



## FICHE TECHNIQUE

# Le Collioure - Cadaquès en VTT

## Les balcons de la Méditerranée

5 jours 4 nuits dont 5 jours de VTT

Niveau physique 2/3

Niveau technique 2/3



Depuis 20 ans, cette région des Pyrénées est parcourue par de nombreux randonneurs. Aujourd'hui, LaRébenne a créé pour vous ce circuit VTT. Au programme : ambiance méditerranéenne, chemins de qualité, beauté des paysages. Entre les contreforts de la chaîne des Pyrénées et la célèbre côte du pays catalan, c'est sur des chemins et sentiers parfaits pour le VTT que vous parcourez le pays du soleil. Cocktail de pistes roulantes, de descentes et de sentiers techniques et ludiques, chaque vététiste trouve son bonheur dans ce voyage chargé de sensations fortes.

Parcourez le pays méditerranéen par les villages de la Catalogne Espagnole, les vallées et les cols, où la grande Bleue vous accueille à chaque étape.

Vous pouvez maintenant enfourcher votre monture et suivre le topo ou le guide.

### POINTS FORTS :

- ✓ Terrain très varié : pistes et sentiers...roulants, techniques et ludiques
- ✓ Toute la beauté des paysages méditerranéens.
- ✓ Hébergement en hôtel et appartement en chambre double
- ✓ Une première par un itinéraire de montagne en bord de mer.

**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

### **J1 : 51km Dénivelé: + 1560- 1700 ou 38km Dénivelé: +1310/- 1400**

Départ à partir des hauteurs de Collioure à 330m au pied d'une tour à signaux du 14ème siècle : vue panoramique sur la mer. Ensuite, c'est une belle descente sur un beau single track à travers des vignes pour arriver en bord de mer. Puis c'est une montée progressive sur piste bordée de chênes lièges pour arriver sur une crête, point culminant du jour. Passage en Espagne où nous traversons le parc national par un beau sentier technique et physique. Descente finale de 12km sur sentier ombragé roulant parfois technique, idéal pour finir la journée en beauté. Etape la plus physique et technique du séjour. Nuit en appartement dans un village typique de la région.

### **J2 : 34km Dénivelé: +760 -890**

Nous partons sur les pistes espagnoles au milieu des chênes verts et des hameaux. La traversée de petits villages nous permet de nous rafraîchir aux fontaines. Nous parcourons les chemins bordés de pierre sèche, avant de s'attaquer à une bonne grimpe dans un décor digne du Haut-Atlas marocain, et hop, la grande bleue se dévoile au passage d'un col. Changement de plateau pour une descente de 500m de dénivelé : un pur bonheur avant d'arriver sur la plage pour une baignade amplement méritée. Nuit en chambre double en hôtel\*\* au bord de mer.

### **J3 : 36 km Dénivelé: +820 /- 820**

Le matin, les embruns nous accompagnent au-dessus des criques taillées par la mer, avant de partir à l'assaut des montagnes. De nouveau un paysage marocain : sa végétation caractéristique, ses oasis où se laisse parfois surprendre une tortue de terre. A chaque virage un décor nouveau nous surprend. Ascension d'un col, passage à proximité d'un monastère imposant qui domine toute la côte. Nous apercevons la mer, avant de plonger à vive allure dans une descente de 500m de dénivelé. Nuit en hôtel\*\*\* en bord de mer en chambre double.

### **J4 : 38km Dénivelé: + 950 /-950**

Une bonne montée régulière nous permet de gagner de l'altitude. Nous surplombons les vallées en laissant la mer derrière nous. Arrivée sur une crête par un sentier technique au sommet duquel nous dominons la mer. Descente à sensations jusqu'à la plage. L'approche de Cadaquès se fait sentir, criques, pins maritimes, paysages exceptionnels... Nuit en hôtel\*\* en chambre double.

