

La Traversée des Pyrénées en Vélo De l'océan à la Méditerranée Niveau 3

**En hôtel chambre double ou en gîte d'étape
8 jours 7 nuits dont 7 jours de vélo avec transfert retour prévu**

2 formules au choix:

F1 : Vélo en liberté sans véhicule d'assistance

F2 : Vélo en liberté avec véhicule d'assistance

Niveau physique 3/3



La Traversée des Pyrénées en vélo: De la plage de **Saint Jean de Luz- Hendaye** à celle de **Collioure**, vous traversez intégralement les Pyrénées françaises, d'Ouest en Est, à vélo de route. Vous empruntez les routes légendaires du Tour de France et passez des cols d'anthologie à travers 5 départements Pyrénéens.

Chaque tour de roue vous rapproche un peu plus de la Méditerranée, à travers une extraordinaire variété de paysages. Vous quittez les reliefs verdoyants du Pays Basque pour gagner les sommets des Hautes-Pyrénées, puis, à travers les vastes forêts Ariégeoises, vous apercevez les vignobles des Corbières, et finalement les plages de la côte Méditerranéenne.

8 jours inoubliables pour une traversée mythique à vélo.

POINTS FORTS :

- Les cols mythiques du Tour de France
- Les plus beaux paysages des Pyrénées : Cols, forêts, gorges, plateaux...
- L'arrivée à la Méditerranée, la grande Bleue!
- Hébergement en demi-pension et transfert retour prévu.

SARL LaRébénne - 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

J1 : RDV à Collioure et transfert immédiat à Saint Jean de Luz.

Dîner et nuit en hôtel.

J2 : De St Jean de Luz à Larrau 110 km - dénivelé positif : 1800 m

La traversée du pays Basque par les cols de Saint-Ignace, de Burdincurutchéta, d'Iraty, Orgambidesca.

Nuit à Larrau.

J3 : De Larrau à Aucun 116 km- dénivelé positif: 2150 m

En avant pour la haute montagne avec les cols de Marie Blanque, Aubisque et Soulor. Le début de journée nous offre de beaux panoramas sur la chaîne puis de belles ascensions au programme.

Ou 134 km- dénivelé positif: 3300 m

La nuit a été bonne, les cuisses frétilent et en veulent davantage. Alors restez au plus près des sommets et attaquez-vous aux cols du Suscousse et du Soudet.

Nuit à Aucun.

J4 : De Aucun à Bagnères de Luchon 125 km- dénivelé positif: 3200 m

Vous continuez la liste des cols Hors Catégorie avec la découverte des Hautes-Pyrénées et l'ascension mythique du col du Tourmalet. Lachez les freins : 17kms de descente jusqu'à St Marie de Campan. Ce sont enfin les jolis cols d'Aspin et de Peyresourde qui méritent le coup de pédale et vous offrent de belles vues sur la vallée d'Aure et du Louron.

Nuit à Bagnères de Luchon.

J5 : De Bagnères de Luchon à Castillon 119 km- dénivelé positif: 2900 m

Nous avons choisi de n'en oublier aucun ! Voici le col du Portillon (1320m) pour le petit déjeuner avec une brève incursion côté espagnol. Puis fini les voitures, la route pour vous tous seuls, découvrez l'Ariège et le Pays Couserans par les Cols du Menté du Portet et de la Core.

Nuit à Seix.

J6 : De Castillon à Ascou/Ax les Thermes 140 km- dénivelé positif: 3150 m

Belle étape au programme, direction les vallées d'Ax-les-Thermes en passant par le Col d'Agnès, le port de Lers, Tarascon et la route des corniches avec les Col de Marmare et de Chioula.

Nuit à Ascou ou Ax-les-Thermes.

J7 : D'Ascou/Ax les Thermes à Prades 93 km- dénivelé positif: 2465 m

Le Col de Pailhères franchi, nous plongeons dans les grandes forêts du Querigut puis c'est au fil des cols de Moulis, de Garabeil et de Jau que le paysage change. Les odeurs de thym, l'ambiance méditerranéenne... la mer n'est plus très loin.

Nuit à Prades.

J8 : De Prades à Collioure 110 km - dénivelé positif : 950 m

Dernière ligne droite. Enfin presque, les cols de Palomère, Xatard, Fourtou, Liouro nous offrent de beaux panoramas sur le Canigou, le massif des Albères et... LA MER. Arrivée magique sur Collioure.

