlementaire, historique, royale, cosmopolite, très contemporaine, **Pau** est tout cela à la fois.

**Traversée par le Gave de Pau,** son panorama depuis le boulevard des Pyrénées fera dire à **Lamartine** : « **Pau** est la plus belle vue du monde comme **Naples** est la plus belle vue de la mer ».

**Son microclimat** lui a permis de devenir à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle, un lieu de villégiature prisé particulièrement par la bourgeoisie anglaise.



## V – C'est fini.

Vendredi 21 juin.

Cette année, je suis parti pour **un circuit en ligne** au départ de Villefranche-sur-Saône en direction de Lyon – Roussillon – Bourg-St-Andéol – Arles – Pézenas – Carcassonne – Saint-Girons – Montréjeau – Oloron – Jaca – Pau.

**L'objectif a été rempli dans ce climat d'incertitude lié à une météo incertaine et parfois pluvieuse.** Ayant testé mon niveau de forme au printemps lors de sorties en moyenne montagne dans le Beaujolais et en haute montagne dans les Pyrénées, je me suis fixé le même objectif que les années précédentes : **faire une grande randonnée à vélo qui a un goût d'aventure et qui se différencie de nos sorties de club.**

**Comme d'habitude, j'ai progressé à mon rythme au fil des journées** durant cette randonnée montagnarde : plus de 12 500 m de dénivelé et plus de 1 280 km parcourus. La météo a été plutôt favorable : 7 jours ensoleillés – 2 jours nuageux – 1 jour pluvieux. J'ai géré les imprévus grâce à l'expérience acquise lors des randonnées précédentes.

**Cela exige tout de même un entraînement sérieux les mois précédents et une bonne préparation logistique et mentale.** Il s'agit de bien doser son effort et d'être capable de surmonter, sans stresser, les quelques difficultés qui peuvent surgir. Au niveau matériel, tout a été parfait : pas de crevaison et aucun ennui mécanique. Juste un nettoyage de vélo après les épisodes pluvieux.

**Par ailleurs, j'ai l'habitude de "mouliner"** et je suis un adepte du triple plateau 50-39-30 devant et 12-34 à l'arrière. Mais je n'ai jamais utilisé le grand plateau (50 dents) pendant toute la randonnée. Cela m'a permis de ne pas forcer, de rester en dedans de mes moyens, tout en roulant convenablement.

Si j'avais une devise, ce serait : **qui veut voyager loin ménage sa monture.**

Ou dit autrement en italien : **chi va piano, va sano e va lontano.**

**En parcourant la Vallée du Rhône et les Pyrénées Françaises et Espagnoles** j'ai pu apprécier le potentiel touristique de nos régions et de l'Aragon en Espagne, la richesse des patrimoines, la diversité de la gastronomie, la beauté des paysages et l'hospitalité et la gentillesse des habitants.

Sans vouloir faire l'éloge de la lenteur, **le voyage à vélo permet de retrouver un rythme de vie paisible et de prendre son temps pour aller à l'essentiel.**

Merci enfin à mon épouse, qui était inquiète, comme à chaque fois, de me voir partir seul, mais qui m'a laissé mener à bien mon projet.

**Au revoir à tous ceux que j'ai rencontrés**, j'ai vraiment apprécié les magnifiques paysages, les exceptionnels sites historiques et culturels et la chaleur de votre accueil. On se rend compte que le vélo rapproche les gens et que l'on suscite la sympathie tout au long de son périple.

Je réfléchirai en cours d'année à une prochaine randonnée. **J'ai déjà parcouru 18 pays européens avec la France ces dernières années dont certains plusieurs fois.** Après les pays du nord de l'Europe comme la Belgique, les Pays-Bas, le Luxembourg, le Danemark et la Suède, du sud comme l'Italie, Andorre et l'Espagne, Monaco, de l'est comme l'Allemagne, la Suisse, le Liechtenstein, la République Tchèque, l'Autriche, la Hongrie, la Slovénie et la Croatie, j'ai le choix, parmi les nombreuses destinations que proposent la FFCT ou l'UECT et que je n'ai pas encore réalisées. Tout dépendra de la forme du moment.

A suivre donc... **et au revoir !**

**ou "Adishatz" en Béarnais.**

*Je recommande à mes amis du CTC CycloTourisme Caladois cette superbe randonnée à vélo sur la Via Rhôna et sur la route de Compostelle par la Voie du Piémont Pyrénéen.*

# La Via Rhôna + La Voie du Piémont Pyrénéen (Compostelle). ANNEXE 1

Villefranche – Roussillon – Bourg-Saint-Andéol – Arles.

