

# Voyage VTT au Guatemala

**Circuit en itinérance avec guide francophone**

**11 jours - 10 nuits dont 8 jours de VTT**

**Niveau physique 2.5/3**

**Niveau technique 2.5/3**



Un superbe raid VTT sur pistes, sentiers et single tracks à travers les hauts-plateaux du Guatemala.

Pas de podium, pas de chrono, c'est à la fois un circuit de découverte du pays : la ville coloniale d'Antigua, le lac Atitlán, le marché coloré de Chichicastenango et un parcours VTT soigneusement choisi où les plus exigeants trouvent leur bonheur.

Vous êtes logés en hôtels et chez l'habitant. Vous êtes accompagnés par un guide francophone vivant depuis plus de 20 ans au Guatemala et connaissant parfaitement le terrain et le pays. Les personnes ne pratiquant pas ou peu le VTT peuvent vous accompagner pendant le circuit.

### **POINTS FORTS :**

- Un parcours parmi les plus beaux paysages du pays en VTT (sierra volcanique et sierra des Cuchumatanes)
- La découverte du pays : le lac Atitlán, la ville coloniale d'Antigua, le marché indien de Chichicastenango...
- Des pistes pour les montées, des singles tracks de bon niveau technique pour les descentes

**SARL LaRébenne** – 1 place du 8 mai 1945 09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 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

# PROGRAMME

## **Jour 1 : Samedi : Arrivée au Guatemala**

Accueil à l'aéroport Ciudad de Guatemala et transfert de 45 minutes vers Antigua.  
Nuit à l'hôtel à Antigua (alt. : 1500m)

## **Jour 2 : Dimanche : Région d'Antigua**

**30 km Dev : +1100m – 1400m, altitude max 2500m**

Première demi-journée en VTT dans les environs d'Antigua. Nous débutons par une succession de montées et de descentes en single tracks le long des flancs des volcans Acatenango et Fuego (actif), pour découvrir les différents types de terrains que nous rencontrerons tout au long du raid.

Retour à Antigua et après-midi libre dans la ville coloniale, capitale espagnole entre 1543 et 1773. Cette petite ville est idéale pour flâner dans les rues pavées, et jeter des coups d'œil, par l'entrebâillement des portes cochères, vers les patios fleuris.

2me nuit à l'hôtel à Antigua.

## **Jour 3 : Lundi : VTT vers le lac Atitlán**

**35 km Dev : +1100m -2200m, altitude max 2800m**

Transfert en véhicule sur la panaméricaine vers le point de départ. Une montée sur une piste large nous amène à 2800m, d'où l'on peut déjà apercevoir le lac Atitlán, cette immense cuvette d'origine volcanique formée il y a 84 000 ans.

Aujourd'hui au programme : une succession de single tracks impressionnants et serpentant à travers les vallées qui mènent au lac.

Arrivée au bord du lac à Panajachel, nuit à l'hôtel (alt. 1500m)

## **Jour 4 : Mardi : VTT au lac Atitlán**

**25 km Dev : +800m, -1200m, altitude max 2400m**

Transfert vers les hauteurs du lac. Nous traversons quelques hameaux qui surplombent le lac, avec des vues impressionnantes sur les volcans et la caldeira.

En fin de matinée, descente vers le lac par un impressionnant et vertigineux single track (-600m), surplombant les eaux d'un bleu profond (la profondeur du lac peut atteindre 300m à certains endroits). Retour à Panajachel.

L'après-midi, balade en bateau vers le village de Santiago Atitlán, haut en couleurs et aux croyances particulières.

2ème nuit à Panajachel à l'hôtel (alt. 1500m)

## **Jour 5 : Mercredi : VTT vers les Cuchumatanes**

**40 km Dev +1200m -1800m, altitude max 3200m**

Après le petit déjeuner, nous repartons en véhicule sur la panaméricaine. Ascension en début de journée et premier passage à 3000m pour s'adapter aux hautes altitudes de la 2ème partie du raid.

Nous parcourons ensuite la crête qui sépare la région du lac et la région Quiché, avant de descendre dans une très belle forêt vers les villages de l'ethnie Quiché.

Transfert vers la sierra des Cuchumatanes dans l'après-midi (3h).

Nuit dans un ranch à 3100m d'altitude

### **Jour 6 : Jeudi : VTT Sierra des Cuchumatanes**

**35 km Dev +1150m -1750m, altitude max 3500m**

Le matin, nous traversons le plateau des Cuchumatanes. Sur cette grande étendue d'altitude, seuls quelques troupeaux de moutons parcourent les vastes prairies dénudées. Randonnée d'acclimatation sur le plateau à plus de 3000 mètres, avant le passage d'un col à 3500m (l'altitude maximale du raid). Descente en single track (certaines parties sont vertigineuses) en suivant la vallée du rio Limón vers le village de Todos Santos.

