

## La Traversée du Massif Central en vélo de route Des volcans d'Auvergne à la Méditerranée

**Au choix : En gîte d'étape ou chambre double**

**8 jours 7 nuits dont 7 jours de vélo**

### 2 formules au choix :

**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 avec chauffeur** (pour les groupes constitués et pour les inscriptions individuelles)



La Traversée du Massif Central à vélo de route : de Clermont-Ferrand, en passant par les typiques Volcans d'Auvergne pour arriver à la mer dans la jolie ville de Sète surnommée la « Venise du Languedoc ». Vous traversez le « vieux massif » et découvrez à chaque tour de roue une variété impressionnante de paysages : la chaîne des Puys, le Mont Dore, le Causse Méjean, les plateaux de l'Aubrac, le Cirque de Navacelles... Ces moyennes montagnes sont propices au vélo de route, très peu fréquentées et variées. Vous pourrez grimper les cols empruntés par le Tour de France 2020 : Col de Ceyssat, Col de Guéry, Col de Néronne ou encore le Pas de Peyrol (le plus haut col routier du massif), mais également le fameux Mont Aigoual ! La gastronomie locale n'est pas en reste. Vous faites aussi étape dans l'un des plus beaux villages de France : Saint-Guilhem-le-Désert.

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

#### **LES POINTS FORTS :**

- Plusieurs niveaux de difficulté possibles chaque jour,
- La variété des paysages du Massif central : cols, forêts, volcans, gorges et plateaux,
- Une gastronomie régionale riche,
- L'arrivée à la mer : la Méditerranée !

# PROGRAMME

## Jour 1 : Arrivée et nuit à Clermont-Ferrand.

Découvrez le superbe patrimoine historique de cette ville.

## Jour 2 : De Clermont-Ferrand à Varennes au bord du lac de Chambon.

### Les points forts du jour :

- *La ville historique de Clermont Ferrand*
- *Le Puy de Dôme et la chaîne des Puys*
- *Le Puy de Sancy et Mont Dore*
- *Le lac de Chambon*

### Niveau 1 : 69km – Dénivelé positif : 1640m

- Col de Ceyssat (1078m)
- Col de Guéry (1268m)
- Col de la Moréno (1062m)
- Col de la Croix Morand (1401m)

### Niveau 2 : 115km - Dénivelé positif : 2590m

- Col de Ceyssat (1078m)
- Col de la Moréno (1062m)
- Col de Guéry (1268m)
- **Passage au village de la Bourboule**
- Col de la Sœur (1149m)
- Col de Vendeix 1107m, en aller/retour très court
- Col de la Croix Saint Robert (1451m)

Nuit à Varennes au bord du lac.

## Jour 3 : De Varennes à Murat

### Les points forts du jour :

- *Les Volcans d'Auvergne*
- *Le Puy Mary*
- *Le Puy de Sancy et Mont Dore*

### Niveau 1 : 94km Dénivelé positif : 1400m

- Col de la Chaumoune (1155m)
- Col de Montgreleix (1235m)
- Col de Malmouche (1141m)
- Col de Montirargues (1141m)

### Niveau 2 : 102 km - Dénivelé positif : 1820m

- Col de la Chaumoune (1155m)
- Col de Montgreleix (1235m)
- Col Serre (1335m)
- Col d'Entremont (1184m)

### Niveau 3 : 139km - Dénivelé positif : 2620m

- Col de la Chaumoune (1155m)
- Col de Montgreleix (1235m)
- Col de la Besseyre (1044m)
- Col d'Aulac (1228m)
- Col de Néronne (1241m)
- Pas de Peyrol (1588m)
- Col d'Eylac (1423m)
- Col Serre (1335m)
- Col d'Entremont (1884m)

Nuit à Murat.

