

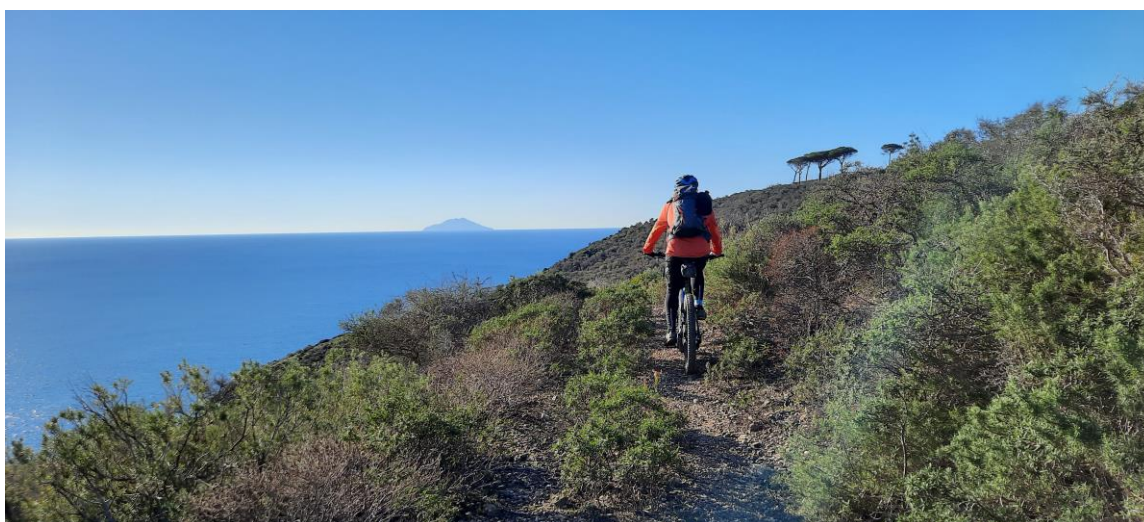
### Tour de l'île d'Elbe en VTT 7 jours 6 nuits dont 6 jours de VTT

#### 2 formules VTT au choix :

F1 : VTT en autonomie avec portage des bagages

F2 : VTT avec moniteur avec portage des bagages

Niveau 2.5/3



Non loin de Pise, l'île d'Elbe est une terre méditerranéenne fascinante de soleil, de culture et de saveurs, c'est une véritable perle de Toscane et d'Italie. C'est aussi une île montagneuse parfaite pour le VTT, un terrain de jeux privilégié pour les vététistes.

Chaque jour, entre les nombreux sentiers mono traces très joueurs, les magnifiques paysages toscans et de l'île voisine : la Corse, les parcs naturels, les forêts de chênes verts et d'Arbousiers, c'est tout simplement un séjour VTT magnifique où les pilotes pourront s'exprimer et finir le circuit tout sourire. De Portoferraio, ville où débarqua en 1814 un certain Napoléon, c'est un tour complet de la magnifique et surprenante île d'Elbe qui vous attend ! L'itinéraire vous fait arpenter de très beaux sentiers et découvrir les nombreuses criques et plages de cette île, en passant notamment sous le Monte Capanne, le point culminant de l'île (1019m).

### **7 jours inoubliables pour séjour mythique à VTT.**

#### **POINTS FORTS :**

- Un cocktail de sentiers monotrace magnifiques.
- Un tour de l'île d'Elbe en VTT.
- Le charme de l'Italie et de la Toscane.
- Des paysages méditerranéennes splendides.

# PROGRAMME

## **Jour 1 : Arrivée à Piombino**

Arrivée à Piombino pour prendre le bateau (1h de traversée). Nuit en Hôtel à Portoferraio en B&B.

## **Jour 2 : Boucle Portoferraio : 35km +1160m**

Une première journée en boucle pour découvrir les beautés de l'île.

Départ du centre de Portoferraio le long de la mer et très vite, c'est une montée par une petite route pour atteindre facilement les hauteurs à 328m. Puis c'est un cheminement dans une belle forêt pour aller chercher un premier joli sentier mono trace.