Dans ce village reculé de l'ethnie Mam, tous les hommes portent fièrement un pantalon rouge à rayures blanches et un chapeau de palme. En fin de journée, transfert de retour vers le plateau. 2ème nuit dans le ranch (alt : 3100m).

### **Jour 7 : Vendredi : VTT vers le triangle Ixil**

**60km Dev +1400m -2550m, altitude max 3250m**

Départ en VTT pour la grande traversée vers la région Ixil, isolée au nord de la région du Quiché. Cette région hors des sentiers battus, commence petit à petit à apercevoir quelques touristes qui s'aventurent dans cette contrée lointaine, où les rios séparent d'immenses vallées. Après le plateau aride des Cuchumatanes, le changement est drastique dans l'après-midi : vallées verdoyantes et rivières, la différence d'altitude se fait sentir (et pour les vététistes aussi !).

Nuit dans une ferme (alt : 1900m)

### **Jour 8 : Samedi : VTT vers Chichicastenango**

**38 km Dev +1450m -2100m, altitude max 2500m**

Nous débutons la journée par une (longue et sinueuse) remontée jusqu'au col à 2500m qui sépare le triangle Ixil des vallées plus sèches.

Longue descente en single track technique vers le rio Negro à 1300m, dans un environnement très sec contrastant avec le reste du pays (cactus, sable et chaleur).

Transfert en véhicule vers Chichicastenango (2h).

Nuit à l'hôtel à Chichicastenango (alt : 2100m)

### **Jour 9 : Dimanche : VTT vers Antigua**

**29 km Dev +1150m -1450m, altitude max 3060m**

Début de matinée consacrée au grand marché de Chichicastenango où affluent de nombreux indiens en costume traditionnel. Derrière les empilements de tout l'artisanat du pays, c'est aussi une débauche de couleurs et d'odeurs dans les sections de produits de consommation populaire. C'est aussi l'occasion de se procurer de l'artisanat guatémaltèque.

En fin de matinée, dernière partie en VTT pour découvrir les derniers single track qui serpentent à travers une jolie forêt d'altitude.

Transfert à Antigua en fin de journée.

Nuit à l'hôtel à Antigua.

### **Jour 10 : Lundi : Antigua**

Journée libre à Antigua pour profiter de la ville coloniale, idéale pour flâner après une semaine de VTT à travers les hauts-plateaux.

(Possibilité de visiter le site maya de Tikal, en avion, non compris).

Nuit à l'hôtel à Antigua

### **Jour 11 : Mardi : Vol retour**

Transfert à l'aéroport international de Ciudad de Guatemala. Vol retour (Arrivée en Europe le mercredi)

# PENDANT VOTRE SÉJOUR

## **ENCADREMENT :**

### **Avec équipe accompagnatrice :**

Guide VTT francophone vivant sur place et expert du VTT depuis plus de 15 ans. L'accompagnateur, qui vit depuis 20 ans dans le pays, vous guide sur les sentiers isolés du Guatemala et vous fait profiter de son expérience de 35.000 kilomètres à vélo à travers le continent américain (de l'Alaska à l'Argentine en un an et demi).

## **PORTAGE DES BAGAGES :**

Le véhicule suiveur porte la totalité du matériel et des bagages. Vous ne portez que les affaires de la journée. Vous retrouvez vos bagages le soir. Les bagages et le matériel sont acheminés le soir par bus.

## **TRANSPORT DES VTT :**

Les participants ont le choix entre emporter leur propre VTT, soit de louer un VTT sur place (marque Haro 2016, tout suspendu, roues de 27,5 pouces). Nous consulter pour les disponibilités et tarifs. Durant les journées de visite et les transferts, les vélos sont transportés par véhicule d'assistance avec le système de "straps" pour ne pas abîmer le cadre et les accessoires. Attention, nous prévenir si vous avez une Lefty (fourche mono-bras) ou des axes de roue en 9, 18, 20, ou 25mn.

## **VOTRE HÉBERGEMENT :**

### **En PENSION COMPLETE : diners, petits déjeuners, pique niques et ravitaillement inclus**

Vous êtes logés en hôtels de tourisme type \*\*/\*\* et chez l'habitant (ranch et ferme).

Formule chambre double : vous dormez dans des chambres doubles en hôtels et chez l'habitant. Les draps et serviettes sont fournis. Supplément chambre individuelle : nous consulter.

## **ACCOMPAGNANTS :**

Les personnes ne pratiquant pas ou peu le VTT peuvent vous accompagner pendant le trek, nous pouvons leur proposer un programme sur mesure à fonction de leurs envies : visites de villages et de sites mayas durant la journée avec le chauffeur (tout le monde se retrouve le soir à l'étape).

