

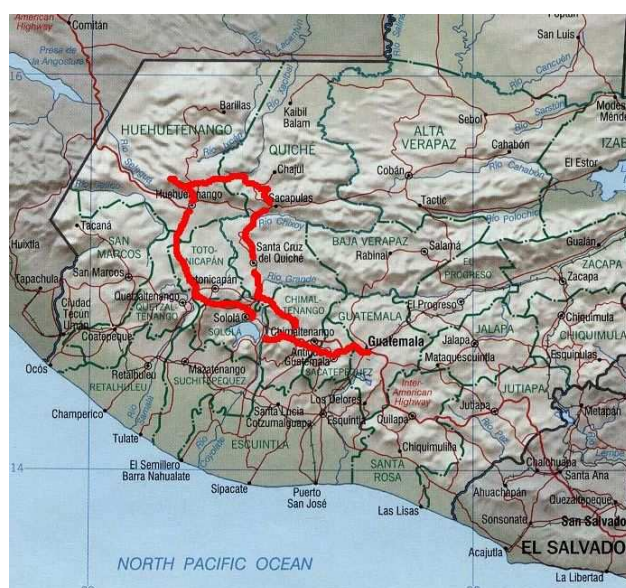


## FICHE TECHNIQUE

# Voyage VTT au Guatemala

Circuit en itinérance avec guide  
11 jours 10 nuits dont 7,5 jours de VTT

Niveau physique 2/3  
Niveau technique 2/3



Un superbe raid VTT sur pistes et single tracks à travers les hauts-plateaux du Guatemala.

Pas de podium, pas de chrono, c'est à la fois un circuit de découverte du pays : les volcans, la ville coloniale d'Antigua, le lac Atitlán, le marché coloré de Chichicastenango et un parcours vtt soigneusement choisi où les plus exigeants trouveront leur bonheur.

Vous êtes logés en hôtels, en auberge et chez l'habitant. Vous êtes accompagné par un guide francophone vivant depuis plus de 15 ans au Guatemala et connaissant parfaitement le terrain et le pays. Les personnes pratiquant pas ou peu le VTT peuvent vous accompagner pendant le circuit.

### POINTS FORTS :

- ✓ Un parcours parmi les plus beaux paysages du pays en VTT (sierra volcanique et sierra des Cuchumatanes)
- ✓ La découverte du pays : le lac Atitlán, la ville coloniale d'Antigua, le marché indien de Chichicastenango, ...etc
- ✓ Des pistes pour les montées, des single tracks de bons niveaux techniques pour les descentes

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 📞 Portable : 06.81.53.77.75  
contact@larebenne.com [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com)

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

## PROGRAMME

**Jour 1 :** Arrivée en soirée à Guatemala. Accueil à l'aéroport et transfert de 45 min pour Antigua. Nuit à l'hôtel à Antigua (alt. : 1500m)

**Jour 2 : Région d'Antigua 25 km Dev : +800m – 800m**

Première demi-journée en VTT dans les environs d'Antigua. Nous débutons par une succession de montées et de descentes en mono traces le long des flancs du volcan Acatenango, pour découvrir les différents types de terrains que nous rencontrerons tout au long du raid.

Retour à Antigua et fin d'après-midi libre pour les visites de la ville coloniale, capitale espagnole entre 1543 et 1773. Cette petite ville est idéale pour flâner dans les rues pavées, et jeter des coups d'œil, par l'entrebâillement des portes cochères, vers les patios fleuris.

Nuit à l'hôtel à Antigua.

**Jour 3 : Antigua - Tecpan 40 km Dev : +1100m – 1100m**

Après un court transfert en véhicule, le début du raid proprement dit nous emmène vers la ville de Tecpan à travers les plantations de café, sur les flancs de la chaîne volcanique. La première partie de la journée consiste en une longue montée sur une piste roulante, traversant plusieurs hameaux isolés, pour atteindre le col à 2400m.

Avant le déjeuner, nous redescendrons en mono trace (700m-) vers les vallées cultivées de café. Durant l'après-midi, nous rejoignons la ville de Tecpan par quelques singles tracks serpentant à travers une vallée verdoyante.