Après une courte liaison par route, c'est de nouveau un beau sentier qui vous conduit à un magnifique point de vue sur la côte. Passage au petit village de Viticcio où vous pourrez vous baigner. Après avoir visité le Monte Enfola qui vous offre une jolie vue sur la mer, c'est parti pour une remontée vers le Monte pour déguster le dernier single track de la journée qui vous reconduira à Portoferraio.

Nuit au même hôtel à Portoferraio en B&B.

## **Jour 3 : De Portoferraio à Marciana : 38km +1270m**

Pour chauffer les muscles en douceur, vous rejoignez le sommet Monte Barbatoia et San Martino par une petite route en passant par la villa Napoléon.

Vous découvrez un beau point de vue sur toute l'île avant de profiter d'une très belle descente sur single track. Par la plaine et les cols, vous passez au pied du Monte Capanne. Après une descente technique par endroit, vous visitez les magnifiques villages de Poggio et Marciana.

Nuit en hôtel ou auberge à Marciana (ou à Marciana Marina suivant les disponibilités) en demi-pension.

## **Jour 4 : Marciana à Porto Azzurro : 45km +1160m**

Vous rejoignez la forêt d'altitude de l'île d'Elbe par une petite route de montagne entourée de mouflons. Après un joli sentier à flanc, vous arrivez sur un joli single track type bike park.

Suivi d'un deuxième sentier magnifique avec vue sur la Corse et les îles Monte Cristo alternant des passages techniques et roulants.

Arrivée à la plage de Marina di campo et sur les beaux panoramas sous le Monte San Martino.

A nouveau, vous descendez sur un sentier monotrace magnifique pour arriver au golfo di Lagona où vous pourrez vous baigner. Et c'est pas fini, car le dernier sentier monotrace de la journée vous conduira à Porto Azzurro et en bord de mer.

## **Jour 5 : Boucle Porto Azzurro Via Capoliveri : 47 km +1200m (Possibilité de réduire l'étape)**

Vous partez en direction de Capoliverie **et c'est une des plus belles étapes de votre séjour** avec des paysages panoramiques sur la mer et les îles voisines, avec une série de sentiers monotraces magnifiques et vraiment joueurs. Passage proche des anciennes mines de fer qui donnent une ambiance particulière.

Possibilité de se baigner en fin de parcours avant d'aller visiter le beau village de village de Capoliverie. Retour par les petites routes à Porto Azzurro. Nuit au même hôtel en demi-pension.

## **Jour 6 : De Porto Azzurro à Cavo : 40 km +1490m**

C'est une étape solide avec de beaux singles et des montées sérieuses entourées de terres rouges.

Départ en bord de mer pour monter au Monte Arco (276m) afin de profiter d'un beau single descendant face à la mer sur Ortano. Passage au village de Rio Nell Elba pour aller jouer avec la Cima del Monté à 502m, vue à 360° sur la Toscane avant un très beau single technique au début puis très joueur ensuite avant de finir la descente à Cavo. Nuit à Cavo en demi-pension.

## **Jour 7 : De Cavo à Portoferraio : 34km +830m**

Vous quittez Cavo par une courte partie physique pour rejoindre la partie Est de l'île. Vous traversez le parc minier où les vestiges de l'activité des hommes et du fer sont partout. Après une descente et une itinérance sur une piste en balcon au-dessus de la mer, vous arrivez à une ancienne carrière avant d'arriver à Rio Marina. Ensuite c'est quelques efforts pour aller chercher une belle descente un peu technique sur la fin. Avant de rejoindre le port de Portoferraio, possibilité d'aller chercher un dernier sentier joueur en forêt. Possibilité de prendre le bateau directement pour Piombino ou de rester une nuit de plus, nous consulter.

## **PENDANT VOTRE SÉJOUR**

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

#### **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, traces GPS et feuille de route. Vous partez seuls à la découverte de circuits conçus par notre équipe. L'utilisation du GPS est indispensable pour une orientation fluide et agréable. Possibilité de le louer à LaRébenne suivant les disponibilités.

#### **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.

### **PORTAGE DES BAGAGES :**

Vous ne portez que les affaires de la journée et le pique-nique. Les bagages sont transportés par taxi.

**1 bagage/personne et limité à 15kg/bagage.**

### **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.

### **VOTRE HÉBERGEMENT :**

**2 nuits en B&B à Portoferraio et 4 nuits en demi-pension.**

**Formule chambre double :** vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels, ou hostel. Les draps et serviettes sont fournis. Une salle de bain vous est réservée. (Option chambre simple - 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 repas du J1 et J2 ainsi que les pique-niques ne sont pas inclus.

