

La Traversée du Soleil en VTT

Le Carcassonne Banyuls en VTT

7 jours - 6 nuits dont 7 jours de VTT

Circuit compatible VTT électrique 

Niveau 2

Niveau physique 2.5/3

Niveau technique 2/3



Un séjour totalement inédit créé par l'équipe de LaRébenne et élaboré pendant de longs mois. Et le résultat est un circuit VTT exceptionnel où vous trouverez tout ce que vous attendez : des descentes en mono-traces, des paysages magnifiques et très différents à chaque étape et les Pyrénées du Soleil.

En partant de la célèbre cité de Carcassonne, vous traversez les vignobles du sud Minervois, des villages préservés au riche patrimoine architectural, la gastronomie du sud. L'arrivée à la mer, après une escapade en Espagne, dans le célèbre village de Banyuls vient ponctuer cette très belle traversée VTT.

POINTS FORTS :

- Un traversée VTT exceptionnelle
- De Carcassonne à Banyuls en passant les vignobles et la montagne
- Idéal pour VTT : passages mono-traces et pistes roulantes, du très bon VTT XC !
- Les Pyrénées du soleil du Nord vers le Sud

PROGRAMME

Jour 1 : De Carcassonne à Saint Andrieu. 45km Dénivelé : + 1180m – 1047m (Possibilité de raccourcir l'étape au km 23 et 30)

Au départ de la cité de Carcassonne et des contreforts du Minervois, direction plein sud vers les paysages montagneux des Pyrénées.

Cette première partie se déroule entre vignobles et garrigue Méditerranéenne.

Nous empruntons d'excellents sentiers mono-traces et vallonnés bien connus des vététistes locaux.

Nous passons à côté d'une abbaye au km24.

Puis, c'est une belle et roulante montée en forêt pour atteindre un point haut d'où commence une belle descente en mono-trace pour arriver dans un petit village de l'Aude.

Mais ce n'est pas fini, nous vous proposons une remontée sur piste roulante pour aller chercher une descente parfaite en mono-trace qui vous ramènera, via un joli sentier, au même village.

Puis, par les bords du Loquet c'est l'arrivée tranquille à votre hébergement.

Une très belle étape de VTT !

Nuit en pension complète dans un domaine.

Jour 2 : De Saint Andrieu à Sougraine. 44km Dénivelé : + 1200m – 1000m

8 km de petite route tranquille pour chauffer les jambes, puis c'est un sentier agréable dans une petite vallée assez sauvage. Un passage dans une prairie à vaches, en respectant les fermetures des clôtures, permet de grimper au Pech, promontoire sur des panoramas exceptionnels sur le Pic de Bugarach...

Descente rapide vers le beau château et le lac d'Arques. Puis c'est une remontée en forêt pour aller chercher le Serre Guilhem et suivre l'itinéraire équestre avec un excellent single track qui dévale en magnifiques balcons vers Sougraigne.

Nuit en hôtel ou en chambre d'hôtes en pension complète.

Jour 3 : De Sougraine à Gincla. 52km Dénivelé : + 1690m – 1630m

Une jolie itinérance par la fontaine salée nous mène vers la porteille où la récompense est là, un single très ludique plonge vers un célèbre village. Puis, la petite route monte vers un col où vous ferez 1km de poussette sous le pic de Bugarach avant d'atteindre les hauts plateaux qui s'ouvrent sur des panoramas superbes, avant de redescendre rapidement vers Caudiès.

A partir de Caudiès de Fenouillèdes, c'est l'entrée des spectaculaires gorges de St Jaume (facultatif, car mal aisé avec les VTT). Le sentier perché au-dessus du torrent est étroit, le guidon passe juste entre les passerelles. Profitez du spectacle jusqu'à la Cascade...

L'ascension se poursuit entre les deux châteaux de La Vilasse. La longue piste franchit la forêt pour descendre vers un petit village du bout du monde. Nuit en hôtel*** en pension complète.

