

La Grande Traversée du Massif Central à VTT

Partie 1

De Clermont-Ferrand à Laubert ou Mende

6 jours - 5 nuits dont 6 jours de VTT

Compatible VAE 

Niveau physique 2/3

Niveau technique 2/3



La GTMC VTT : La Grande Traversée du Massif Central en VTT. Vous partez de Clermont-Ferrand et traversez une incroyable diversité de paysages : les volcans d'Auvergne, le Cézaillier, la Margeride et la Lozère. Le Massif Central est le plus vaste des massifs montagneux de France, et certainement un des plus adaptés à la pratique du VTT ! L'itinéraire vous emmène à la rencontre du Puy de Dôme, du Puy de Sancy (1886m), le lac Chambon et le Truc de Fortunio tout en vous garantissant un très bel accueil en fin d'étape, où vous êtes toujours bien reçu chez nos hébergeurs habitués à recevoir des vététistes ! **Des étapes relativement physiques dans l'ensemble, mais sur des terrains toujours roulants en montée.**

Dans la Margeride, vous pédalerez entre 1000 et 1500m d'altitude dans de belles forêts en ne cessant de croiser d'imposants blocs de granits, témoins de l'ère primaire.

Du cœur de l'Auvergne à la Lozère, en passant par les forêts d'altitude de la Margeride, vous roulez sur un parfait mélange entre montées sur pistes et descentes joueuses !

POINTS FORTS :

- Une Grande Traversée mythique sur un massif très adapté au VTT.
- 6 jours de VTT en itinérance sans transfert, à travers les volcans d'Auvergne, le Cézaillier, la Margeride et la Lozère.
- Saint-Flour, ville d'Art et d'Histoire. Compatible VAE.

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

contact@larebenne.com www.larebenne.com

RCP: 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014
Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

PROGRAMME

Jour 1 : De Clermont-Ferrand à Laschamps

42km Profil : +1320m

C'est le départ de votre Grande Traversée du Massif Central, vous quittez Clermont-Ferrand pour prendre la direction du Nord vers Volvic, où vous arrivez après quelques montées demandant de l'énergie. Vous prenez donc de l'altitude et découvrirez la Chaîne des Puys et tous ses fameux volcans. Attention, le Puy de Dôme (1464m) vous surveille !

A travers de jolies pistes joueuses, vous prenez encore de la hauteur en traversant de jolis villages.

A partir du Vauriat, toujours sous le regard de l'impressionnant Puy de Dôme, vous enchaînez les sous-bois et petits singles, avant de dévaler la pente vers Laschamps, pour un premier repos déjà bien mérité.

Nuit à Laschamps.

Jour 2 : De Laschamps à Besse

55km Profil : +1400m

Sur de superbes sentiers, vous slalomez entre les Puy Pelat, de Mercoeur, de Montellet et de Pourcharet, avant d'arriver à Recoleine et descendre en direction d'Orcival, très joli village connu pour sa basilique romane.

Vous arrivez dans le Massif du Sancy.

La suite de l'étape offre une ascension sur une piste jusqu'au lac de Servières, point culminant de cette étape (1212m) où une pause s'impose. Vous vous élancez ensuite dans des sentiers ludiques en descente à travers la forêt jusque Pessade. Une succession de montées exigeantes vous offre ensuite une belle descente vers le lac Chambon où une baignade n'est pas de trop.

Après cela, c'est une nouvelle montée sur piste qui vous permettra d'arriver au village médiéval de Besse, qui vous transportera dans l'Histoire.

Nuit à Besse.

Jour 3 : De Besse à Allanche

56km Profil : +1110m

Au départ de Besse, on entre dans le Cézaillier en passant par le lac et le Puy de Montcineyre. Ici, ce sont de grands plateaux d'estives, on y aperçoit très bien le Puy de Sancy, le point culminant du Massif Central (1886m).

Après Jassy, l'ascension régulière du col de Fortunier, entre routes et pistes, vous offrira une magnifique vue sur les monts de Sancy et du Cantal.

A partir de là, que du bonheur ! Une longue descente technique, rapide et joueuse vous fait entrer dans le département du Cantal et arriver à Allanche.

Nuit à Allanche.

Jour 4 : De Allanche à Saint-Flour

47km Profil : +845m

L'étape avec le moins de dénivelé positif vous emmène dans un premier temps vers Chalinargues à travers le bois de la Pinatelle. Par une descente sur piste puis single track, vous arrivez rapidement à Neussargues

La partie qui suit est nettement moins ombragée, vous quittez les forêts pour découvrir de beaux paysages agricoles, riches en histoire, où vous pourrez découvrir de nombreux dolmens et châteaux. Vous traversez la Planèze, un ancien lieu très aimé des bâtisseurs de mégalithes, avant d'arriver à Saint-Flour, une ville d'Art et d'Histoire où quinze siècles d'architecture sont à découvrir.