Nuit en auberge à Tecpán (altitude : 2300m)

**Jour 4 : Tecpan - lac Atitlán 30 km Dev : + 1200m – 2000m**

Poursuite en VTT jusque 2800m, d'où l'on peut déjà apercevoir le lac Atitlán, cette immense cuvette d'origine volcanique, entourée par 3 volcans. Après être passé par plusieurs hameaux isolés, nous atteignons le bord de la caldeira du lac, avant de descendre vers ses rives par plusieurs singles tracks techniques.

Nuit au bord du lac à l'hôtel (alt. 1500m)

**Jour 5 : Lac Atitlán 20 km Dev : + 200m – 700m**

Transfert vers les hauteurs du lac. Descente vers le lac par un impressionnant sentier (600m-), surplombant les eaux d'un bleu profond (la profondeur du lac peut atteindre 300m à certains endroits). Traversée en bateau vers la rive sud du lac et visite du village de Santiago Atitlán. C'est le chef-lieu des mayas Tzutuhil où subsistent des cultes ancestraux. Les femmes tissent et brodent sur les huipiles et les pantalons masculins des mini-motifs colorés d'animaux du plus bel effet.

Retour en bateau à Panajachel et fin d'après-midi libre au bord du lac.

Nuit à l'hôtel (alt. 1500m)

**Jour 6 : En route vers Huehuetenango 25 km Dev : + 700m – 1300m**

Après le petit déjeuner, nous repartirons en véhicule pour emprunter la panaméricaine jusqu'à son point le plus élevé d'Amérique Centrale : 3000m.

En VTT nous parcourons la crête qui sépare la région du lac Atitlán et la région de Quetzaltenango, avant de descendre en un long single track technique, dans une très belle forêt de cyprès géants, vers la grande vallée de Quetzaltenango.

Transfert vers Huehuetenango dans l'après-midi (2h).

Nuit à l'hôtel (alt. 1900m)

**Jour 7 : Sierra de los Cuchumatanes 25 km Dev : + 500m – 1400m**

Le matin, nous prenons la route vers le plateau des Cuchumatanes. Sur cette grande étendue d'altitude, seuls quelques troupeaux de moutons parcourent les vastes prairies.

Randonnée d'acclimatation sur le plateau à plus de 3000 mètres, avant le passage d'un col à 3500m (l'altitude maximale du raid). Descente mono trace (certaines parties sont vertigineuses) en suivant la vallée du rio Limón vers le village de Todos Santos (2500m).

Dans ce village reculé de l'ethnie Mam, tout les hommes portent fièrement un pantalon rouge à rayures blanches et un chapeau de palme.

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 📞 Portable : 06.81.53.77.75  
contact@larebenne.com [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com)

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

Remontée en véhicule vers le plateau, et nuit chez l'habitant (alt : 3200m).

**Jour 8 : Triangle Ixil 60 km Dev : + 1200m – 2400m**

Départ en VTT pour la grande traversée de la région Ixil, isolée au nord de la région du Quiché.  
Nuit en ferme auberge (alt : 1900m)

**Jour 9 : Vallée du rio Negro 25 km Dev : + 800m – 1400m**

Remontée de la Sierra des Cuchumatanes à 2500m. Longue descente en mono trace technique vers le rio Negro à 1200m, dans un environnement très sec contrastant avec le reste du pays (cactus, sable).

En milieu d'après-midi, transfert en véhicule vers le village de Chichicastenango (2h).  
Nuit à l'hôtel à Chichicastenango (alt : 2100m)

**Jour 10 : Chichicastenango - Antigua 20 km Dev : + 350m – 600m**

Début de matinée consacré au grand marché de Chichicastenango où affluent de nombreux indiens en costume traditionnel. Derrière les empilements de tout l'artisanat du pays, c'est aussi une débauche de couleurs et d'odeurs dans les étales des productions locales.

Dans l'après-midi, dernière partie en VTT dans les environs d'Antigua pour y découvrir les derniers single track avant de rejoindre notre point de départ, la ville coloniale d'Antigua.

Nuit à l'hôtel à Antigua

**Jour 11 :**

Selon horaire de départ, transfert à l'aéroport. Départ vers la France.

## PENDANT VOTRE SÉJOUR

**ENCADREMENT :**

**Avec équipe accompagnatrice :**

Chauffeur, guide francophone vivant sur place.  
4x4 et mécanicien pour les VTT (suivant la taille du groupe).

**PORTAGE DES BAGAGES :**

Le véhicule porte la totalité du matériel.