Arles – Pézenas – Carcassonne – St-Girons – Montréjeau – Oloron - Jaca – Pau.

**Mercredi 12 juin au Vendredi 21 juin 2024**

Date	Itinéraire	Km	Autres caractéristiques
<u>Mercredi 12 juin</u> Rhône – Loire - Isère	<b>Villefranche</b> – Anse – Dommartin – Mornant – Châteauneuf – Condrieu – <b>Roussillon</b>	<b>120</b>	Moyenne : 20,5 - Dénivelé : 1300 m Température : 23° 
<u>Jeudi 13 juin</u> Isère – Ardèche	<b>Roussillon</b> – Tournon-sur-Rhône – Saint-Péray – La Voulte – Le Teil – <b>Bourg-Saint-Andéol.</b>	<b>135</b>	Moyenne : 23 - Dénivelé : 650 m Température : 30° 
<u>Vendredi 14 juin</u> Ardèche – Gard – Vaucluse – Bouches du Rhône	<b>Bourg-Saint-Andéol</b> – Pont-Saint-Esprit – Bagnols-sur-Cèze – Avignon – Beaucaire – <b>Arles.</b>	<b>125</b>	Moyenne : 22 - Dénivelé : 550 m Température : 23° 
<u>Samedi 15 juin</u> Bouches du Rhône - Hérault	<b>Arles</b> – Aigues-Mortes – Palavas-les-Flots – Fabrègues – Montagnac – <b>Pézenas.</b>	<b>150</b>	Moyenne : 21 - Dénivelé : 800 m Température : 28° 
<u>Dimanche 16 juin</u> Hérault – Aude	<b>Pézenas</b> – Béziers – Capestang – Pouzols-Minervois – Trèbes – <b>Carcassonne.</b>	<b>115</b>	Moyenne : 22 - Dénivelé : 700 m Température : 35° 
<u>Lundi 17 juin</u> Aude – Ariège	<b>Carcassonne</b> – Mirepoix – Pamiers <b>Côte de Pamiers (412 m)</b> – Pailhès – Mas d'Azil et la Grotte – <b>Saint-Girons.</b>	<b>135</b>	Moyenne : 22 - Dénivelé : 1400 m Température : 29° 
<u>Mardi 18 juin</u> Ariège – Haute-Garonne	<b>Saint-Girons</b> – Castillon-en-Couserans – <b>Col Portet d'Aspet (1069 m)</b> – <b>Col du Buret (599 m)</b> – <b>Col de Bech (718 m)</b> – <b>Col des Ares (797 m)</b> – Antichan-de-Frontignes – <b>Montréjeau.</b>	<b>110</b>	Moyenne : 19 - Dénivelé : 1600 m Température : 30° 
<u>Mercredi 19 juin</u> Haute-Garonne – Hautes-Pyrénées – Pyrénées-Atlantiques	<b>Montréjeau</b> – Capvern – Bagnères-de-Bigorre – Lourdes – Mifaget – Louvie-Juzon – Bielle – <b>Col du Porteigt (875 m)</b> – <b>Col de Marie-Blanche (1035 m)</b> – <b>Oloron.</b>	<b>140</b>	Moyenne : 17 - Dénivelé : 2000 m Température : 20° 
<u>Jeudi 20 juin</u> Pyrénées-Atlantiques – Espagne	<b>Oloron</b> – Asasp – Escot – Etsaut – Fort du Portalet – <b>Col du Somport (1650 m)</b> – <b>Jaca.</b>	<b>105</b>	Moyenne : 16 - Dénivelé : 1700 m Température : 15° 
<u>Vendredi 21 juin</u> Espagne – Pyrénées-Atlantiques	<b>Jaca</b> – Sabiñánigo – Biescas – <b>Puerto de Hoz de Jaca (1272 m)</b> – Escarrilla – <b>Col du Pourtalet (1794 m)</b> – Laruns – <b>Pau.</b>	<b>145</b>	Moyenne : 17 - Dénivelé : 1800 m Température : 19° 
	<b>Retour Pau → Lyon</b> en TGV et <b>Lyon → Villefranche-s-S.</b> en TER		

