

La Grande Traversée du Massif Central à VTT

Partie 3

De Millau à Sète

5 jours - 4 nuits en chambre double dont 5 jours de VTT

3 formules au choix

Compatible VAE 

Niveau physique 2/3

Niveau technique 2/3



La GTMC. la partie finale de la Grande Traversée du Massif Central, les derniers reliefs qui vont vous emmener jusqu'à Sète et la mer Méditerranée.

Vous vous élancez de la très belle ville de Millau et profitez d'une superbe vue sur son viaduc, avant d'entamer la traversée du Causse du Larzac en profitant d'étapes dans les charmants villages de La Couvertorade et de Lunas.

Sur cette partie, vous pédalez le plus souvent sur de belles pistes et empruntez régulièrement quelques singles tracks techniques et joueurs !

En quittant le Larzac, ça sent le sud et vous roulez sur les terres rouges en arrivant au lac du Salagou, spot adoré des vététistes !

Avant de mettre les pieds dans l'eau, vous slalomez entre les très jolis domaines viticoles de l'Hérault, puis longez le canal du midi puis la mer via une belle piste cyclable pour arriver à Sète.

Le Larzac, les terres rouges du Salagou, les vignes puis la mer, tout est réuni pour vous séduire !

POINTS FORTS :

- La traversée du célèbre Causse du Larzac.
- Le lac du Salagou.
- L'arrivée à la mer Méditerranée après avoir visité les paysages viticoles de l'arrière-pays.
- Hébergement en chambre double.

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

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

PROGRAMME

Jour 1 : De Millau à La Couvertoirade

49km Profil : +990m – 600m

La troisième partie de la Grande Traversée du Massif Central s'élanche de Millau, au cœur du Parc naturel régional des Grands Causses, célèbre pour son viaduc, que vous verrez depuis votre ascension sur monitrice pour rejoindre le plateau du Larzac. D'ici, l'itinéraire vous emmène à la découverte de paysages typiques du Larzac sur de larges pistes, puis par de jolis singles techniques, vous rejoignez le village de La Couvertoirade.

Nuit à La Couvertoirade.

Jour 2 : De La Couvertoirade à Lunas

50km Profil : +700m – 1190m

Pour cette deuxième étape, vous évoluez sur des pistes pour rejoindre le village du Caylar et ainsi quitter le Causse du Larzac. L'itinéraire emprunte la forêt de l'Escandorgue, un petit massif volcanique ! Ensuite, on entre dans des zones plus forestières sans grosses difficultés, hormis une montée quelque peu physique pour rejoindre Joncels.

Arrivée par une belle descente forestière pour faire étape au bord de la rivière de l'Orb dans le charmant village chargé d'histoire de Lunas.

Nuit à Lunas.

Jour 3 : De Lunas à Clermont l'Hérault

43km Profil : +810m -980m

Option : Tour du lac de Salagou

Au départ de Lunas, vous prenez directement de la hauteur par une montée physique pour atteindre un plateau d'où l'on peut parfois apercevoir la Méditerranée ! Les terres rouges du Salagou sont en vues. Après une descente vers le château de Dio puis quelques remontées récompensées par de très beaux panoramas, c'est une très belle descente qui va vous emmener vers le célèbre lac du Salagou, un site adoré par tous les vététistes ! Vous longez le lac sur de beaux singles tracks sur les terres rouges. En fin d'étape, vous descendez vers Clermont l'Hérault.

Nuit à Clermont l'Hérault.

Jour 4 : De Clermont l'Hérault à Pézenas

49km Profil : +885m -965m

Vous vous rapprochez petit à petit de l'objectif ultime de la Grande Traversée du Massif Central : la mer Méditerranée ! Mais d'abord, il faudra enchaîner les ascensions de collines de l'arrière-pays, les derniers reliefs du massif le plus vaste de France. Sur un single technique, vous rejoignez Neffies. La suite ? Un parcours relativement plat à travers les vignes et en slalomant entre d'anciens petits volcans. Vous arrivez ensuite à Pézenas, ville de Molière, où vous ferez étape.

Nuit à Pézenas.

Jour 5 : De Pézenas à Sète

42km Profil : +205m

C'est la dernière étape de la mythique Grande Traversée du Massif Central ! Sur de jolis sentiers avec parfois des vues sur la mer, au cœur d'un superbe paysage viticole, vous vous rapprochez du but. Le relief devient de plus en plus plat mais vous pédalerez tout de même sur de beaux monitrices. Par de beaux singles et chemins, vous passez par Agde avant de rejoindre Sète par une magnifique piste cyclable en bord de mer, vous voilà arrivés au bout de cette GTMC !

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

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 :

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, 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 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 15kg/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 bains 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 et de mutuelle
- Assurance rapatriement conseillée

NIVEAU :

Niveau physique : 2/3

Vous avez une bonne condition physique et pratiquez régulièrement le VTT. De 41 à 50 km par jour avec des dénivelés positifs maximum de 990 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 :

D'avril à octobre.

DÉPART ET RENDEZ-VOUS :

Départ de Millau (12).

Comment y aller :

En voiture : autoroute A75

En train : Gare SNCF de Millau.

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

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

LE PRIX COMPREND :

- La réservation des hébergements,
- Les cartes IGN avec le tracé surligné, le porte-carte,
- Le topo-guide détaillé,
- Les traces électroniques GPS (au format .gpx),
- Le GPS (si demandé) et son porte-GPS,
- La demi-pension à partir du dîner du jour 1 au soir et jusqu'au petit déjeuner du jour 5,
- 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 Millau.
- Option pique-nique.
- Nuit d'hébergement supplémentaire avant ou après le séjour,
- Supplément chambre individuelle.

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
- >Une lampe frontale dans le sac VTT
- >Un couteau
- >De la crème solaire (+ protection pour les lèvres)
- >Du papier toilette et un briquet

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

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

- >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
-