**TRANSPORT DES VTT :**

Les vtt sont transportés dans de très bonnes conditions grâce aux portes VTT (fixation au niveau de la fourche)

Attention, nous prévenir si vous avez une **Lefty (fourche mono-bras)** ou des axes de roue en 9, 18, 20, ou 25mm.

**VOTRE HÉBERGEMENT :**

Vous serez logés en hôtels, en auberge.  
Une nuit chez l'habitant où les conditions seront rustiques et authentique!

**En DEMI-PENSION pendant le circuit (pique-niques). Les dîners sont à régler sur place (prévoir entre 6 et \$10 par dîner)**

### **Accompagnants:**

Les personnes pratiquant pas ou peu le VTT peuvent vous accompagner pendant le trek, nous pouvons leur proposer un programme sur mesure à fonction de leurs envies.

### **LA NOURRITURE :**

Les petits déjeuners locaux sont consistants (oeufs, haricots, bananes plantains, avoine, pain, fromage, fruits, ...) et permettent de débiter la journée de la meilleure manière.

Le repas de midi est pris sous forme de pique-nique (à emporter ou préparé par notre équipe en cours d'étape).

Le repas du soir est libre afin de permettre à chacun de manger selon ses désirs. Il y a de nombreux restaurants aux étapes et des variétés locales diverses.

### **NOMBRE DE PARTICIPANTS :**

Départ à partir de 6 personnes.

Dates de départ libre pour les groupes constitués à partir de 4 personnes.

## **AVANT VOTRE DÉPART**

### **TARIFS :**

**Voir la grille des tarifs sur notre site Internet**

### **S'INSCRIRE :**

La Rébenne privilégie le contact avec ses voyageurs. Nous aimons vous parler de nos voyages et souhaitons garder cette relation avec vous. Echange, partage et plaisir restent notre ambition pour les voyages La Rébenne.

Pour nous contacter et vous inscrire, c'est simple ! Appelez-nous ou envoyez-nous un mail rapide :

contact@larebenne.com Tél/Fax +33(0)5 61 65 20 93 ou +33(0)6 81 53 77 75
--

### **Contrat de vente et acompte**

Nous vous envoyons le contrat de vente, le formulaire d'assurances ainsi que les conditions particulières et générales de vente. L'inscription est effective lorsque nous recevons le contrat signé accompagné d'un acompte de 40 % du montant du séjour. Un accusé de réception vous est ensuite envoyé.

### **Païement du solde :**

Le solde doit être versé un mois avant la date de départ. Si vous vous inscrivez moins d'un mois avant le départ, vous payez l'intégralité du prix du voyage lors de l'inscription.

### **Validation et convocation :**

A réception du règlement du solde, vous recevez votre dossier séjour (le lieu de rendez-vous, la liste de matériel à emporter ainsi que les contacts nécessaires...).

### **FORMALITÉS :**

- ✓ Passeport en cours de validité valable plus de 6 mois après le voyage (pas de visa pour les ressortissants de la UE)
- ✓ Assurance rapatriement obligatoire
- ✓ Certificat médical d'aptitude à la pratique du vtt obligatoire

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75  
contact@larebenne.com [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com)

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

## **NIVEAU :**

### **Niveau physique : 2/3**

Vous avez une bonne condition physique et pratiquez régulièrement le VTT. De 40 à 60 kms par jour avec des dénivelés positifs maximum de 1200m.

### **Niveau technique : 2/3**

Vous maîtrisez bien le freinage en descente et la trajectoire du vélo. Vous roulez sur des chemins ou sentiers parfois roulants, parfois techniques (plus raides, avec petites obstacles).

## **PÉRIODE :**

De janvier à mai (saison sèche)

## **DÉPART ET RENDEZ-VOUS :**

Accueil à l'aéroport de Guatemala (La Aurora).

## **AVION :**

- Soit vous achetez votre billet d'avion vous-même auprès de votre agence de voyage préférée ou par Internet, mais faites-le seulement lorsque nous aurons confirmé par écrit le départ de votre voyage.
- Soit nous réservons votre billet d'avion (séjour tout compris)

## **LE PRIX COMPREND :**

- Le transfert aéroport / hôtel / aéroport en minibus ou taxi.
- Les services d'un guide francophone et de l'équipe locale.
- Un véhicule pour les transferts et le port des bagages
- L'hébergement en chambre demi-double en hôtel, auberge, ou chez l'habitant.
- La demi-pension pendant le circuit (petits déjeuners complets et pique-niques)
- Les excursions mentionnées au programme

