

**Le pays Cathare à vélo
Le pays de Montségur
En chambre double en hôtel ou chambre d'hôtes
7 jours 6 nuits dont 6 jours de vélo**

Formule :

F1 : Vélo en liberté

Niveau physique 1,5/3



En famille, en couple ou entre amis, partez à vélo sur les routes du pays Cathare. Un territoire marqué par son histoire, où les châteaux médiévaux vous éblouissent par leur situation, en haut de pics rocheux, et par leur architecture.

Ce pays a su également garder une nature sauvage et diversifiée. Les paysages jonglent entre vues sur les crêtes montagneuses ou sur les gorges des différents cours d'eau. Sillonnez tranquillement le Pays cathare à vélo sur de charmantes petites routes et profitez d'instant de repos pour visiter et découvrir les lieux qui ne demandent qu'à être vu.

Histoire, culture et nature, trois mots qui résonnent au pays Cathare

POINTS FORTS :

- Les plus beaux châteaux Cathares.
- Les belles routes du sud à vélo
- Des hébergements accueillants

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° SIRET : 502 157 076 00014

PROGRAMME

J1 : RDV à Quillan, installation à l'hôtel. Dîner et nuit en hôtel.

J2 : De Quillan à Mirepoix (Puivert, Chalabre, Camon, Lagarde, Moulin-Neuf)

49 km- 3h- Dénivelé : +313m

Commencez votre séjour vers Mirepoix. Découvrez durant votre chemin, les vestiges des châteaux médiévaux de l'époque du catharisme comme le château de Lagarde, ou encore le château de Puivert très bien conservé. Nuit en hôtel à Mirepoix.

J3 : De Mirepoix, Labastide de Bousignac, Belloc, Lérans Labastide sur l'Hers, Bélesta, fontaine de fontestorbes, Montségur

46km- 3h- Dénivelé : +603m

Quittez Mirepoix, pour une nouvelle destination. Roulez vers le sud en passant par des sites historiques, comme le château de Lérans construit au XIII^e siècle. Faites une halte au bord du lac de Montbel de 570 hectares, où vous pourrez vous baigner. Le château de Montségur vous attend du haut de son pog rocheux, dominant le village, un lieu riche d'histoire et de légende. Nuit en chambres d'hôtes à Montségur.

J4 : Montségur, Roquefixade, Foix, Tarascon sur Ariège

51 km-3h24- Dénivelé : +452m

La route vers Foix, vous passez devant le château de Roquefixade, construit en haut d'une falaise. Symbole de puissance jusqu'à la fin du Moyen-âge, le château des comtes de Foix, classé monument historique depuis 1840, vous ouvrira ses portes pour une visite de celui-ci. Ensuite, prenez le temps de visiter Foix ou de vous rendre à Tarascon directement pour la fin de cette étape. Nuit en hôtel à Tarascon.

J5 : Tarascon sur Ariège, Bompas, Appy, Causou, Comus

47 km- 3h- Dénivelé : +1064 m

Empruntez une route bordée de magnifiques paysages, la route des Corniches. Vous passez par plusieurs villages de montagne, Lordat et son château médiéval ou Vernaux et sa chapelle en pierre de tuf : une pierre calcaire très poreuse. Vous arrivez bientôt à Comus, petit village du plateau de Sault. Nuit en gîte d'étape à Comus.

J6 : Comus, Niort de Sault, Joucou, Marsa, Axat.

40 km-2h 43- Dénivelé négatif : - 931 m

Reprenez la route vers Niort de Sault. Vous passez par les gorges de Rebenty et le col des sept frères culminant à 1774 m. Passage près des vestiges d'un ancien château sur le Roc de Niort. Vous passez ensuite par la vallée de Joucou, encore très sauvage. Nuit en gîte d'étape ou chambres d'hôtes.