## Jour 4 : De Murat à Nasbinals

### Les points forts du jour :

- Le Cantal
- Les gorges de la Truyère
- l'Aubrac

### Niveau 1 : 80 km - Dénivelé positif : 1570m

- Col de Prat de Bouc (1396m)
- Col de l'Aze (1030m)

### Niveau 2 : 107km – Dénivelé positif : 2100m

- Col de Prat de Bouc (1396m)
- Col de la Griffoul (1338m)
- Col de l'Aze (1030m)
- Pas de Mathieu (1325m)
- Col d'Aubrac (1339m)

Nuit à Nasbinals sur les plateaux de l'Aubrac.

## Jour 5 : De Nasbinals à St Enimie

### Les points forts du jour :

- La traversée des Monts d'Aubrac
- Les Grands Causses
- Le Causse de Sauveterre
- Les gorges du Tarn et les beaux villages de St Enimie et St Geniez d'Olt et d'Aubrac

### Niveau 1 : 88km – Dénivelé positif : 1410m

- Col de Bennecombe (1340m)
- Col du Trébatut (1075m)
- **Le point sublime, cirque des Baumes**
- Les gorges du Tarn

### Niveau 2 : 109km – Dénivelé positif : 1319m

- Col de Bennecombe (1340m)
- **Le village de St Geniez d'Olt et d'Aubrac**

### Niveau 3 : 130km – Dénivelé positif : 1786m

- Col de Bennecombe (1340m)
- **Le village de St Geniez d'Olt et d'Aubrac**
- Les gorges du Tarn
- **Le point sublime, cirque des Baumes**
- Le Cirque des Pugnadoires
- Le cirque de St Chély

Nuit à St Enimie.

## Jour 6 : De St Enimie à Avèze

### Les points forts du jour :

- La traversée des causses Méjean et Noir.
- Les gorges du Tarn et de la Jonte
- La région du Mont Aigoual

### Niveau 1 : 94 km - Dénivelé positif : 1700m (avec ascension mont Aigoual inclut)

- Col de Coperlac (903m)
- Causse Méjan
- Le mas St Chély
- Col de Perjuret (1030m)
- Col de Fourques
- Le Causse noir
- **Mont Aigoual (1565m)**
- Col de la Serreyrède (1299m)
- Col du Minier (1265)
- Col de la Broue
- Col de la Sablière (1014)

**Niveau 2 : 98km - Dénivelé positif : 1690km (sans l'ascension du Mont Aigoual)**

- Col de Coperlac (903m)
- **Causse Méjan**
- **Les magnifiques gorges de la Jonte**
- Causse noir
- Le Bout de la Côte (1011m)
- Col Montjardin (1016m)
- Col de la Serreyrède (1299m)
- **Mont Aigoual en A/R en option : + 12km +260m**
- Col du Minier (1265)
- Col de la Broue
- Col de la Sablière (1014)

**Niveau 3 : 126km - Dénivelé positif : 2230m(sans l'ascension du Mont Aigoual)**

- Col de Coperlac (903m)
- **Causse Méjan**
- **Les magnifiques gorges de la Jonte**
- Causse noir
- Gorges de la Dourbie
- Col de la Pierre Plantée (867)
- Col de Rhodes
- Col de la Serreyrède (1299m)
- **Mont Aigoual en A/R en option : + 12km +260m**
- Col du Minier (1265)
- Col de la Broue
- Col de la Sablière (1014)

Nuit à Avèze.

**Jour 7 : Le Vigan à St Guilhem-le-désert**

**Les points forts du jour :**

- *Le cirque de Navacelles*
- *St Guilhem-le-Désert*

**72 km – Dénivelé positif : 1280m**

- **Le cirque de Navacelles**
- Mont Baudille (848m) en A/R
- Col du Vent (703m)
- Pas du Coulet (621m)

Nuit à Saint-Guilhem-le-Désert.

