



## FICHE TECHNIQUE

# La Grande Traversée des Pyrénées en VTT (Versant Sud) 1<sup>ère</sup> partie : Traversée de la Catalogne

6 jours, 5 nuits, 6 jours de VTT

Niveau physique 3/3  
Niveau technique 2.5/3

### 2 formules au choix :

- VTT en liberté (avec véhicule d'assistance)
- VTT avec moniteur (et véhicule d'assistance)

Depuis la mer Méditerranée à Banyuls, enfourchez votre VTT direction l'océan et traversez la Catalogne jusqu'à la Seu d'Urgell (Sud Andorre). Un périple magnifique à travers le massif des Albères, l'Alta Garrotxa, les Sierra de Montgrony et de Cadi-Moixero... et toujours sous le soleil méditerranéen.

Finis la monotonie, on reste au plus près des hautes montagnes des Pyrénées dénichant des sentiers majeurs, roulants à très techniques, où les panoramas ne manquent pas.

Et chaque soir, des étapes choisies dans des villages typiques catalans pour un confort bien mérité.



Le but n'est pas de rejoindre l'océan au plus vite mais par les plus beaux sentiers ! Une traversée sans transfert voiture, du vrai VTT et un nouveau terrain de jeu à chaque étape. Soleil, dépaysement, technique, décors d'exception, MYTHIQUE!

### **POINTS FORTS :**

- ✓ Une traversée à 90% sur sentiers et pistes
- ✓ Un tracé VTT inédit et magique
- ✓ Le soleil méditerranéen

**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 : Massif des Albères. 62km Dénivelé: +1200 -950**

Le matin, échauffement des mollets sur une piste bien roulante et ascension du premier col. Dernier coup d'œil sur la mer côté français puis longue descente. On s'attaque ensuite à une montée progressive sur piste bordée de chênes lièges pour rejoindre la crête, point culminant du jour et panorama sur le massif des Albères. Descente finale de 12km sur sentier ombragé roulant, parfois technique, idéal pour finir la journée en beauté.

Nuit en appartements dans un village typique de la région. Profitez de la terrasse pour admirer votre parcours de la journée.

## **J2 : Alta Garrotxa EST. 66km. Dénivelé: +2150 -2015**

L'étape la plus longue du séjour. Et oui, vous traversez le massif de l'Alta Garrotxa et ici c'est la pampa mais surtout c'est beau et ce serait dommage de ne pas en profiter ! D'abord, une matinée à l'ombre des chênes verts puis se dévoile les montagnes du Bassegoda. Un itinéraire hors des sentiers battus dans un décor plus que dépaysant. L'après-midi, après quelques suées, une descente bien méritée de 700m négatif sur un single hors norme.

Nuit en hôtel ou Turismo rural confort.

## **J3 : Alta Garrotxa OUEST. 40km. Dénivelé : +1605 -945**

Admirez les richesses de l'art roman pendant la montée au premier col avec une fin d'ascension technique et quelques passages trial. Descente courte, raide, technique...libérez votre génie du pilotage. Montée sur piste technique pour atteindre une crête où il devient difficile de regarder devant soi, tiraillés entre les hauts sommets frontaliers à droite, et à gauche le vol des rapaces face aux falaises calcaires. Enfin arrive la descente, celle qui vous laisse le meilleur souvenir et dont on reparlera autour d'une bonne "cerveza" au village. Nuit en hôtel.

## **J4 : Sierra Cavallera et Montgrony. 51km +1965 -1605**

Suivez le cap : plein Est ! On quitte la région de Girona pour s'attaquer aux montagnes de Ripollés. Plus hautes, plus dégagées, le paysage change, le profil VTT aussi. Vous atteignez bientôt les crêtes de la Sierra de Cavallera et de la Sierra de Montgrony. Les estives sont à vous, descendez sur monotraces et pistes ludiques jalonnant entre buis et épineux et faites votre trace sur la terre ocre de cette montagne peut-être jamais empruntée par des vététistes.

Nuit en auberge dans un village perché au pied des falaises.

## **J5 : Sierra de Moixero. 56km +2200 -2295**

Un peu de changement : une descente pour commencer, au fil des cascades et des fermes en pierres ! Un paysage multicolore vous entoure et c'est au deuxième col que la vue se dégage complètement : la Sierra de Cadi et la fameuse Pedraforca s'élèvent fièrement au loin. Une belle descente technique et ludique puis un single track exceptionnel bouclent cette matinée. 1200+ à grimper pour arriver au pied de la Pedraforca puis une dernière belle descente technique jusqu'à votre hostel au cœur du Parc naturel de Cadi-Moixero.

Nuit en hostel.

## **J6 : Sierra de Cadi - Seu d'Urgell. 33.5km +1270 -1335**

Dernière étape plus courte mais néanmoins une des plus belles! Le matin, un petit col roulant en direction d'un joli village en pierre. Redescente le long du rio puis vous montez en haut de la Sierra pour atteindre un long, long single technique. Une descente MYTHIQUE jusqu'à la plaine de la Seu d'Urgell.

Transfert retour à Banyuls et fin du séjour.

# PENDANT VOTRE SÉJOUR

## **ENCADREMENT :**

### **2 formules au choix :**

#### **VTT en liberté (avec véhicule d'assistance) :**

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 avec moniteur (et véhicule d'assistance) :**

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.

## **PORTAGE DES BAGAGES :**

### **Véhicule d'assistance avec remorque VTT :**

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

## **VOTRE HÉBERGEMENT :** 5 nuits en hôtels, appartements et auberges en **PENSION COMPLÈTE.**

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

**En auberge et appartements**, vous partagez le plus souvent des chambres de 2 à 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 sont préparés par les cuisiniers des hôtels et auberges. Pour éviter la production de déchets inutiles, nous vous demandons d'apporter une boîte plastique que les cuisiniers rempliront de délices chaque matin.

## **NOMBRE DE PARTICIPANTS :**

Départ à partir de 5 personnes pour la formule liberté avec véhicule d'assistance et 7 personnes pour la formule avec moniteur VTT et véhicule d'assistance.

Départ libre pour la formule liberté et les groupes constitués à partir de 5 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 : 3/3**

Vous êtes endurant et avez une très bonne condition physique. Vous pratiquez régulièrement le VTT tout au long de l'année. De 33.5 à 66 kms par jour avec des dénivelés positifs maximum de 2200m.

### **Niveau technique : 2.5/3**

Vous savez piloter avec précision, franchir des passages raides avec obstacles, et maîtriser parfaitement le freinage et la trajectoire du vélo à très faible vitesse. Vous roulez sur des chemins ou sentiers parfois roulants, parfois étroits et très techniques.

## **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](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 avec moniteur VTT : tous les dimanches à Banyuls à 8h.

### ⇒ **Comment y aller :**

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

En train : Gare SNCF de Banyuls.

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

## **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 pique-nique du J6
- 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, le pique-nique du J1, 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 6 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 pratique - 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 mulet (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.

## **BIBLIOGRAPHIE :**

- ✓ Les Pyrénées, Claude Dendaletche, collection la bibliothèque du naturaliste, éditions delachaux et Niestlé, 1997

## **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