## **LA NOURRITURE :**

Les petits déjeuners locaux sont consistants et complets, de type américain (œufs, haricots, bananes plantains, avoine, pain, fromage, fruits, ...) et permettent de débiter la journée de la meilleure manière.

Le repas de midi est le plus souvent pris sous forme de pique-nique (inclus). Le ravitaillement en cours de journée est aussi inclus, pour plus de confort.

Les diners sont inclus, sauf à Antigua (prévoir ~ 8 à 10\$US/diner, où vous trouverez une foule de petits restaurants sur place).

## **NOMBRE DE PARTICIPANTS :**

Départ à partir de 2 personnes.

**SARL LaRébenne** – 1 place du 8 mai 1945 09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 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

# AVANT VOTRE DÉPART

## **TARIFS :**

**Voir la grille des 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/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.

## **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 :**

- Passeport en cours de validité valable plus de 6 mois après le voyage (pas de visa pour les ressortissants de l'UE)
- Assurance rapatriement obligatoire
- Certificat médical d'aptitude à la pratique du VTT obligatoire

## **NIVEAU :**

### **Niveau physique : 2.5/3**

Vous avez une bonne condition physique et pratiquez régulièrement le VTT. De 25 à 60 kms par jour avec des dénivelés positifs maximum de 1500m à la journée et à des altitudes entre 1500 et 3500m.

### **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), sinueux, voire pierreux, avec obstacles et devers.

Les parties en VTT (comme pour les bons crus) sont sélectionnées avec soin ! Elles se font soit sur des pistes, soit sur des sentiers de montagne (single tracks), avec passages techniques. Le circuit est modulable et adaptable aux desideratas et/ou niveaux des participants.

## **PÉRIODE :**

De janvier à mai (saison sèche)

## **DÉPART ET RENDEZ-VOUS :**

Accueil à l'aéroport Ciudad de Guatemala.

**SARL LaRébenne** – 1 place du 8 mai 1945 09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 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

Arrivées les samedis et départs les mardis (correspond aux rotations de la compagnie aérienne Iberia, seule compagnie avec vols directs vers le Guatemala, sans correspondance aux USA et aussi pour correspondre au marché de Chichicastenango le dimanche suivant).

### **AVION :**

- Soit vous achetez votre billet d'avion vous-même auprès de votre agence de voyage préférée ou par Internet, mais faites-le seulement lorsque nous aurons confirmé par écrit le départ de votre voyage.
- Soit nous réservons votre billet d'avion (séjour tout compris)

### **LE PRIX COMPREND :**

- Le transfert aéroport / hôtel / aéroport en véhicule
- Les services d'un guide francophone spécialiste VTT et de l'équipe locale
- Les transferts et transport terrestre en véhicule privé avec chauffeur
- Le véhicule d'appui logistique pour les bagages
- L'hébergement en chambre double en hôtel de tourisme type \*\* et \*\*\* et chez l'habitant
- La pension complète pendant le circuit (petits déjeuners complets, pique niques et diners sauf pour les diners à Antigua qui ne sont pas inclus)
- La balade en bateau sur le lac Atitlán
- Le ravitaillement pendant le raid

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

- Les vols internationaux
- Les taxes d'aéroport
- Les diners à Antigua (prévoir 8 à 10\$/repas/personne)
- Les dépenses à caractère personnel
- Les VTT
- Le matériel personnel de vélo
- Les assurances rapatriement et annulation, bagages
- Les boissons
- Les pourboires
- Les entrées sur les sites et monuments éventuels
- La taxe de sécurité au départ du pays

### **OPTIONS :**

- La location de VTT
- Supplément chambre individuelle
- Possibilité de visiter le site maya de Tikal, en avion

### **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** – 1 place du 8 mai 1945 09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 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

# CONSEILS ET MATERIEL

## Dans l'avion : Valise ? Carton ?

- Pour embarquer, votre VTT doit être protégé soit par une housse semi-rigide ou par un carton (magasin de cycle). Les pédales démontées, le guidon plié et la taille réduite au maximum. Pour protéger les parties fragiles, servez-vous du casque et polaire. Mettre aussi une cale en bout et entre les 2 bras de la fourche afin qu'un choc ne puisse pas voiler la fourche. La même chose pour les bras arrières. Démontez (ou calez) le dérailleur et le caler entre les bras arrière du vélo. Prévoir un rouleau de tape pour l'emballage du retour et une clé plate de 15 pour remonter les pédales
- Fermer le carton avec du tape large et si possible avec une sangle pour faire un cerclage
- Inscrire son nom et adresse et effacer les inscriptions d'origine avec une bombe de peinture noire.
- Utiliser de préférence du tape métallique tressé beaucoup plus résistant que le ruban marron.
- Vérifier qu'aucune pièce ne soit oubliée
- Renforcer les angles supérieurs et inférieurs du carton avec le tape.
- Fixer le guidon au cadre avec du tape
- Emballer la roue AV dans du plastique et la poser dans le carton côté opposé aux plateaux et disque de frein vers intérieur.

