

# CycloTour Ariège Pyrénées

## La boucle cyclo des Pyrénées ariégeoises

### Hébergement en chambre double

6 jours - 5 nuits dont 5 jours de vélo

#### 2 formules au choix:

F1 : Vélo en autonomie

F2 : Vélo en autonomie avec véhicule d'assistance



Une boucle cyclo à travers les Pyrénées Centrales sur des routes peu fréquentées et vers des paysages magnifiques et sauvages que seule l'Ariège peut offrir.

Avec le CycloTour Ariège Pyrénées, les plus grands cols du Tour de France vous attendent tels que le col de la Core, d'Agnes, ou celui de Pailhères. Chaque jour est une découverte avec toujours sa récompense. Département cyclo sport par excellence, l'Ariège Pyrénées vous accueille avec ses plus beaux atouts cycloportifs.

### 6 jours inoubliables au cœur de l'Ariège Pyrénées

#### Points forts :

- Les cols mythiques du Tour de France,
- Les célèbres paysages pyrénéens : cols, étangs, forêts, plateaux...
- Traces GPS et feuille de route fournis,
- Circuit élaboré par les cyclistes locaux.

## PROGRAMME

### **Jour 1 : Arrivée à Foix**

Installation dans votre hébergement, préparation des vélos et dîner. Si vous arrivez suffisamment tôt, nous vous proposons une mise en jambe avec la montée du Prat d'Albis en A/R à **1450m**, étape du tour de France 2019.

### **Jour 2 : De Foix à Saint Girons : 73km – Dénivelé : +1560m -1550m**

- La traversée de la belle vallée de la Bargaillère.
- Col des Marrous 992m
- Col de Peguère 1376m (par le côté doux)
- Col de Portel 1435m
- Col de Saraillé 942m
- Les magnifiques granges de Cominac

Nuit en hôtel\*\* ou \*\*\* en demi-pension à St Girons.

### **Jour 3 : De Saint Girons à Massat : 95km +2500m -2260m**

- La vallée de Moulis et de Castillon en Couserans
- Col de la Core 1395m
- Col de Latrappe 1109m
- Col d'Agnes 1570m
- Port de Lers 1517m (en option en aller-retour +7.2km +220m)

Nuit en hôtel\*\* en demi-pension à Massat.

### **Jour 4 : De Massat à Roquefeuil : 97 km +2150m - 1875m**

- Mur de Peguère en option et en A/R par le côté difficile +3.5km +430m
- Col de Port 1249m
- Le beau village de Roquefixade
- Col de Montségur 1107m
- Col de la croix des Morts 899m
- Plateau de Sault

Nuit en chalet en chambre double en demi-pension à Roquefeuil.

### **Jour 5 : De Roquefeuil à Ax Les Thermes : 75 km +1930m - 2150m**

- Col des sept Frères 1258m
- Col des Aychides 1008m
- Col de Pailhères 2001m

Possibilité de profiter des bains thermo-ludique en option

Nuit en hôtel\*\* ou \*\*\* en demi-pension à Ax Les Thermes.

### **Jour 6 : De Ax Les Thermes à Foix : 94 km +2240m - 2570m**

- La route des Corniches
- Le plateau de Beille 1800m

Fin du séjour.

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

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

**SARL LaRébenne** – 1 place du 8 mai 1945 09000 Foix- ☎ Tel : 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° SIRET : 502 157 076 00014

# PENDANT VOTRE SÉJOUR

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

### **Vélo en autonomie avec transport de bagages par taxi. Départ à partir de 2 participants :**

Equipés 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 fixé sur le guidon, vous vous laissez guider, pour un maximum de précision.

### **Vélo en autonomie avec véhicule d'assistance. Départ à partir de 8 participants :**

Le véhicule d'assistance 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 sans 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). **Merci de prévoir 1 bagage/personne, maxi 15kg/bagage.**

## **VOTRE HÉBERGEMENT : 5 nuits en DEMI-PENSION**

**Formule 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 individuelle - 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 :**

Départ à partir de 2 personnes pour la formule portage des bagages et 8 personnes pour la formule avec véhicule d'assistance.

# 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 +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
- Assurance rapatriement conseillée

## **NIVEAU :**

**Niveau physique : De 2.5/3 à 3/3.** Vous avez une bonne condition physique, pratiquez au moins 1 fois par semaine le vélo de route sur de longues distances.

Etape de 73 à 97km par jour avec des dénivelés positifs de 1560m à 2500m par jour.

## **PÉRIODE :**

De mi-mai à octobre.

## **DÉPART ET RENDEZ-VOUS :**

Départ Foix (09000).

## **Comment y aller :**

En voiture : De Toulouse prendre la direction Andorre – Foix, autoroute E9 puis la RN20, jusqu'à Foix.

En train : Gare SNCF de Foix.

En avion : En avion : Aéroport de Toulouse (Blagnac) ou Carcassonne, puis navette SNCF jusqu'à Foix.

## **LE PRIX COMPREND :**

- L'hébergement en demi-pension à partir du dîner du jour 1 au soir et jusqu'au petit déjeuner du jour 6,
- Les cartes avec les cols surlignés,

**SARL LaRébenne** – 1 place du 8 mai 1945 09000 Foix- ☎ Tel : 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° SIRET : 502 157 076 00014

- Les traces GPS électroniques au format .gpx,
- Pour la formule avec véhicule d'assistance : 1 véhicule suiveur pendant tout le séjour.

### **LE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Les boissons,
- Les dépenses personnelles,
- Les pique-niques,
- Le matériel personnel de vélo (casques, gants),
- Les vélos,
- Le transport pour se rendre au point de rendez-vous,
- Les assurances,
- Les transferts aéroport à l'arrivée et au départ.

### **OPTIONS :**

- Programme sur mesure à partir des étapes que vous choisissez vous-même,
- Nuit d'hébergement supplémentaire avant ou après le séjour,
- Supplément chambre individuelle,
- Location de vélo haut de gamme sur-mesure,
- Accueil et retour aéroport autre que Toulouse ou Carcassonne,
- Transferts aéroport.

**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 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.
- > Pour les groupes, un mulot (1 vélo 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
- > 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 cycliste :

- > 1 pneu + 2 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 anti-vol

### **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 marquées 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 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, 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 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