## **LE PRIX NE COMPREND PAS:**

- Les vols France/Guatemala
- Les dépenses à caractère personnel
- Le matériel personnel dont le VTT
- Les assurances rapatriement et annulation, bagages
- Les boissons
- Les dîners
- Les pourboires
- La taxe de sécurité au départ du pays (\$3)

## **OPTIONS :**

- ✓ La location des VTT
- ✓ Supplément single
- ✓ Journée supplémentaire pour une excursion au site maya de Tikal (aller-retour en avion), nous consulter

Voir les tarifs sur le site Internet, NOUS CONSULTER

## **ASSURANCES :**

Conformément à la réglementation de notre profession, LAREBENNE est assuré en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75  
contact@larebenne.com [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com)

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

Toute assurance complémentaire est facturée par personne et doit être obligatoirement souscrite le jour de l'inscription au voyage.

Nous vous proposons 3 formules au choix : Tousrisques, Annulation et Complémentaire.

**Forfait n° 1 : Tousrisques**

Elle offre un combiné de garanties complètes en annulation, perte de bagages, assistance rapatriement, frais médicaux, interruption de séjour.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie TMS Assurances

**Forfait n° 2 : Annulation**

Elle vous garantie exclusivement en cas d'empêchement avant le départ.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie TMS Assurances

**Forfait n° 3 : Complémentaire**

Elle complète et relève les garanties proposées par la carte bancaire de votre client ou les garanties incluses dans le prix du séjour.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie TMS Assurances.

**Option : Annulation plus**

La garantie est acquise, si vous annulez en raison d'un évènement extérieur, soudain, imprévisible, justifié, indépendant de votre volonté vous empêchant de voyager et survenu entre la date de souscription du présent contrat et la date de votre départ.

Pour les motifs d'annulation autres que ceux mentionnés au paragraphe "nature de la garantie", la franchise appliquée par personne assurée, est de 20% du montant de l'indemnisation avec un minimum de 152€ pour les forfaits et 76€ pour les vols secs. Dans le cas de l'annulation d'une location ou d'une traversée maritime, la franchise s'applique par dossier.

Reportez-vous à la grille des tarifs sur le site Internet, rubrique infos pratique - assurances :

<http://www.larebenne.com/infos-pratiques/assurances.html>

**Conseils et matériel.**

Dans l'avion : Valise ? Carton ?

- Pour embarquer, votre VTT doit être protégé soit par une housse semi-rigide ou par un carton (magasin de cycle). Les pédales démontées, le guidon plié et la taille réduite au maximum. Pour protéger les parties fragiles, servez-vous du casque et polaire. Mettre aussi une calle en bout et entre les 2 bras de la fourche afin qu'un choc ne puisse pas voiler la fourche. La même chose pour les bras arrières. Démontez (ou callez) le dérailleur et le caller entre les bras arrière du vélo. Prévoir un rouleau de tape pour l'emballage du retour et une clé plate de 15 pour remonter les pédales
- Vérifier qu'aucune pièce ne soit oubliée
- Fermer le carton avec du tape large et si possible avec une sangle pour faire un cerclage
- Inscrire son nom et adresse et effacer les inscriptions d'origine avec une bombe de peinture noire.
- Utiliser de préférence du tape métallique tressé beaucoup plus résistant que le ruban marron.
- Renforcer les angles supérieurs et inférieurs du carton avec le tape.
- Fixer le guidon au cadre avec du tape
- Emballer la roue AV dans du plastique et la poser dans le carton côté opposé aux plateaux et disque de frein vers intérieur.

**Collectif pour le Raid**

- 2 pneus de rechange pour le groupe.
- Dérive chaîne, clefs et outillage permettant la plupart des interventions sur un vtt,

**VOTRE VELO**

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75  
contact@larebenne.com [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com)

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

- Révision du vélo avant de partir : blocages axes, direction, jeu pédalier, cassette, roue libre, chaîne neuve ou en très bon état, pneus en bons états, câblerie, gaines, dérailleurs révisés, rayonnage, dévoilage, suspensions révisées, graissages, Freins à disques, plaquettes et circuit hydraulique.

### **L'équipement du vélo**

- Une trousse de réparation personnelle : nécessaire réparation, colle et rustines, un morceau de vieux pneu.
- Pompe (mini), lubrifiant pour transmission.
- Indispensable : 1 câble dérailleur et 1 câble frein (pour les freins à patins),
- Clefs spécifiques à votre vélo si nécessaire.
- Plaquettes de frein ou patin.