Fin du séjour

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

PENDANT VOTRE SÉJOUR

ENCADREMENT :

2 formules au choix :

Vélo en liberté sans véhicule d'assistance :

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

Vélo en liberté avec véhicule d'assistance :

Le véhicule d'assistance+remorque vélo vous rejoint à différentes reprises au cours de l'étape du jour, souvent au sommet des cols et transporte votre pique-nique, de l'eau, vos vêtements supplémentaires ainsi qu'une caisse à outils complète en cas de problème mécanique. Vous profitez ainsi de votre journée avec un sac léger ou pas de sac. Le conducteur du véhicule vous apporte également des conseils pour chaque étape, vous aide à gérer votre effort, et peut la plupart du temps répondre à vos questions concernant la région visitée.

PORTAGE DES BAGAGES :

Vous ne portez que les affaires de la journée et le pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule (ou par le véhicule d'assistance).

VOTRE HÉBERGEMENT : 7 nuits en DEMI PENSION

2 formules au choix :

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).

Formule gîte d'étape: sélectionnés notamment pour la qualité de leur accueil, vous retrouvez dans les gîtes une ambiance conviviale. Le plus souvent, vous partagez des dortoirs de 4/6 places avec d'autres personnes.

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.

Les pique-niques ne sont pas compris dans le tarif. Chaque jour, vous avez la possibilité de préparer vos pique-niques. Soit vous achetez vous-mêmes ou le logisticien (formule avec assistance) tout le nécessaire à chaque étape, soit vous commandez votre pique-nique la veille à l'hébergeur.

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Départ à partir de 6 personnes pour la formule liberté et 8 personnes pour la formule avec véhicule d'assistance

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
- ✓ Carte européenne d'assurance maladie conseillée : c'est une carte attestant de vos droits à l'assurance maladie (les soins en cas de nécessité sont pris en charge) partout en Europe. individuelle et nominative, elle est gratuite et valable un an. Vous pouvez l'obtenir sur simple demande à votre Caisse d'assurance maladie (par téléphone ou au guichet) ; vous n'avez pas de documents à fournir. Vous recevrez votre carte sous 15 jours. Si le délai est court, vous pouvez obtenir une attestation.
- ✓ Assurance rapatriement conseillée

NIVEAU :

Niveau physique : 3/3

Vous avez une très bonne condition physique, pratiquez au moins 1 fois par semaine le vélo de route sur de longues distances.

Etape de 85 à 140km par jour avec des dénivelés positifs de 900 à 3200 m par jour.

PÉRIODE :

De mai à octobre.

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

DÉPART ET RENDEZ-VOUS : le vendredi à Collioure (66) à 12h ou la gare de Perpignan à 13h.
Transfert à St Jean de Luz.

Pour les groupes constitués ou si la majorité des participants est de l'ouest de la France, nous pouvons faire le RDV à St Jean de Luz et faire le transfert Banyuls/ St Jean de Luz en fin de séjour.

RDV libre pour les groupes constitués.

⇒ **Comment y aller :**

En voiture : A9 Perpignan, puis N114.

En train : Gare SNCF de Collioure.

En avion : Aéroport de Perpignan puis navette jusqu'à la gare SNCF de Collioure.

LE PRIX COMPREND :

- La réservation des hébergements.
- Les cartes, le porte-carte, et les traces GPS
- La demi-pension à partir du dîner du J1 au soir et jusqu'au petit déjeuner du J8
- Le transport de bagages, les transferts du groupe et le transfert retour.
- Pour la formule avec véhicule d'assistance : 1 véhicule 9 places+remorque vélo pendant tout le séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS:

L'hébergement la veille du départ, 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
- ✓ Programme sur mesure à partir des étapes que vous choisissez vous-même.
- ✓ Nuit d'hébergement supplémentaire avant ou après le séjour.
- ✓ Supplément chambre individuelle
- ✓ Location de vélo + sacoches

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

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

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 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.

VELO

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 mulot (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...

MATERIEL REPARATION

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

SAC A DOS JOURNEE

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 marquées 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, collection la bibliothèque du naturaliste, Claude Dendaletche, éditions delachaux et niestlé, 1997
- ✓ 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.

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
-