### **NOMBRE DE PARTICIPANTS :**

VTT en liberté avec portage des bagages en taxi : **départ à partir de 2 personnes.**

VTT avec moniteur diplômé d'état avec portage des bagages en taxi : **départ à partir de 6 personnes.**

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .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 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/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.

## **Paielement 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 européenne d'assurance maladie **obligatoire** : c'est une carte attestant de vos droits à l'assurance maladie (les soins en cas de nécessité sont pris en charge) partout en Europe. Individuelle et nominative, elle est gratuite et valable un an. Vous pouvez l'obtenir sur simple demande à votre Caisse d'assurance maladie (par téléphone ou au guichet) ; vous n'avez pas de documents à fournir. Vous recevrez votre carte sous 15 jours. Si le délai est court, vous pouvez obtenir une attestation.

Assurance assistance et rapatriement **obligatoire**.

**NIVEAU : C'est du très bon VTT adapté aux vététistes moyens pratiquants comme aux confirmés avec des passages techniques assez courts et facilement gérables. Les descentes sont exceptionnelles et très joueuses dans l'ensemble.**

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

Vous avez une bonne condition physique et pratiquez régulièrement le VTT au moins une partie de l'année. Etapes de 35 à 50km par jour avec des dénivelés positifs maximum de 1160m à 1490m par jour.

### **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, voire très techniques (plus raides, avec petites et grands obstacles).

## **PÉRIODE :**

Départs possibles d'avril à novembre.

Basse saison : Avril, mai, septembre, octobre et novembre.

Moyenne saison : juin et juillet.

Haute saison : Août.

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .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

## **DÉPART ET RENDEZ-VOUS :**

Rendez-vous le J1 à Portoferraio.

## **Comment y aller :**

En voiture : Venant de France, se rendre à Piombino (Toscane) par la E80. Prendre le ferry (1h de traversée).

En train : gare de Piombino Marittima.

En avion : aéroport de Pise puis train jusque Piombino puis ferry, ou aéroport de Marina di Campo (sur l'île) mais très peu de liaisons.

## **LE PRIX COMPREND :**

- 2 nuits en B&B à Portoferraio et 4 nuits en demi-pension
- Le transport de bagages.
- La feuille de route,
- Les traces GPS électroniques au format .gpx,
- La carte avec l'itinéraire surligné.
- La prestation du moniteur et son hébergement pour la formule accompagnée

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

Les boissons, les dépenses personnelles, les repas du J1 et J2, le billet aller et retour de ferry entre Piombino et Portoferraio (comptez environ 40 à 60€/pers A/R avec le vélo) le matériel personnel de vélo (casques, gants), les vélos, le transport pour se rendre au point de rendez-vous et les assurances.

## **OPTIONS :**

Nuit d'hébergement supplémentaire avant ou après le séjour.

Supplément chambre individuelle.

Location de VTT sur place, nous consulter.

Voir tarifs sur le site Internet ou nous consulter.

## **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>**

## **Pour la petite histoire...**

Mais pourquoi appelle t'on l'île d'Elbe, la perle toscane ?

Selon la légende, le collier de Vénus, déesse de l'amour, de la beauté et de la séduction dans la mythologie romaine, et notamment mère de Cupidon, se serait brisé en émergeant de la Mer Tyrrhénienne.

La déesse fit alors tombée 7 perles de ce collier, qui formèrent les sept îles de l'archipel Toscan (Giglio, Capraia, Montecristo, Pianosa, Giannutri, Gorgona et l'île d'Elbe).

Ce joli surnom convient très bien pour décrire l'île d'Elbe, véritable bijou aux multiples facettes, entre mer et montagne, plages et forêts, culture et nature.

L'île d'Elbe est un joyau pour les activités de pleine nature comme le VTT et la randonnée, mais dispose aussi d'une riche histoire, notamment marquée par le passage de Napoléon en 1814, qui aura laissé un riche héritage sur cette île.

### **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**

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .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

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...)
- >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
- >une pharmacie (voir ci-dessous)
- >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 micro-pur (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 :**

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .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

- 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 - 09000 FOIX

---