### **Les conseils particuliers**

- 2 chambres à air par personne + 2 autres dans les bagages
- Plaquettes ou patins neufs (au minimum) + 1 rechange
- Mettre du liquide anti-crevaison dans les chambres ou dans les pneus tubeless, ou mettre les bandes anti-crevaison

### **Recommandé :**

- 2 attaches rapides de chaîne
- 1 patte de dérailleur (important)
- 1 serrage de selle (pour ceux qui manipulent régulièrement en descente)
- 4 ou 5 rayons
- Les chaussures de vélo et surtout les cales doivent être en parfait état

## **VOTRE MATERIEL**

### **Généralités**

- Sac à dos ou de sport avec une capacité de 50 à 60 litres pour vos affaires personnelles. Afin de ne pas trop charger les véhicules, n'empportez que le strict minimum.
- Bouchons pour les oreilles.
- Vivres de course
- Barres énergétique (facultatif)
- Sac à dos pour la randonnée à vélo avec poche à eau de 2 à 2,5l intégrée.
- Lampe frontale ou lampe de poche : pensez à vérifier vos piles et amener des piles de rechange.
- sac de toile pour dormir (sac à viande)
- Trousse de toilette.

### **Important :**

**EAU** : élément indispensable à la pratique de toute activité physique : vous aurez à votre disposition des bidons d'eau potable tout les jours au départ de l'étape. La poche à eau type Camelbak semble être idéale.

### **La tête**

- Nos guides ont pour consigne d'arrêter le raid si un des participants n'a pas de casque.
- Un casque VTT rigide de qualité avec serrage arrière (obligatoire), un foulard ou un bandeau
- Une paire de lunettes de soleil, crème de protection solaire (peau et lèvres)

### **Les mains**

- Une paire de gants VTT

### **Le corps**

- Un tee shirt (Type carline, matière séchant rapidement)
- Des sous-vêtements de rechange
- Une polaire avec ou sans manches
- Une veste de montagne, coupe vent imperméable.
- Maillots cyclistes

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 📞 Portable : 06.81.53.77.75  
 contact@larebenne.com [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com)

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

- Crème solaire
- Maillot

### **Les jambes**

- Un pantalon de toile légère
- 1 ou 2 cuissards vélo, un cuissard long ou mi long pour les plus sensibles. Il peut faire froid le matin.

### **Les pieds**

- Une paire de sport légères ou chaussures de VTT
- Pédales automatiques conseillés
- Chaussures légères et aérées pour le soir.

## **PHARMACIE SANTE**

### **Généralités**

- En principe, votre accompagnateur dispose d'une pharmacie de première urgence, mais il n'est pas en charge de l'infirmerie.

Il est conseillé à chacun d'emporter son matériel de base et ses propres prescriptions médicales. Il est donc indispensable d'avoir vos propres médicaments.

### **Médicaments**

En avoir contre :

- La douleur et mal de tête
- La Fièvre, Mycoses des pieds et plis, affections de la peau
- Diarrhée et troubles digestifs, à voir avec votre médecin

Matériel de base

- Paire de petits ciseaux et épingles à nourrice
- Pince à épiler
- Couverture de survie
- Bandes élastiques collantes
- Pansements et compresses stériles, sparadrap, désinfectant incolore

### **Le climat :**

Le raid se déroule entre 1500m et 3500m. Les températures varient en fonction de l'altitude et peuvent être fraîches la nuit et le matin en montagne (une dizaine de degrés). La journée la température descend rarement en dessous des 20 degrés.

## **APRÈS VOTRE RETOUR**

Faites-nous part de vos impressions ! Et pour que ces bons souvenirs de voyage perdurent, nous serions très heureux de recevoir vos photos, vidéos, montages, commentaires... que vous avez effectués lors de votre circuit. Si vous avez la merveilleuse idée de nous envoyer un cd, nous vous rembourserons bien sûr l'envoi de celui-ci.

## **A VOTRE SERVICE**

Toute l'équipe de La Rébenne est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

### **Vous pouvez nous contacter par :**

- Téléphone: 05.61.65.20.93 ou portable 06.75.26.70.20
- Fax : 05.61.65.20.93
- Mail : [contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com)
- Courrier : 9 chemin de Malet 09 000 FOIX