J7 : Axat, Caudies de Fenouillèdes, (col de St Louis et Parahou) Quillan

37 km-2h30- Dénivelé : +452 m

Profitez de belles routes jusqu'à votre arrivée à Quillan !!
Fin du séjour.

Pour les groupes constitués, nous adaptons le niveau, la durée, le prix et le programme à la demande.
Contactez-nous !

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° SIRET : 502 157 076 00014

PENDANT VOTRE SÉJOUR

ENCADREMENT :

1 formule :

Vélo en liberté:

Equipés du matériel d'orientation que nous vous remettons : cartes avec itinéraire surligné et topo-guide détaillé, vous partez seuls à la découverte de circuits conçus par notre équipe. Vous vous laissez guider par les indications préparées avec soin, pour un maximum de précision.

PORTAGE DES BAGAGES :

Vous ne portez que les affaires de la demi-journée. Les bagages sont transportés par le taxi.

VOTRE HÉBERGEMENT : 6 nuits en hôtel, chambre d'hôtes ou gîte d'étape en CHAMBRE DOUBLE. En demi-pension.

Formule chambre double : vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels, chambres d'hôtes et parfois en gîtes. Les draps et serviettes sont fournis. Une salle de bain vous est réservée. (Option chambre simple - Voir tarifs sur notre site).

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.

Pas de pique-nique prévu

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Départ à partir de 2 personnes.

Départ libre pour la formule liberté et les groupes constitués à partir de 6 personnes.

AVANT VOTRE DÉPART

TARIFS :

Voir les 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 :

- ✓ Carte d'identité en cours de validité
- ✓ Assurance rapatriement conseillée

NIVEAU :

Niveau physique : 1,5/3

Vous avez une bonne condition physique et pratiquez régulièrement le vélo une partir de l'année. Etape de 37 à 51km par jour avec des dénivelés positifs de 1050m par jour en moyenne.

PÉRIODE :

De avril à octobre.

DÉPART ET RENDEZ-VOUS : le lundi à Quillan (11) à 9h.

RDV libre pour les groupes constitués.

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° SIRET : 502 157 076 00014

⇒ **Comment y aller :**

En voiture : A61 Carcassonne, puis de 118.

En train : Gare SNCF de Quillan (bus)

En avion : Aéroport de Carcassonne puis navette jusqu'à la gare SNCF de Quillan.

LE PRIX COMPREND :

- La réservation des hébergements.
- Les cartes, le porte-carte.
- La demi-pension à partir du dîner du J1 au soir et jusqu'au petit déjeuner du J7.
- Le transport de bagages.

LE PRIX NE COMPREND PAS:

Les boissons, les dépenses personnelles, les pique-niques, le matériel personnel de vélo (casques, gants), les vélos, le transport pour se rendre au point de rendez-vous et les assurances.

OPTIONS :

+1 jour ou -1 jour

Formule 3 jours : programme sur mesure à partir des 3 étapes que vous choisissez vous-même.

Nuit d'hébergement supplémentaire avant ou après le séjour.

Supplément chambre individuelle

Location de vélo

Voir tarifs sur le site Internet ou 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

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° SIRET : 502 157 076 00014

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

MATÉRIEL CONSEILLÉ À EMPORTER (liste non-exhaustive) :

Car une bonne préparation est souvent synonyme de séjour réussi, voici quelques conseils pour que votre voyage se passe dans les meilleures conditions.

2 sacs : 1 petit sac à dos (de selle ou de guidon) environ 10L pour mettre les affaires de la demi-journée, téléphone, appareil photo et vêtement de pluie, etc...

1 un sac de voyage transporté par le véhicule d'assistance.

VÉLO

Afin que votre séjour ne se transforme pas en stage de mécanique, il convient d'effectuer une révision minutieuse de votre vélo avant dans l'emmener sur ce parcours :

> Bien vérifier que le groupe en mouvement plateaux et nombre de dents est bien adapté au circuit et à vous.