Nuit à Saint-Flour.

Jour 5 : De Saint-Flour à Chanaleilles

61km Profil : +1600m

Cette cinquième étape vous fait entrer dans la Margeride.

La première partie vous fait traverser différents hameaux et rivières pour arriver à Ruynes, au pied du massif de la Margeride.

Par une montée physique en forêt, vous prenez de l'altitude pour vous retrouver à plus de 1400m ! Par un chemin de crête, vous traversez un haut lieu de la Résistance française.

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

contact@larebenne.com www.larebenne.com

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

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

Du Mont Mouchet, vous prenez de la vitesse en descente et arrivez à Paulhac, vous entrez dans le département de la Haute-Loire.

Une montée régulière mais physique sur piste forestière vous emmène à 1400 mètres d'altitude où vous entamez une agréable descente vers Chanaleilles. Nuit à Chanaleilles.

Jour 6 : De Chanaleilles à Laubert ou à Mende

Laubert : 57km Profil : +1050m

Mende : 65km Profil : +1135m -1545m

Pour cette dernière étape, vous continuez votre traversée de la Margeride, en empruntant le célèbre chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle sur quelques kilomètres de montée avant d'atteindre un plateau à 1400m d'altitude qui vous offre quelques beaux points de vue sur les alentours, au cœur de la nature de la Margeride. Sur de belles pistes forestières puis sur des chemins techniques à partir du col des Trois Soeurs, vous descendez vers le village typique de Giraldès.

Sur une piste, l'itinéraire vous fait grimper jusqu'au Truc de Fortunio, où vous dépassez les 1500m d'altitude, pour ensuite vous emmener par une agréable descente en monitrice vers le lac de Charpal. Au cœur de la Lozère, la dernière partie de l'étape vous emmène à Laubert par une succession de descentes avec le Mont Lozère en point de vue.

Fin du séjour à Laubert ou à Mende.

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 !

PENDANT VOTRE SÉJOUR

ENCADREMENT :

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

Equipés de notre appli My LaRébenne où vous trouvez l'ensemble de votre dossier avec les cartes, traces, hébergements et transporteurs ainsi que toutes les informations utiles à votre séjour.

Vous partez seuls à la découverte de circuits conçus par notre équipe. L'utilisation du GPS ou/et de votre téléphone est indispensable pour une orientation fluide et agréable. Possibilité de louer un GPS à LaRébenne suivant les disponibilités.

Traces GPX gratuites et fournis sur demande.

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.

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.

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 :

- **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 dans la majorité des cas.

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-mêmes votre pique-nique.
- Soit vous prenez l'option pique-nique proposée.
-

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Départ à partir de 2 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 +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 : 2/3

Vous avez une bonne condition physique et pratiquez régulièrement le VTT. De 47 à 65 km par jour avec des dénivelés positifs maximum de 1600 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 petits obstacles).

PÉRIODE :

De mai à octobre.

DÉPART ET RENDEZ-VOUS :

Départ de Clermont-Ferrand.

Comment y aller :

En voiture : autoroute A75

En train : Gare SNCF de Clermont-Ferrand.

En avion : Aéroport de Clermont-Ferrand Auvergne.

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

contact@larebenne.com www.larebenne.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 COMPREND :

- La réservation des hébergements,
- Topo numérique,
- Les traces électroniques GPS (au format .gpx),
- La demi-pension à partir du dîner du jour 1 au soir et jusqu'au petit déjeuner du jour 6,
- Le transport de bagages quotidien,
- Pour la formule avec véhicule d'assistance : 1 véhicule + chauffeur assiste le groupe sur tout le séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'hébergement la veille du départ,
- Les boissons,
- Les pique-niques,
- Les dépenses personnelles,
- Le matériel personnel de VTT (casques, gants),
- Les VTT,
- Le transport pour se rendre au point de rendez-vous,
- Le transfert retour,
- Les assurances.

OPTIONS :

- Transfert retour vers Clermont-Ferrand.
- Nuit d'hébergement supplémentaire avant ou après le séjour,
- Supplément chambre individuelle.
- Option pique-nique.

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.

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, etc.)
- >Le matériel de réparation de base pour votre VTT (voir ci-dessus)
- >Un coupe-vent (imperméable)
- >Le pique-nique

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

contact@larebenne.com www.larebenne.com

RCP: 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014
Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

- >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
- >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.

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
- Courrier : 1 place du 8 mai 1945 - 09000 FOIX