

### **La Transfrontalière Nord-Sud des Pyrénées Le Chemin des Bonshommes en VTT France Andorre Espagne- NIVEAU 3**

**5 jours- 4 nuits dont 5 jours de VTT**

**3 formules au choix :**

**F1 : VTT en liberté avec portage de bagages par taxi**

**F2 : VTT en liberté avec véhicule d'assistance**

**F3 : VTT avec moniteur diplômé d'état et portage de bagages par taxi**



**Niveau physique 2.5/3  
Niveau technique 2/3**

Une itinérance Nord-Sud en VTT. Des Pyrénées françaises vers la Catalogne espagnole, nous traversons le versant nord des Pyrénées puis après une étape d'anthologie en Andorre, nous passons les magnifiques montagnes de la Sierra del Cadi. Nous finissons au sanctuaire de Queralt d'où commence la plaine de Barcelone et Montserrat. Des pistes roulantes en montée aux sentiers monotrace en descente, partons nous faire plaisir sur un parcours original au travers de paysages extraordinaires... Un dépaysement total, sur un itinéraire choisi, à la rencontre des villages de montagne, des châteaux et de la culture pyrénéenne.

**POINTS FORTS :**

- Une traversée nord-sud des Pyrénées sur des sentiers adaptés au vtt
- Les superbes paysages des Pyrénées centrales et de la Sierra del Cadi
- Terrain très varié : sentiers, pistes... roulants, techniques et ludiques
- Hébergement en pension complète (avec pique-nique) et transfert retour inclus

## PROGRAMME

### **J1 : De Foix à Montségur.**

#### **55km Profil : +2055 -1413 (Possibilité de réduire l'étape)**

Départ de Foix pour atteindre les hauteurs du Pech, vue panoramique sur tout le pays. Nous roulons sur les pistes et sentiers du piémont calcaire du Plantaurel.

Une belle étape XC exigeante qui nous permet de rallier les 3 châteaux : Foix, Roquefixade et le célèbre pog de Montségur. Plusieurs circuits VTT possibles au menu du jour... et finissez la journée par la visite du château de Montségur. Nuit à Montségur.

### **J2 : De Montségur à Mérens.**

#### **58km Profil : +2300 -1950 (Possibilité de réduire l'étape)**

Longue étape qui permet de traverser une multitude de paysages : après une première descente en monotrace ludique et technique, montée dans les spectaculaires gorges de la Frau. Nous reposons les mollets sur le plateau de Sault où commencent les influences méditerranéennes. Un bref passage au château de Montailou puis le col du Chioula et le col de Jou aux panoramas grandioses se gagnent par des montées roulantes avant de redescendre sur single track ludique. Un bain bien mérité dans les sources chaudes naturelles puis nous découvrons la belle église romane de Mérens. Nuit à Mérens.

### **J3 : De l'Andorre à Bellver de Cerdanya.**

#### **51km Profil : +590 -1980**

Le matin, transfert pour Andorre et les Pyrénées méditerranéennes.

Après une pause au Pas de la Case, direction le Port d'Envalira à 2409m où nous attend une descente de montagne mythique. D'abord, une partie free-ride sur sentiers techniques puis un enchaînement de single et piste nous guide vers les Pyrénées du soleil, la Catalogne espagnole. L'ambiance change très nettement. Devant nous se dresse la Sierra del Cadi. Nuit en hôtel avec piscine (l'été). (L'étape peut être modifiée suivant la météo).

### **J4 : De Bellver de Cerdanya à Gosol.**

#### **58km Profil : +2300 -1750**

Quelques kilomètres roulants face à la muraille calcaire de la Sierra del Cadi puis une belle montée nous attend pour franchir cette montagne qui devient plus méditerranéenne à chaque coup de pédale. Les odeurs, la végétation changent, le terrain calcaire aussi. Vous atteignez le col puis la vue se dégage : au Nord, la Cerdagne et les montagnes du Capcir ; au Sud, le Parc National del Cadi et surtout une descente très agréable sous les pins sylvestres. Nous passons au pied de la Pedraforca, forteresse minérale pour rejoindre l'auberge du beau village de Gosol où nous passerons la nuit. Nuit en hotel.

### **J5 : De Gosol à Berga**

#### **45km Profil : +1350 -1565**

La dernière étape nous mène au sanctuaire de Queralt à travers la forêt méditerranéenne et le superbe plateau de Peguera. Les sentiers très roulants des plateaux d'altitude et la belle descente en sous-bois jusqu'à Queralt sont les dernières sensations et un réel plaisir des yeux. Transfert retour à Foix et fin du séjour.

