



FICHE TECHNIQUE

TURQUIE

Voyage VTT en Cappadoce

Circuit en itinérance avec guide
8 jours 7 nuits dont 6 jours de VTT

Niveau physique 2/3
Niveau technique 2/3

Dans la Turquie profonde, au cœur de la grande steppe anatolienne, découvrez à VTT les vallées secrètes de la Cappadoce.

Créée par l'action simultanée du vent et de la pluie durant plusieurs millénaires, sur un tuf tendre provenant de deux volcans opposés, la Cappadoce présente un aspect géologique sans égal. Ce vaste plateau apparaît hérissé d'aiguilles rocheuses, de sommets coiffés de pierres plates appelées "cheminées de fées" et de ravins ciselés, le tout dans des tons multicolores.



Attirées par cet aspect singulier du paysage, maintes civilisations, dont les premiers chrétiens y élurent domicile, transformant le terrain en une véritable termitière : villes souterraines, abris troglodytiques, monastères et églises rupestres embellies de fresques.

Des paysages qui changent de visages à chaque tournant et dans les villages que nous traversons, nous descendons de nos vélos pour échanger un contact chaleureux avec les populations locales, témoignage de l'hospitalité légendaire notre pays

POINTS FORTS :

- Paradis du VTT : beau et ludique
- La découverte du pays : rencontre avec les habitants et une nature riche et préservée
- La Cappadoce en long et en large

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

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 : France / Kayseri

Accueil à l'aéroport, transfert à l'hôtel de Mustafapasa pour la nuit.

Jour 2 : Mustafapasa- Golgoli (ancienne citée troglodyte). 55km

Départ de l'hôtel de Mustafapasa (1160m), nous traverserons les hauts plateaux au fil de magnifiques pierres d'origine volcanique « l'Obsidienne ». En bas, nous iront rejoindre le village de Sahinefendi à 1419m. Après l'avoir traversé, nous débouchons dans une immense vallée puis rejoignons des thermes romains tapissés de magnifiques mosaïques.

Dans l'après midi, après Taskinpasa, le parcours franchit à nouveau les hauts plateaux pour rejoindre le village de Cemil (1330m), puis au loin, Golgoli, l'ancienne citée troglodyte.

Retour à Mustafapasa à notre hôtel.

Jour 3 : Mustafapasa- Goreme. 40km

Ce matin, nous roulons vers la vallée troglodyte d'Uzengi dans le lit d'un ruisseau pour nous conduire à la vallée de Pancarlik. Visite de la cité monastique de Pancarlik avec son église décorée de fresques qui illustrent des scènes bibliques. Arrivée ensuite au Château d'Orthaisar (9km). Visite des habitations troglodytes du château et repas de midi sur place. L'après midi nous passons à Ibrahimpassa et roulons dans la vallée de l'Amour pour rejoindre notre Hôtel à Goreme

Jour 4 : Çavusin- Paşabag- Avanos- Fleuve rouge. 50km

Nous commençons notre journée par la visite de l'ancien village troglodyte de Çavusin. En haut des habitations se trouve une église du VIème siècle dédiée à Saint Jean-Baptiste. Départ ensuite vers le site naturel de Pasabaglar avec en route de nombreuses formations typiques de la Cappadoce. Après un petit moment pour admirer les cheminées de fées du site, nous partons pour Avanos, réputé pour ses potiers depuis la période Hittite. Nous pouvons y voir une démonstration. Nous poursuivons en longeant le fleuve "Kizilirmak pour rejoindre le village de Sarihidir. Nous nous y arrêtons pour le pique-nique au café du village. Après quelques km parcourus, nous visitons un Caravansérail du XIIIème siècle et continuons vers la vallée de Dervent, que l'on peut aussi nommer "la Vallée de l'Imagination". Nous revenons ensuite à Göreme pour retrouver notre hôtel