**Jour 8 : De Saint Guilhem-Le-Désert à Sète**

**Les points forts du jour :**

- *Arrivée à Sète par la célèbre piste cyclable, la ViaRhôna entre l'étang de la pierre Blanche et la Méditerranée.*

**Niveau 1 : 68km - Dénivelé positif : 560m**

- Col de la Tortue (82m)

**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 !

SAS 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 / 09.77.89.93.37

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

# PENDANT VOTRE SÉJOUR

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

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

Équipés du matériel d'orientation que nous vous remettons : cartes avec itinéraire surligné, traces GPS 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.

**Vélo en liberté avec véhicule d'assistance avec chauffeur** (uniquement pour les inscriptions individuelles et les groupes constitués à partir de 8 personnes) :

Le véhicule d'assistance + remorque vélo 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). **1 bagage/personne et limité à 13kg/bagage.**

## **VOTRE HÉBERGEMENT, 2 formules au choix :**

**Formule gîte d'étape** : 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. Les draps et serviettes ne sont pas fournis (à prévoir dans votre bagage).

**Formule chambre double** : vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels \*\*, chambres d'hôtes ou en gîtes. Une salle de bains privée vous est réservée. Les draps et serviettes sont fournis. (Option chambre simple - Voir tarifs).

## **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
- soit vous prenez l'option pique-nique proposée.

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

### **Inscription individuelle :**

**Vous êtes de 1 à 5 personnes** : Vous pouvez vous inscrire sur l'une des dates déjà planifiées par LaRébenne en formule avec véhicule d'assistance chambre double.

### **Inscription groupe :**

**Vous êtes un groupe constitué d'au moins 6 personnes** : vous pouvez vous inscrire sur les dates planifiées par LaRébenne ou librement sur vos dates (nous consulter) en formule gîte d'étape ou chambre double.

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

SAS 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 / 09.77.89.93.37

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

# 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.

## **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
- Assurance rapatriement conseillée

## **NIVEAU :**

### **Niveau physique : De 2/3 à 3/3**

Vous avez une très bonne condition physique, pratiquez au moins 1 fois par semaine le vélo de route sur de longues distances. Étapes de 69 à 133 km par jour avec des dénivelés positifs de 970 à 2620 m par jour.

Quand c'est possible, plusieurs niveaux vous sont proposés avec un même point de départ et d'arrivée pour tous. Et bien sûr sans transfert 😊 !

## **PÉRIODE :**

De Mai à Octobre.

**DÉPART ET RENDEZ-VOUS :** RDV le premier jour à Clermont-Ferrand.

## **Comment y aller :**

- En voiture : Autoroute A75
- En train : Gare SNCF de Clermont-Ferrand.
- En avion : Aéroport de Clermont-Ferrand Auvergne.

## **LE PRIX COMPREND :**

- Les hébergements
- Les cartes, la feuille de route et les traces GPS électroniques au format .gpx,
- 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, de maxi 15 kg/ bagage,
- Pour la formule avec véhicule d'assistance : 1 véhicule 5 ou 9 places + chauffeur pendant tout le séjour.

SAS 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 / 09.77.89.93.37

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

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

- Les boissons,
- Les dépenses personnelles,
- Les pique-niques (option : +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 (option uniquement pour la formule avec véhicule d'assistance avec chauffeur : +40€ / caisse),
- Le transport pour se rendre au point de rendez-vous,
- Le transfert retour,
- Les frais de stationnement,
- Les assurances.

### **OPTIONS :**

- Programme sur mesure à partir des étapes que vous choisissez vous-même à partir de 8 personnes,
- 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 avec chauffeur et dans la limite des places disponibles : +40€ / caisse,
- Transfert aller l'après-midi du jour 1 de Sète à Clermont Ferrand et seulement pour la formule avec véhicule d'assistance dans la limite des places disponibles et minimum 6 pers : 90€/pers, 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.

**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 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 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 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.

## **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 ou portable 06.81.53.77.75
- Mail : [contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com)
- Courrier : 1 place du 8 Mai 1945 – 090000 Foix

SAS 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 / 09.77.89.93.37

[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