

# Le Collioure - Cadaquès en VTT

## Les balcons de la Méditerranée

4 jours 3 nuits dont 4 jours de VTT

Niveau physique 2.5/3

Niveau technique 2.5/3



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 parcourrez le pays du soleil. Cocktail de pistes roulantes, de descentes et de sentiers 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 et ludiques
- Toute la beauté des paysages méditerranéens.
- Hébergement en hôtel\*\* et \*\*\* en chambre double et 1 hôtel\*\*\*\* en Espagne
- Une première par un itinéraire de montagne en bord de mer.

# PROGRAMME

## **Jour 1 : A travers les Albères française et espagnoles.**

**N2 : 41 km Dénivelé : + 1000 /- 825 (sans faire la descente sur Banyuls)**

**N3 : 55 km Dénivelé : + 1400 /- 1250 (avec la descente sur Banyuls)**

Départ de Collioure pour une première partie à travers les vignes pour arriver au pied d'une tour à signaux du 14ème siècle : vue panoramique sur la mer. Vous poursuivez par un single track de 3 km avec vue sur le Massif des Albères. Ensuite, c'est une belle descente sur un beau single track à travers les vignes pour arriver en bord de mer à Banyuls.

A partir de Banyuls, c'est une montée progressive sur de belles pistes bordées de chênes lièges et de fleurs pour arriver sur une crête, point culminant du jour. Passage en Espagne où nous traversons le parc naturel par de belles pistes. Descente finale sur sentier et piste ombragé, idéal pour finir la journée en beauté.

Nuit en hôtel\*\*\*\* au cœur des oliviers dans un village typique de la région selon disponibilités.

## **Jour 2 : Par les villages catalans, RDV avec la grande bleue.**

**50km Dénivelé : +900 / -1070**

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. Puis nous longeons les plages et cap pour arriver dans la grande baie de la ribera de Llança. Nuit en chambre double en hôtel\*\* au bord de mer.

## **Jour 3 : La mer, la montagne, monastère et Cadaquès**

**N1 : 45 km Dénivelé : +1000 /-1000 (par le bord de mer et sans monter au monastère)**

**N2 : 58 km Dénivelé : +1680/-1695 (sans redescendre sur Llança et avec le monastère)**

**N3 : 70 km Dénivelé : +1750 /- 1770 (la Totale)**

Une boucle (N3) où les embruns nous accompagnent au-dessus des criques taillées par la mer, avant de partir à l'assaut des montagnes. A chaque virage un décor nouveau nous surprend.

Ascension d'un col, passage à proximité d'un monastère (N2 & 3) imposant qui domine toute la côte. Nous apercevons la mer, avant de plonger à vive allure sur un single track magnifique dans une descente de 400m de dénivelé (N3 vers Llança et N2 vers Port selva). Ensuite, par une piste cyclable très agréable le long de la mer, (N1 & N3) c'est une succession de plages et de criques à l'eau turquoise.

Puis, c'est une bonne montée régulière qui 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 à Cadaquès.

## **Jour 4 : 2 belles boucles possibles à partir de Cadaquès :**

**22km Dénivelé : + 600 /- 600 et 10km Dénivelé : + 410 /- 410 (facultatif, 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 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 et portage de bagages par taxi : A partir de 6 personnes**

Accompagnés par un professionnel breveté 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 8 personnes**

## **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 :**

### **2 nuits en hôtels \*\* et \*\*\* et une en hôtel \*\*\*\* au cœur des oliviers 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. Les draps et les 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 (repas de midi) ne sont pas compris.

## **NOMBRE DE PARTICIPANTS :**

- Départ à partir de 2 personnes pour la formule liberté avec portage des bagages par taxi.
- Départ à partir de 6 personnes pour la formule liberté avec véhicule d'assistance.
- Départ à partir de 6 personnes pour la formule avec moniteur VTT avec portage des bagages par taxi.
- Départ à partir de 8 personnes pour la formule avec moniteur VTT et véhicule d'assistance.

**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](mailto:contact@larebenne.com) [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com) [www.gr10-pyrenees.com](http://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

# 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.

## **Paieiment 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 ou 3/3**

Vous êtes endurant et vous avez une bonne condition physique et pratiquez régulièrement le VTT. De 40 à 55 kms (ou 70km N3) par jour avec des dénivelés positifs maximum de 950m ou 1750m (N3).

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

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 :**

D'avril à fin juin et de début septembre à fin octobre.

## **DÉPART ET RENDEZ-VOUS :**

Départ de Collioure

**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

## **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 :**

- La réservation des hébergements en demi-pension à partir du dîner du J1 jusqu'au petit déjeuner du J4,
- Les cartes, le porte-carte, le topo-guide, le GPS avec tracés enregistrés, un porte GPS (formules liberté),
- Le transport de bagages,
- Le transfert retour de Cadaquès à Collioure.
- 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 :**

- 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,
- les assurances,
- le parking.

## **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 4 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 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](mailto:contact@larebenne.com) [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com) [www.gr10-pyrenees.com](http://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 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 :

- >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)

**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](mailto:contact@larebenne.com) [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com) [www.gr10-pyrenees.com](http://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

- >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 préservé. Le monastère de Sant Pere de Rodes quant à lui atteste de la tradition chrétienne locale depuis le 1<sup>er</sup> siècle après J.C.

### **BIBLIOGRAPHIE :**

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

L'histoire des catalans, M. Bouille & Colomer, Editions 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.

---

## 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
-