### **J5 : 2 boucles possibles : 22km Dénivelé: + 600 /- 600 et 10km Dénivelé: + 410 /- 410 (étape facultative, mais incontournable !!)**

Une étape dans un cadre magnifique, nous partons sur piste à la découverte de la réserve naturelle du Cap de Creus. Nous reprenons de la hauteur pour mieux admirer les Pyrénées s'éteindre dans la mer. Une impression de bout du monde, où les criques aux eaux turquoise contrastent avec les maisons blanches de Cadaquès. Et pourquoi ne pas visiter la maison du célèbre artiste Salvador Dali avant de ranger les VTT...

Transfert retour à Collioure puis dispersion du groupe.

# PENDANT VOTRE SÉJOUR

## **ENCADREMENT :**

### **4 formules au choix :**

#### **VTT en liberté sans véhicule d'assistance : A partir de 4 personnes**

Equipés du matériel d'orientation que nous vous remettons : cartes avec itinéraire surligné, GPS avec tracé incorporé 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.

#### **VTT en liberté avec véhicule d'assistance : A partir de 5 personnes**

Le véhicule d'assistance vous rejoint à différentes reprises au cours de l'étape du jour, 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. 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.

#### **VTT avec moniteur diplômé d'état sans véhicule d'assistance : A partir de 6 personnes**

Accompagnés par un professionnel brevet d'état VTT, vous roulez sans vous soucier de l'itinéraire à suivre. Notre moniteur, spécialiste de la région, vous guide et vous donne, si vous le souhaitez, les bons conseils pour faire de vous des vététistes hors pair. Grâce à sa connaissance de l'itinéraire, il s'adapte à votre groupe pour gérer les horaires et l'effort tout au long de la journée. Libérés de la gestion du groupe, votre unique souci est de vous faire plaisir sur votre VTT.

#### **VTT avec moniteur diplômé d'état et véhicule d'assistance : A partir de 7 personnes**

(Voir la grille des tarifs sur le site Internet)

## **PORTAGE DES BAGAGES :**

Le portage est limité aux affaires de la journée et au pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule (ou par le véhicule d'assistance).

## **VOTRE HÉBERGEMENT : 3 nuits en hôtels et une nuit en appartements en chambre double en DEMI-PENSION.**

Les hôtels proposent un niveau de confort élevé. Vous dormez dans des chambres doubles, possédant une salle de bain individuelle.

## **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 (repas de midi) ne sont pas compris.

## **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.

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 délais est court, vous pouvez obtenir l'attestation de votre demande.
- ✓ Assurance rapatriement conseillée

### **NIVEAU :**

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

Vous avez une bonne condition physique et pratiquez régulièrement le VTT. De 22 à 51 kms par jour avec des dénivelés positifs maximum de 1560m.

#### **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).

### **ACCOMPAGNANTS:**

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

### **PÉRIODE :**

De avril à fin 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](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

## **DÉPART ET RENDEZ-VOUS :**

Départ libre pour la formule liberté et les groupes constitués. Randonnée accompagnée : les lundis.

⇒ **Comment y aller :**

En voiture : de Perpignan prendre la N114 jusqu'à Collioure.

En train : Gare SNCF de Collioure.

En avion : Aéroport de Perpignan ou de Toulouse, puis en train jusqu'à Collioure.

## **LE PRIX COMPREND :**

- L'accueil et la présentation du séjour.
- La réservation des hébergements.
- Les cartes, le porte-carte, le topo-guide, le GPS avec tracés enregistrés, un porte GPS.
- La demi-pension à partir du dîner du J1 au soir et jusqu'au petit déjeuner du J5
- Le transport de bagages, les transferts du groupe et le transfert retour.
- Pour la formule avec véhicule d'assistance : 1 véhicule 9 places suit le groupe sur tout le séjour.
- Pour la formule avec guide : plus de souci d'orientation, le guide diplômé d'état s'occupe de tout 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 vtt (casques, gants), les vtt, le transport pour se rendre au point de rendez-vous, la visite des monuments et les assurances.