Jour 5 : Vallée de Çat, Bahçeli. 45km

A travers le vieux quartier du village de Goreme et ses anciennes maisons, un chemin nous conduit jusqu'à Uçhisar, dont la citadelle domine toute la région. Nous poursuivons notre parcours dans une partie encore moins fréquentée par le tourisme en passant par les villages Kavak et Bahçeli. De là, nous rejoignons la vallée Gomedra, réputée pour ses pigeonniers creusés dans les falaises de tuf ainsi que pour ses belles formations géologiques. C'est ici que nous prenons le pique-nique avant de continuer notre route vers Göreme. Nuit à l'hôtel

Jour 6 : Ortahisar- Vallée Rouge- Vallée Rose- Uçhisar- Vallée Blanche. 40km

L'une des plus belles journées de votre séjour en Cappadoce! Parmi ses formations qui offrent un spectacle de toute beauté, nous descendons d'abord au fond de la vallée de Meskendir pour enchaîner ensuite par la Vallée rouge. Parfois nous nous arrêtons pour la visite d'une église ou d'un pigeonnier. Nous continuons notre voyage par la vallée rose jusqu'à Uçhisar où nous prenons le repas dans un petit restaurant typique. Nous nous élevons ensuite pour voir la Cappadoce de haut depuis le piton rocheux qui domine tous les alentours. Descente à Goreme en passant par la vallée Blanche. Nuit à l'hôtel à Göreme

Jour 7 : Vallée de Kiliçlar- Vallée Zindanonu- Çavuşin. 30km

Par la vallée de Kiliçlar, que l'on peut traduire par « la vallée des Epées », nous découvrons de belles formations rocheuses géologiques qui s'intègrent harmonieusement avec les habitations troglodytes monastiques. On reconnaît également l'influence de St Basile de Césarée qui au 4ème siècle après J-C a beaucoup apporté pour le monde chrétien. Un sentier passe par la vallée Zindanonü nous permettant d'atteindre un excellent point de vue avant de redescendre sur Göreme à travers le village de Çavusin. Nuit à l'hôtel de Göreme

Jour 8 : Retour

Transfert à l'aéroport de Kayseri pour le vol du retour.

Note: En fonction des conditions météorologiques ou du niveau des personnes, le programme ci-dessus pourra être modifié.

PENDANT VOTRE SÉJOUR

ENCADREMENT :

Avec guide local francophone.

PORTAGE DES BAGAGES :

Vous ne portez que les affaires de la journée et le pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule.

VOTRE HÉBERGEMENT :

7 nuits en en chambre double en hôtel et pension. **En PENSION COMPLETE.**

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 :

Pas question de faire un régime pendant votre séjour mais c'est plutôt l'occasion de goûter à la cuisine locale. Nous attachons une grande importance à la qualité de la nourriture : équilibre diététique, apport énergétique et spécialité du pays sont les ingrédients de chaque repas.

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

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Départ à partir de 4 personnes.

AVANT VOTRE DÉPART

TARIFS :

Voir la grille des prix 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.

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

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

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.

Paielement 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 :

Carte d'identité (valable au moins trois mois après votre retour de Turquie) ou passeport (valable 90 jours après la date d'entrée sur le territoire turc). Pour un ensemble de raisons pratiques, il est préférable de privilégier l'usage du passeport à celui de la carte nationale d'identité.

Pas de visa pour la Turquie. Il peut être exigé pour les ressortissants d'autres pays (Belgique...).
(Consulat de Turquie- 44 rue de Sevres 92100 Boulogne - Billancourt- Tel : 01 47 12 30 30)
Assurance rapatriement obligatoire
Certificat médical d'aptitude à la pratique du vtt obligatoire

NIVEAU :

Niveau physique : 1.5/3

Vous avez une bonne condition physique et pratiquez le VTT. De 30 à 45 kms par jour avec entre 300 et 800m de dénivelés positifs par jour.

Niveau technique : 1.5/3

Vous maîtrisez bien le freinage en descente et la trajectoire du vélo. Le terrain est accidenté (plateaux, canyons). Vous roulez essentiellement sur des pistes carrossables et sur des sentiers muletiers bien "roulants".

PÉRIODE :

De avril à fin octobre.

DÉPART ET RENDEZ-VOUS :

Accueil à l'aéroport de Kayseri.

