

## La Traversée des Pyrénées Espagnoles en Vélo De la Méditerranée à l'Océan

En hôtel ou hostel \*\* & \*\*\*  
8 jours 7 nuits dont 7 jours de vélo

**2 formules au choix :**

**Niveau physique 3/3**

**F1 :** Vélo en liberté avec portage des bagages (uniquement pour les groupes constitués à partir de 6 pers)

**F2 :** Vélo en liberté avec véhicule d'assistance (uniquement pour les groupes constitués à partir de 8 pers)



Au départ de Collioure, traversez les Pyrénées pour rejoindre St Jean de Luz mais..... préparez vos dictionnaires Français-Espagnol, car c'est du côté hispanique que vous roulez.

Des plages de la Grande Bleue aux côtes de l'Océan Atlantique, découvrez les Pyrénées sous un autre angle, un autre visage ! Ainsi, vous passez par les plus beaux cols, paysages et routes espagnoles. De la Sierra de Cadi à la Vallée d'Hecho, découvrez d'autres paysages pyrénéens à travers cette excursion espagnole.

### **8 jours inoubliables pour une traversée mythique à vélo.**

**POINTS FORTS :**

- Les plus belles routes et cols des Pyrénées espagnoles
- L'arrivée à l'océan à St Jean de Luz !
- Hébergement hôtel en chambre double en demi-pension dont 5 nuits en hôtel \*\*\* (ou en hostel)

## PROGRAMME

### **J1 : De Collioure à Ripoll 115 km - dénivelé positif : 1590m**

RDV au beau village catalan de Collioure.

Vous quittez la plage de Méditerranée pour partir à l'assaut des Pyrénées et de la frontière.

Passage au col d'Ares par la vallée de la Preste. Arrivée en Espagne. Nuit à Ripoll en hôtel \*\*\* en demi-pension (ou en hostel).

### **J2 : De Ripoll à La Seu d'Urgel 110 km - dénivelé positif : 2580m**

Une montée douce vers le Coll de Merolla (1090m). Puis à partir de la vallée de Berga, vous rentrez dans le célèbre massif de la Serra de Cadi par une très belle route qui vous conduit vers les villages de montagne de Gosol et Tuixen. Arrivée au col de Fornolls pour découvrir un panorama magnifique sur les montagnes d'Andorre. Nuit à la Seu D'Urgel en hôtel \*\*\* en demi-pension (ou en hostel).

### **J3 : De La Seu d'Urgel à (Pobla Ségur) Pont de Suert 118 km - dénivelé positif : 2980m**

Une première partie à travers la forêt de pins typiquement méditerranéenne pour atteindre le Coll del Canto. Puis de la vallée de la Noguera, belle et sérieuse montée par une route du bout du monde vers le Coll de Creu de Perves.

Nuit en hôtel \*\*\* en demi-pension au cœur du village de Pont (ou en hostel).

### **J4 : De Pont de Suert à Ainsa 84 km - dénivelé positif : 1700m**

Une étape de montagne avec de très beaux paysages sur le massif de la Maladeta et le pic d'Aneto avec les Cols de Espinas et Col de Fadas. Une deuxième partie plus roulante qui vous amène à travers les gorges impressionnantes de Congosto de Ventamill ainsi qu'au Coll de Foradada.

Puis c'est l'entrée du parc national d'Ordesa. Arrivée face à la cité médiévale d'Ainsa. Nuit en hôtel\*\* en demi-pension (ou en hostel).

### **J5 : D'Ainsa à Hecho 142 km : - dénivelé positif : 2180m**

Une très belle étape avec pour commencer une traversée de la Sierra de Guara. Puis en suivant le cours du rio Gallego, c'est la montée sur un plateau hors du temps recouvert de forêt pour arriver au célèbre monastère de San Juan de La Pena. Ensuite c'est la descente vers la vallée de Jaca avec toujours de superbes points de vue sur les Pyrénées. Et pour finir cette belle journée, arrivée tranquille au village de montagne d'Hecho avec en ligne de mire le pic d'Anie. Nuit en hostel en chambre double et demi-pension.

### **J6 : D'Hecho à Roncevaux 120 km - dénivelé positif : 2190m**

Le matin, c'est une montée au Collada de Arièros à travers la Sierra de San Miguel qui vous attend. Puis remontée de la Valle del Roncal pour passer au Portillo de Lazar. Les premiers accents du Pays Basque se font entendre. Vous arrivez en fin de journée à la fameuse étape du chemin de Saint Jacques de Compostelle à Roncevaux. Nuit en hôtel \*\*\* en demi-pension. (ou en hostel).

### **J7 : De Roncevaux à St Jean de Luz 98 km - dénivelé positif : 1470 m**

Départ dans la belle campagne du pays Basque où vous passez soit à travers les vallées des Aldudes ou de Baztan. Passage à la Puerto de Artesiaga ou au Collado de Urkiaga et la vallée del Baztan. Puis passage au Puerto de Otxondo qui vous conduit au Col de St-Ignace et à la France. Vous traversez enfin le pays Basque français pour arriver à l'océan. Nuit à St Jean de Luz, dîner en hôtel \*\*\* en demi-pension à 300m de la plage. (ou en hostel).