Jour 4 : De Gincla à Prades. 43km Dénivelé : + 1130m – 1410m

Le matin, c'est une belle et roulante montée en forêt pour aller chercher une succession de cols qui vous conduiront au point haut principal à 1320m d'où le panorama s'ouvre sur les plateaux d'estive et surtout sur le géant catalan, le Canigou. Après avoir parcouru le plateau de la Castellane par des pistes et single track joueurs, c'est une très belle descente vers un des plus jolis villages Catalan.

Nuit à Prades en hôtel en pension complète.

Jour 5 : De Prades à Amélie Les Bains. 51 km Dénivelé : + 1500m – 1680m

Aujourd'hui, fini le Fenouillèdes et bienvenue les Pyrénées du soleil et la Catalogne française. Après avoir joué dans les contreforts du massif du Canigou, vous prenez une petite route qui vous conduira tranquillement vers un célèbre col. A partir de là, et au travers de la belle forêt de St Marsal, vous rejoignez un superbe sentier en balcon qui suit l'ancienne voie ferrée des mines de Formentera d'où des points de vue s'ouvrent sur la Méditerranée. Après avoir joué avec les crêtes, vous dégustez une belle descente sur Amélie les Bains. Nuit en hôtel en pension complète.

SARL LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945 . 09000 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75 / 06.11.95.56.47

contact@larebenne.com www.larebenne.com www.gr10-pyrenees.com

RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

Jour 6 : De Amelie Les Bains à l'Ullat. 42 km Dénivelé : + 1420m – 700m

Une belle étape de VTT avec une succession de pistes et sentiers ludiques au travers des contreforts des Pyrénées et de la crête frontière. Après avoir traversé plusieurs villages Catalans, vous commencez la montée vers le col de l'Ullat dans la belle forêt des Albères pour atteindre son refuge construit dans les nuages à 1000m d'Altitude. Nuit en refuge de montagne en pension complète

Jour 7 : De l'Ullat à Banyuls. 43 km Dénivelé : + 710m – 1660m

C'est la dernière étape VTT mais non pas la moindre ! En partant du refuge, vous arrivez à la crête frontière d'où le panorama est extraordinaire : la baie de Rosas, les montagnes de Cadaques ainsi que la plaine de Figueras se déroulent à vos pieds. Passage de la frontière et descente de plus de 700m de dénivelé vers un château en Espagne du XIII siècle. Après une itinérance au travers de paysages de granit surprenants, vous arrivez au col frontière pour revenir en France et via une très jolie piste forestière, vous arrivez au-dessus de Banyuls pour savourer une descente magnifique et surtout très joueuse sur Banyuls et sa célèbre plage.

Fin du séjour.

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

PENDANT VOTRE SÉJOUR

ENCADREMENT : 2 formules au choix :

VTT en liberté avec portage des bagages en taxi : A partir de 2 personnes.

Equipés du matériel d'orientation que nous vous remettons : cartes avec itinéraire surligné, traces GPS et feuille de route. Vous partez seuls à la découverte de circuits conçus par notre équipe. L'utilisation du GPS est indispensable pour une orientation fluide et agréable. Possibilité de le louer à LaRébenne suivant les disponibilités.

VTT avec moniteur diplômé d'état avec portage des bagages en 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 : 6 nuits EN PENSION COMPLÈTE

Formule chambre double et gîte d'étape : voir le programme pour les différents hébergements proposés.

En gîte d'étape et refuge de montagne. Le plus souvent, vous partagez des dortoirs de 4/6 places. Les draps et les serviettes ne sont pas fournis.

En chambres d'hôtes, domaine et hôtel : vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes. Les draps et serviettes sont fournis.