Pour les groupes constitués, nous adaptons le niveau, la durée,  
Le prix et le programme à la demande.  
N'HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 📞 Portable : 06.81.53.77.75

[contact@larebenne.com](mailto: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° SIRET : 502 157 076 00014

## PENDANT VOTRE SÉJOUR

### **ENCADREMENT : 3 formules au choix :**

#### **VTT en liberté avec portage de bagages par taxi : A partir de 2 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 6 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 avec portage de bagages par taxi : 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.

### **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). **1 bagage/personne et limité à 15kg/bagage.**

### **VOTRE HÉBERGEMENT : EN PENSION COMPLETE**

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

##### **Formule chambre double : 4 nuits en hôtel en 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 : 2 nuits en gîte ou chambre d'hôtes, 2 nuits en hôtel.**

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. Les draps et serviettes ne sont pas fournis en gîtes.

### **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 hébergements. 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 2 personnes.

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 📞 Portable : 06.81.53.77.75

[contact@larebenne.com](mailto: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° SIRET : 502 157 076 00014

# 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.

## **Paiement 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 l'attestation de votre demande.

Assurance rapatriement conseillée

## **NIVEAU :**

### **Niveau physique : 2.5/3**

Vous êtes endurant et avez une bonne condition physique. Vous pratiquez régulièrement le VTT tout au long de l'année. De 32 à 58 km par jour avec des dénivelés positifs maximum de 2300 m.

### **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).

## **PÉRIODE :**

De mai à octobre.

## **DÉPART ET RENDEZ-VOUS :**

Départ libre pour la formule liberté et 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](mailto: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° SIRET : 502 157 076 00014

## **Comment y aller :**

En voiture : RN 20 depuis Toulouse jusqu'à Foix.

En train : Gare SNCF de Foix.

En avion : Aéroport de Toulouse puis navette jusqu'à la gare SNCF de Foix.

## **LE PRIX COMPREND :**

- La réservation des hébergements.
- Les cartes, le porte-carte, le topo-guide, le GPS avec tracés enregistrés, un porte GPS.
- La demi-pension + pique-nique à partir du dîner du J1 au soir et jusqu'au pique-nique 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, le pique-nique du J1, le matériel personnel de vtt (casques, gants), les vtt, le transport pour se rendre au point de rendez-vous et les assurances.

## **OPTIONS :**

Formule 3 jours : programme sur mesure à partir des 3 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 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 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.

### **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'emmené sur nos parcours :

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 📞 Portable : 06.81.53.77.75

[contact@larebenne.com](mailto: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° SIRET : 502 157 076 00014

- >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.

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 📞 Portable : 06.81.53.77.75

[contact@larebenne.com](mailto: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° SIRET : 502 157 076 00014



>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 :**

##### Le Catharisme :

A la fin du XII<sup>ème</sup> siècle se répand dans le sud de la France une déviance du christianisme, qui se résume à croire en 2 entités : le Mal (monde matériel, réel) et le Bien (monde immatériel, après la mort). Ceci est considéré comme profane par l'Eglise, qui lance une croisade (1208) pour éradiquer les *Cathares*, signifiant *hérétiques*.

Or les cathares sont totalement intégrés à la population, jusque dans les familles des seigneurs (les Trencavel, les comtes de Foix par exemple). La bataille s'engage, des sièges sont tenu pendant des mois tandis que la population résiste, ou pas (Simon de Montfort a obtenu Béziers, Narbonne, Carcassonne entre autres pour le Roi). Les Cathares préfèrent aller d'eux-mêmes au bucher plutôt que de renier leur foi.

Le traité de Paris (1229) marque la fin des combats, et le début de l'Inquisition. Les Cathares sont hors-la-loi, et les inquisiteurs usent de leurs pouvoirs pour les retrouver : dénonciation contre une somme d'argent par exemple. Les survivants cathares s'exilent donc, dans les châteaux garde frontière, pour y prospérer quelques années. Ils furent délogés par Louis XI, qui arriva au pouvoir en 1241. Celui qu'on surnomma Saint Louis partout ailleurs est connu sous le nom de Louis le Sanguinaire dans la région...

## **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 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
- Portable 06.81.53.77.75
- Mail : [contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com)
- Courrier : 1 place du 8 mai 1945 - 09000 FOIX

---

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75

[contact@larebenne.com](mailto: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° SIRET : 502 157 076 00014