## Collectif pour le Raid

- 2 pneus de rechange pour le groupe.
- Dérive chaîne, clefs et outillage permettant la plupart des interventions sur un vtt,

## VOTRE VELO

- Révision du vélo avant de partir : blocages axes, direction, jeu pédalier, cassette, roue libre, chaîne neuve ou en très bon état, pneus en bons états, câblerie, gaines, dérailleurs révisés, rayonnage, dévoilage, suspensions révisées, graissages, Freins à disques, plaquettes et circuit hydraulique.

## L'équipement du vélo

- Une trousse de réparation personnelle : nécessaire réparation, colle et rustines, un morceau de vieux pneu.
- Pompe (mini), lubrifiant pour transmission.
- Indispensable : 1 câble dérailleur et 1 câble frein (pour les freins à patins),
- Clefs spécifiques à votre vélo si nécessaire.
- Plaquettes de frein ou patin.

## Les conseils particuliers

- 2 chambres à air par personne + 2 autres dans les bagages
- Plaquettes ou patins neufs (au minimum) + 1 rechange
- Mettre du liquide anti-crevaison dans les chambres ou dans les pneus tubeless, ou mettre les bandes anti-crevaison

## Recommandé :

- 2 attaches rapides de chaîne
- 1 patte de dérailleur (important)
- 1 serrage de selle (pour ceux qui manipulent régulièrement en descente)
- 4 ou 5 rayons
- Les chaussures de vélo et surtout les cales doivent être en parfait état

## VOTRE MATERIEL

### Généralités

- Sac à dos ou de sport avec une capacité de 50 à 60 litres pour vos affaires personnelles. Afin de ne pas trop charger les véhicules, n'empportez que le strict minimum.
- Bouchons pour les oreilles.
- Vivres de course
- Barres énergétique (facultatif)
- Sac à dos pour la randonnée à vélo avec poche à eau de 2 à 2,5l intégrée.
- Lampe frontale ou lampe de poche : pensez à vérifier vos piles et amener des piles de rechange.
- sac de toile pour dormir (sac à viande)
- Trousse de toilette.

### Important :

**EAU** : élément indispensable à la pratique de toute activité physique : vous aurez à votre disposition des bidons d'eau potable tous les jours au départ de l'étape. La poche à eau type Camelback semble être idéale.

### **La tête**

- Nos guides ont pour consigne d'arrêter le raid si un des participants n'a pas de casque.
- Un casque VTT rigide de qualité avec serrage arrière (obligatoire), un foulard ou un bandeau
- Une paire de lunettes de soleil, crème de protection solaire (peau et lèvres)

### **Les mains**

- Une paire de gants VTT

### **Le corps**

- Un tee shirt (Type carline, matière séchant rapidement)
- Des sous-vêtements de rechange
- Une polaire avec ou sans manches
- Une veste de montagne, coupe vent imperméable.
- Maillots cyclistes
- Crème solaire
- Maillot

### **Les jambes**

- Un pantalon de toile légère
- 1 ou 2 cuissards vélo, un cuissard long ou mi long pour les plus sensibles. Il peut faire froid le matin.

### **Les pieds**

- Une paire de sport légères ou chaussures de VTT
- Pédales automatiques conseillés
- Chaussures légères et aérées pour le soir.

## **PHARMACIE SANTE**

### **Généralités**

- En principe, votre accompagnateur dispose d'une pharmacie de première urgence, mais il n'est pas en charge de l'infirmerie.

Il est conseillé à chacun d'emporter son matériel de base et ses propres prescriptions médicales. Il est donc indispensable d'avoir vos propres médicaments.

### **Médicaments**

En avoir contre :

- La douleur et mal de tête
- La Fièvre, Mycoses des pieds et plis, affections de la peau
- Diarrhée et troubles digestifs, à voir avec votre médecin

Matériel de base

- Paire de petits ciseaux et épingles à nourrice
- Pince à épiler
- Couverture de survie
- Bandes élastiques collantes
- Pansements et compresses stériles, sparadrap, désinfectant incolore

### **Le climat :**

Le raid se déroule entre 1500m et 3500m. Les températures varient en fonction de l'altitude et peuvent être fraîches la nuit et le matin en montagne (une dizaine de degrés). La journée la température descend rarement en dessous des 20 degrés.

## **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 et 06 81 53 77 75
- Mail : [contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com)
- Courrier : 1 place du 8 Mai 1945 - 09000 FOIX

**SARL LaRébenne** – 1 place du 8 mai 1945 09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75  
[contact@larebenne.com](mailto: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