> Pour les groupes, un mulet (1 vélo de rechange en cas de casse)

> Un compteur vélo bien réglé

> les pneus sont bien gonflés et en bon état

> les câbles et la chaîne sont en bon état

> les éléments de transmission sont propres et huilés

> les roues sont bien serrées

> les freins sont en bon état (usure)

> le jeu de direction a été vérifié

Et n'oubliez pas qu'on repère plus facilement les anomalies sur un vélo nettoyé...

MATÉRIEL RÉPARATION

Pour se mettre à l'abri des soucis mécaniques, mieux vaut être prévoyant et avoir toujours avec soi le matériel de base du vététiste :

> 1 pneu + 1 chambres

> une pompe

> des démonte-pneus

> un outil multiple

> une petite pince

> un dérive chaîne

En plus de ça, vous pouvez vous constituer votre propre caisse à outils que nous transférons en même temps que vos bagages. Dans celle-ci vous mettez :

> un câble de frein (AV et AR)

> Gaines de câble

> rayons de rechange

> un câble de dérailleur

> de l'huile pour la chaîne

> un chiffon

> un anti-vol

EQUIPEMENT

> un casque de vélo (obligatoire !) + bonnet et bandeau

> des gants de vélo + gants chauds

> des lunettes

> des chaussures avec cales

> un cuissard long et court

> T-shirt respirant (éviter le coton)

> maillot

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° SIRET : 502 157 076 00014

SAC À DOS JOURNÉE

Parce qu'il est désagréable de rouler avec un sac à dos trop chargé, il sera préférable de bien réfléchir à la composition du sac pour la journée :

- >une poche à eau et/ou une gourde et/ou des bidons sur le vélo (3L/jour/personne minimum)
- >des vivres de course (barres énergétiques, fruits secs...)
- >le matériel de réparation de base pour votre vélo (voir ci-dessus)
- >un coupe-vent (imperméable)
- >de la crème solaire (+ protection pour les lèvres)
- >du papier toilette et un briquet
- >une pharmacie (voir ci-dessous)
- >2 piles neuves (ou rechargeables) LR6 pour chaque jour (pour le GPS)
- >votre téléphone portable

PIQUE-NIQUE

Afin d'éviter la production de déchets inutiles à l'heure du pique-nique, pensez à prendre avec vous :

- >une boîte en plastique hermétique avec initiales marqués sur couvercle et boîte+ élastiques larges.
- >des couverts réutilisables (fourchette et couteau de poche)

SAC DE VOYAGE

Vos bagages sont transférés durant la journée et vous les retrouvez avec plaisir chaque soir chez l'hébergeur. A condition bien sûr de ne pas avoir oublié l'indispensable :

- >un sac à viande (pour les séjours en gîte)
- >des vêtements de rechange
- >une paire de chaussures légères pour le soir
- >un gros pull ou une veste polaire
- >une trousse de toilette avec une serviette

PHARMACIE

Sur tous les séjours accompagnés, le moniteur dispose d'une trousse de premier secours. Cependant, il est indispensable d'emporter une pharmacie personnelle. Voici une liste du minimum à emporter sur soi :

- >répulsif contre les insectes.
- >du désinfectant et des bandes de gaze
- >du sparadrap
- >de la crème de protection pour les fesses
- >vos médicaments personnels
- >des pastilles micropur (désinfectant pour l'eau)
- >une couverture de survie

Une trousse à pharmacie plus complète devra être constituée avec votre médecin.

BIBLIOGRAPHIE :

- ✓ Les Pyrénées, Claude Dendaletche, collection la bibliothèque du naturaliste, éditions delachaux et Niestlé, 1997
- ✓ Histoire des Cathares, Michel Roquebert, collection Tempus , éditions Perrin, 1999
- ✓ Les Nouvelles Pyrénées, Jean-Claude Flamand, collection verre et assiette, éditions Glénat, 2003

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.