### **J8 : St Jean de Luz**

Fin du séjour après le petit déjeuner.

**Le programme est susceptible de changer suivant la disponibilité des hébergements.**

**Possibilité de faire le circuit dans le sens Saint-Jean-de-Luz - Collioure, nous consulter !**

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

# PENDANT VOTRE SÉJOUR

## **ENCADREMENT :**

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

**Vélo en liberté avec portage des bagages** (uniquement pour les groupes constitués à partir de 6 pers) : Équipés du matériel d'orientation que nous vous remettons : cartes avec itinéraire surligné et traces GPS, vous partez seuls à la découverte de circuits conçus par notre équipe. 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** (uniquement pour les groupes constitués à partir de 8 personnes) : Le véhicule d'assistance + remorque vélo ou galerie de toit 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**

**Formule chambre double** : 5 nuits en hôtel \*\* et \*\*\*. Vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels. Les draps et serviettes sont fournis. Une salle de bain vous est réservée. 2 nuits en **Hostal** : Équivalent à un hôtel \* ou \*\* étoiles en France.

(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.

Les pique-niques

2 possibilités : soit vous gérez vous-même votre pique-nique ou soit vous prenez l'option pique-nique proposée.

## **NOMBRE DE PARTICIPANTS ET INSCRIPTIONS :**

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 +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 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.

Etapas de 100 à 157km par jour avec des dénivelés positifs de 1950 à 2800m par jour.

## **PÉRIODE :**

De mai à octobre.

## **DÉPART ET RENDEZ-VOUS :**

RDV le dimanche à Collioure (66) à 8h30. 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.

### **AVION**

- Soit vous achetez vos billets d'avion vous-même auprès de votre agence de voyage préférée ou par Internet, seulement lorsque nous aurons confirmé par écrit le départ de votre voyage.
- Soit nous réservons pour vous vos billets d'avion.

### **LE PRIX COMPREND :**

- Les hébergements,
- Les cartes et les traces GPS,
- La demi-pension à partir du dîner du jour 1 au soir et jusqu'au petit déjeuner du jour 8,
- Le transport de 1 bagage par personne,
- Pour la formule avec véhicule d'assistance : 1 véhicule 9 places + chauffeur + 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 (70€ / personne pour le séjour),
- Le matériel personnel de vélo (casques, gants),
- Les vélos,
- Le transport des caisses vélo et des sacoches à fond rigide (uniquement pour la formule avec véhicule d'assistance) : +40€ / par caisse,
- Le transport pour se rendre au point de rendez-vous,
- Le transfert retour,
- Les assurances.

### **OPTIONS :**

- 6 pique-niques (70€ / personne pour le séjour),
- Programme sur mesure à partir des étapes que vous choisissez vous-même à partir de 8 personnes,
- Nuit d'hébergement supplémentaire avant ou après le séjour,
- Supplément chambre individuelle,
- Location de vélo haut de gamme sur mesure,
  - Transport des caisses vélo et sacoches à fond rigide, uniquement pour la formule avec véhicule d'assistance et dans la limite des places disponibles : +40€ / caisse
- Programme accompagnateur (non cycliste),
- Transfert retour à la voiture,
  - Accueil et stationnement gratuit à Foix, transfert à Collioures, et retour à Foix en fin de séjour : + 50€ par trajet et par personne (formule avec assistance sous réserve des places disponibles),
  - Accueil aéroport et transferts (Toulouse, Bordeaux, Perpignan, Biarritz, Carcassonne, Barcelone, Pampelune), nous consulter.

### **OPTIONS complémentaires pour les groupes constitués :**

- Kiné : séance de récupération avec un kinésithérapeute en fin d'étape,
- Leader : un moniteur diplômé guide le groupe (+ conseils sportifs),
- Mécanicien : un mécanicien cycles se charge des réparations lors du circuit et de l'entretien des vélos à la fin des étapes.

SAS LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix  
10 rue de la Comédie. 09000 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75 / 09.77.89.93.37  
contact@larebenne.com www.larebenne.com

RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014 Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

**Voir tarifs sur le site Internet ou nous consulter.**

## **ASSURANCES :**

Conformément à la réglementation de notre profession, LAREBENNE est assurée 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 2 formules au choix : Multirisques, Annulation.**

### **Forfait n° 1 : La Multirisques**

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 APRIL Voyages.

### **Forfait n° 2 : Annulation**

Elle vous garantit exclusivement en cas d'empêchement avant le départ.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie APRIL Voyages.

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.

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.

> 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 mettrez :

- >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 antivol

#### **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, etc.)
- >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 :

- >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, des bandes de gaze et du sparadrap
- >De la crème de protection pour les fesses
- >Vos médicaments personnels
- >Des pastilles micro pur (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.

---

### **A VOTRE SERVICE**

Toute l'équipe de LaRébenne 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 06.81.53.77.75

-Mail : [contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com)

- Courrier : 1 place du 8 mai 1945 - 09000 FOIX