**Distance parcourue : 1 280 km - Dénivelé : 12 500 m - Cols : 10**

**Moyenne : 19,50 km/heure - Temps total : 66 heures**

## ANNEXE 2

### Budget de la rando Via Rhôna et Voie du Piémont Pyrénéen du 12 au 21 juin 2024

Dépenses	Montant en €	en %	Commentaires
Hébergement	775	57%	9 nuits à <b>86 euros</b> en moyenne la nuit avec petit-déjeuner
Alimentation	400	30%	Pique-nique le midi + Restauration le soir + Cafés et boissons
Transport	100	7%	Retour Pau - Lyon par le train SNCF
Visites touristiques - Divers	75	6%	Visites - etc...
<b>Dépenses</b>	<b>1 350</b>	<b>100%</b>	

Hôtels ou Gîtes	Note	Type	Prix en €	Ville - Département ou Pays
Hôtel Europa	B	Hôtel	86,00	<b>Roussillon</b> (Isère)
Hôtel le Clos des Oliviers	B	Hôtel	78,00	<b>Bourg-Saint-Andéol</b> (Ardèche)
Hôtel Porte de Camargue	TB	Hôtel	107,00	<b>Arles</b> (Bouches-du-Rhône)
Hôtel Molière	B	Hôtel	100,00	<b>Pézenas</b> (Hérault)
Hôtel Montségur	B	Hôtel	91,00	<b>Carcassonne</b> (Aude)
Jardin Bleu	TB	Gîte	85,00	<b>Saint-Girons</b> (Ariège)
Bazar du Nouveau Siècle	AB	Hôtel	79,00	<b>Montréjeau</b> (Haute-Garonne)
Hôtel de la Paix	B	Hôtel	71,00	<b>Oloron-Sainte-Marie</b> (Pyrénées-Atlantiques)
Hostal de Jaca	B	Hôtel	78,00	<b>Jaca</b> (Espagne)
<b>Total 9 nuits</b>			<b>775,00</b>	soit environ <b>86 euros</b> par nuit

**Carte de pointage : Via Rhôna – Piemont Pyrénéen (Juin 2024)**

Villefranche – Lyon → La Via Rhôna → Roussillon – Bourg-St-Andéol – Arles  
 Arles – Pézenas – Carcassonne – Saint-Girons – Montréjeau – Oloron – Jaca – Pau.

<p><b>Le Grand Hôtel Molière</b>                  40, place du 14 Juillet                  34120 Pézenas                  Tél : 04 97 95 98 26                  Site : 0477 862 862</p>	<p><b>JARDIN BLEU</b>                  SAS 866J                  61, Bd F. Arnaud - D9200 ST-GIRONS                  Tél. 06 35 12 66 45                  Site : 070 065 425 03017</p>	<p><b>HOTEL DE LA PAIX</b>                  24, avenue Saint-Carnot                  64400 OLICRON-SAINTE-MARIE                  06 59 38 02 63 / FAX : 05 52 36 98 40                  Site : 0466 23 04 43                  Fax : 05 52 36 98 40                  www.hotel-paix.com</p>
<p><b>Sac d'Or MAIRAC</b>                  RD 503 - 10, rue Occidentale                  83400 PONS-CALMEL                  Tél. 04 94 00 19 41 - Fax 04 91 39 18 91                  Site : 0409 56 00 03                  Fax : 04 91 39 18 91</p>	<p><b>HOTEL MONTSEGUR</b>                  1, avenue Pierre Varilla - 30, rue de Paris                  Tel. 04 58 48 04 04 / 04 58 04 06 47 13 24                  e-mail : info@hotelmontsegur.com                  PARKING PRIVÉ.</p>	<p><b>Montréjeau</b></p>

*Grand Hôtel*  
 JACA  
 JACS (Espagne)

RD 15 COM-DEMBRE  
 12700 JACA (Hérault)  
 T.Fax : (074) 38 09 08  
 T.Fax : (074) 38 40 01

**Pau**  
 TOURISME  
 OFFICE DE  
 TOURISME  
 Pau

**La Via Rhôna**  
 Route de Compostelle  
 La Voie du Piémont Pyrénéen

**Villefranche – Roussillon – Bourg-St-Andéol – Arles**

**Arles – Pézenas – Carcassonne – St-Girons – Montréjeau – Oloron – Jaca – Pau.**

DESTINATION  
**BEAUJOLAIS**  
 DES SECS DE TOURNAI  
 Villefranche

**Bourg-Saint-Andéol**

CONTACT HOTEL EUROPA  
 Roussillon

**Bourg-Saint-Andéol**