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 gîtes ou hôtels. 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 :

VTT en liberté avec portage des bagages en taxi : **départ à partir de 2 personnes.**

VTT avec moniteur diplômé d'état avec portage des bagages en taxi : **départ à partir de 6 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 Vitale et de mutuelle
Assurance rapatriement conseillée

NIVEAU :

Circuit pour pratiquant VTT régulier.

Orientation: le circuit suit une grande variété de sentier : GR; PR, équestre, sentiers et pistes sans balisage.

Niveau physique : 2.5/3

Vous avez une bonne condition physique et pratiquez très régulièrement le VTT au moins une partie de l'année. De 42 à 52 km par jour avec des dénivelés de 710m à 1690m maximum.

Niveau technique : 2/3

Vous maîtrisez le freinage en descente et la trajectoire du vélo. Vous roulez sur des chemins ou sentiers parfois roulants, parfois techniques (plus raides, avec des obstacles).

SARL LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945 . 09000 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75 / 06.11.95.56.47

contact@larebenne.com www.larebenne.com www.gr10-pyrenees.com

RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

Circuit compatible VTT électrique



Attention à la gestion de l'autonomie, il sera préférable de partir avec 2 batteries ou de recharger à midi (si possible).

PÉRIODE :

De Mai à fin Octobre

DÉPART ET RENDEZ-VOUS :

Départ de Carcassonne (11).

Comment y aller :

En voiture : A61 Carcassonne.

En train : Gare SNCF de Carcassonne.

En avion : Aéroport de Carcassonne.

Retour possible de Banyuls à Carcassonne en train.

LE PRIX COMPREND :

- La réservation des hébergements,
- La demi-pension + pique-niques à partir du dîner du J1 au soir et jusqu'au pique-nique du J7,
- Les transports de bagages,
- Pour la formule liberté : les cartes, porte-carte, la feuille de route, les traces GPS,
- 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 et à la fin du circuit, les boissons, la visite des monuments, les dépenses personnelles, le pique-nique du J1, le matériel personnel de vtt (casques, gants), les vtt, le retour à Carcassonne et les assurances.

OPTIONS :

- Supplément chambre individuelle (selon disponibilité),
- Hébergement la veille du départ et (ou) à la fin du séjour,
- Location de GPS avec les traces enregistrées : +30€,
- Le retour à Carcassonne en mini-bus privé.

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>

SARL LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945 . 09000 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75 / 06.11.95.56.47

contact@larebenne.com www.larebenne.com www.gr10-pyrenees.com

RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

MATÉRIEL CONSEILLÉ A 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.

VÉLO

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 :

- Un compteur vtt 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...

MATÉRIEL RÉPARATION

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
- 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)
- un câble de dérailleur
- un pneu
- une patte de dérailleur
- de l'huile pour la chaîne
- un chiffon

ÉQUIPEMENT

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 JOURNÉE

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
- un couteau
- de la crème solaire (+ protection pour les lèvres)
- du papier toilette
- une pharmacie (voir ci-dessous)
- votre téléphone portable
- une boussole pour les séjours en liberté, un altimètre (facultatif)

SARL LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945 . 09000 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75 / 06.11.95.56.47

contact@larebenne.com www.larebenne.com www.gr10-pyrenees.com

RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

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 (0.5L) 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.

Voilà une liste du minimum à emporter sur soi :

- du désinfectant
- 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^{ème} 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 est connu sous le nom de Louis le Sanguinaire dans la région...

BIBLIOGRAPHIE :

Les Pyrénées, Claude Dendaletche, collection la bibliothèque du naturaliste, éditions Delachaux et Niestlé, 1997

Histoire des Cathares, Michel Roquebert, collection Tempus, éditions Perrin, 1999

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.

SARL LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945 . 09000 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 06.81.53.77.75 / 06.11.95.56.47

contact@larebenne.com www.larebenne.com www.gr10-pyrenees.com

RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

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 06.81.53.77.75
 - Mail : contact@larebenne.com
 - Courrier : 1 place du 8 mai 1945 - 09 000 FOIX
-