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.
Les services d'un guide turc francophone et de l'équipe locale.
Le portage des bagages en véhicule
L'hébergement en chambre double en hôtel et pension EN PENSION COMPLETE

LE PRIX NE COMPREND PAS:

Les vols internationaux et domestiques
Les assurances
Les boissons, dépenses personnelles et pourboires
Les entrées dans les musées et sites historiques.
Les VTT et le matériel personnel de VTT

OPTIONS :

- Bien que l'avion ne soit pas compris dans le forfait, nous pouvons nous charger de la réservation des vols.
- Supplément chambre individuelle

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.
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 garantit 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 événement 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 MATERIEL

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

- 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.
- 1 petit sac à dos (20/30 l) pour la randonnée à vélo avec poche à eau de 2 à 2,5l intégrée.
- Des grands sacs plastique (type poubelle) protégeront vos affaires de la poussière ou de l'humidité.
- Bouchons pour les oreilles.
- Vivres de course
- Barres énergétique (facultatif)
- Lampe frontale ou lampe de poche : pensez à vérifier vos piles et amener des piles de rechange.
- Sac de couchage chaud
- Trousse de toilette.
- Couteau de poche
- Papier hygiénique et briquet pour son élimination.

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)
- Chapeau ou casquettes (pour les moments de pause)

Les mains

- Une paire de gants VTT

Le corps

- Tee shirts (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
- Crème solaire
- Maillot de bain

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

Aucune vaccination n'est obligatoire en Turquie, toutefois la vaccination antitétanique est vivement conseillée.

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

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

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

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

Attention, quelques règles élémentaires d'hygiène vous éviteront bien des ennuis (bonne "tourista" dans le meilleur des cas) qui perturberaient vos vacances : lavez-vous toujours les mains, au savon, avant les repas, ne vous laissez jamais tenter par l'eau claire en pleine nature ni par l'eau du robinet en ville, mettez toujours des pastilles adéquates (il faut attendre 1 heure, d'où l'intérêt d'avoir 2 gourdes), préférez plutôt les boissons en bouteilles ou encore... le thé.

POUR EN SAVOIR PLUS

Rapport avec la population :

Dans la région que vous allez traverser, vous trouverez un accueil comme vous avez peu d'occasion d'en rencontrer ailleurs. Mais il faut savoir ne pas en abuser.

Attention avec les enfants ! Ne faites pas de petits cadeaux de façon systématique (bonbons, stylo...). Surtout ne donnez pas d'argent. Mais restez souriants et ouverts et sachez plutôt faire un présent lorsque l'on vous offre l'hospitalité !

Vous êtes en pays musulman, respectez les traditions islamiques, en particulier veillez à avoir une tenue vestimentaire correcte lorsque vous traversez un village.

Shorts et débardeurs avantageux sont à proscrire. D'une manière générale, tact et courtoisie sont de rigueur, en particulier lorsque vous prenez des photos.

Climat :

Climat continental avec amplitudes thermiques marquées.

En été, chaud la journée (25/35°C), frais en soirée et la nuit (10/15°C).

L'altitude (entre 900 et 1500 m) et la saison sont des facteurs déterminants pour les températures. Fin Avril, s'il fait entre 15 et 25 C la journée, les gelées nocturnes ne sont pas rares. Tenez-en compte dans le choix de votre équipement.

Le temps est généralement beau et sec en été, mais il peut y avoir des orages occasionnels. Au printemps, de courtes périodes de mauvais temps peuvent toujours survenir.

Devise :

Un euro vaut environ 1.9 livres turques (TL) au Novembre 2010

Le taux est variable, cependant, il est préférable de changer vos devises sur place. Vous n'aurez aucune difficulté à changer vos euros en Cappadoce.

Décalage horaire :

+ 1h (été et hiver).

Bibliographie/Cartographie :

- "Guide Bleu Turquie", Hachette.
- "Guides Bleus Evasion", Hachette.
- "Guide du Routard Turquie", Hachette.
- "Lonely Planet Turquie".
- Toutes les œuvres de Yachar Kemal.
- "Un village anatolien" de Mahmut Makal, Plon.
- "La Cappadoce aux surprenantes richesses", Histoire et Archéologie n 63.

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

- Courrier : 9 chemin de Malet 09 000 FOIX