## **OPTIONS :**

- ✓ Formule 3 ou 4 jours : programme sur mesure à partir des 3 ou 4 étapes que vous choisissez vous-même. Départ libre ; les conditions sont les mêmes que pour le circuit de 5 jours
- ✓ Nuit d'hébergement supplémentaire avant ou après le séjour.
- ✓ Supplément chambre individuelle (voir tarif 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.

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.

**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

### **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.

#### **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 nos parcours :

- > Pour les groupes, un mulot (1 vtt 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
- > il n'y a pas de fuite au niveau des suspensions
- > les roues sont bien serrées
- > les freins sont en bon état (usure + fuites éventuelles)
- > 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 sur soi le matériel de base du vététiste :

- > 3 chambres à air (anti-crevaisons fortement conseillées, ou bandes anti-crevaison)
- > une pompe
- > des démonte-pneus
- > un kit de réparation de chambre à air constitué de rustines et de colle
- > un outil multiple
- > une petite pince
- > 1 pneu de rechange
- > un morceau de pneu
- > 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 mettrez :

- > un câble de frein (AV et AR)
- > Gaines de câble
- > rayons de rechange
- > Serrage rapide de tige de selle
- > un câble de dérailleur
- > une patte de dérailleur
- > de l'huile pour la chaîne
- > un chiffon

## **EQUIPEMENT**

L'habit ne fait pas le moine, et le cuissard moulant ne vous transformera pas en champion du vélo. Toutefois, un minimum d'équipement spécifique au VTT sera nécessaire pour être à l'aise sur ses pédales :

- >un casque de VTT (obligatoire !)
- >des gants de VTT
- >des lunettes
- >des chaussures adaptées (pas de semelles lisses)
- >un cuissard ou un short
- >T-shirt respirant (éviter le coton)

## **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 VTT (voir ci-dessus)
- >un coupe-vent (imperméable)
- >le pique-nique
- >une lampe frontale dans le sac VTT
- >un couteau
- >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
- >une boussole pour les séjours en liberté, un altimètre (facultatif)
- >un porte carte pour les séjours en liberté (à fixer sur le vélo)

## **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 petite 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.

## **LE PATRIMOINE DE LA RÉGION EN QUELQUES MOTS :**

### La côte Vermeille :

Est surnommée ainsi la partie la plus au sud du Roussillon, lorsque les lagunes méditerranéennes laissent place aux reliefs des Pyrénées. La civilisation gréco-romaine apporta jadis les savoirs de la vigne. De plus, les collines sont propices à un bon ensoleillement. Le paysage a été façonné grâce à cela, pour des couleurs toujours différentes au fil des saisons.

En 1905, Matisse et Derain découvrent Collioure, tout au long de l'été. Le fauvisme, mouvement artistique descendant de l'impressionnisme, pris naturellement racine dans cette région : les couleurs, reflets, matières, lumières, ont inspirés les artistes. C'est le chemin vers l'art moderne, car plus rien ne relie ce style aux enseignements académiques.

### Le parc naturel de Cap de Creus :

Une fois en Catalogne, l'air marin souffle sur un patrimoine protégé depuis 1998 par le parc naturel de Cap de Creus, le seul d'Espagne couvrant terre et mer. C'est pourquoi les criques d'ardoise sont vierges et la biodiversité sur le littoral préservée. Le monastère de Sant Pere de Rodas quant à lui atteste de la tradition chrétienne locale depuis le 1<sup>er</sup> siècle ap. J.C.

## **BIBLIOGRAPHIE :**

- ✓ Les Pyrénées, collection la bibliothèque du naturaliste, Claude Dendaletche, éditions delachaux et Niestlé, 1997
- ✓ L'histoire des catalans, M.Bouille & Colomer, Ed.Milan

## **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