

L'intégrale du Sentier Cathare en VTT

NIVEAU 2

De la mer à la montagne

7 jours - 6 nuits dont 7 jours de VTT

Niveau physique 2/3
Niveau technique 2/3



De la Méditerranée à Foix : l'intégrale du célèbre Sentier Cathare en VTT. Zéro transfert, du très beau VTT, roulant, technique, ludique... tout y est pour se faire plaisir ! Des plages de la Méditerranée aux montagnes de la Haute Ariège, vous traversez garrigues, coteaux, gorges, forêts... sans oublier la visite des forteresses cathares.

L'intégrale cathare à VTT : c'est une vraie et belle itinérance VTT sur différents terrains, une incroyable épopée historique et spirituelle et des paysages magnifiques très variés.

POINTS FORTS :

- L'intégrale à VTT sans aucun transfert (sauf le transfert retour au point de départ, inclus),
- Du vrai VTT (roulant et technique) sur des terrains variés,
- Les célèbres châteaux cathares.

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 Port la Nouvelle à Tuchan.

46km Dénivelé : +1062 -953

(Suivant votre lieu de départ, vous avez la possibilité de réduire l'étape : 36km Dénivelé +905 -809 ou 15km +432 -416)

Départ de la plage de Port La Nouvelle et enfourchez votre VTT, direction les collines calcaires des Corbières. Vous quittez petit à petit la garrigue méditerranéenne pour vous approcher des vignobles du Fitou. Par les pistes et single, vous rejoignez le gîte perché au-dessus de Tuchan. Nuit à Tuchan.

Jour 2 : De Tuchan à La Bastide.

48km. Dénivelé : +1380 -1180

(Possibilité de réduire l'étape en évitant le château de Quéribus -340m de Dev+)

Du beau VTT à la rencontre des imposantes forteresses cathares de Quéribus et de Peyrepertuse, perchées sur les crêtes des Corbières. Profitez de l'histoire cathare et du panorama fantastique sur les Pyrénées et le Canigou. Une superbe descente technique vous conduit au pied des Gorges de Galamus qu'il faudra remonter pour gagner le hameau de La Bastide.

Nuit chez des éleveurs en gîte ou chambres d'hôtes.

Jour 3 : De La Bastide à Aigues-Bonnes.

34 km Dénivelé : + 1170 - 1010

Une jolie descente en single vous emmène au pied du Pech de Bugarach (point culminant des Corbières- 1230m). Vous traversez des prairies verdoyantes avant de plonger dans le maquis défendu par les trois châteaux, œuvre des seigneurs de Fenouillet. Nuit chez des éleveurs.

Jour 4 : De Aigues-Bonnes à Quillan.

35 km Dénivelé : + 1100 - 1400

Découvrez la forteresse du château de Puilaurens perchée sur son piton rocheux puis, vous cheminez tranquillement à travers la belle forêt des Fanges et son sapin géant. Puis, une belle descente en single track vous conduit vers la cité de Quillan. Nuit à Quillan en hôtel***

Jour 5 : De Quillan à Comus.

53 km Dénivelé : + 1580 - 730

Vous montez sur le plateau de Nébias pour passez près du beau château de Puivert. A visiter aussi le musée des instruments de musique du Moyen Age.

Ensuite, vous grimpez tranquillement vers les immenses forêts du plateau de Sault. Puis un chemin en balcon sur les crêtes de Langarail vous mène tout droit sur Comus. De ce petit village de montagne, vous découvrez les Pyrénées. Nuit à Comus.

Jour 6 : De Comus à Montségur

41 km Dénivelé : + 1100 - 1400

Montée au col de Balagués pour admirer une superbe vue sur les Pyrénées puis c'est une folle descente d'abord roulante puis technique à travers les superbes gorges de la Frau. Vous arrivez à Montségur par le col du Liam ou la vallée de Fougax. Ascension possible du pog (château), citadelle imprenable et refuge de l'Eglise Cathare. Nuit à Montségur.

Jour 7 : De Montségur à Foix.

32km +1150 -1700

Une étape de XC avec une succession de descentes en single track !! Ce circuit vous emmène au pied du château de Roquefixade. Franchissement de petits cols pour atteindre les hauteurs du Pech de Foix et vue panoramique sur tout le pays. Puis c'est la descente finale : un single technique plongeant vers Montgailhard ainsi que vers la citée comtale de Foix et son château. Transfert retour à Port-la-Nouvelle et fin du 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

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

Pour les groupes constitués, nous pouvons proposer un programme accompagnant et adaptons le niveau, la durée, le prix et le programme à la demande.

N'HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER

PENDANT VOTRE SÉJOUR

ENCADREMENT : 4 formules au choix :

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

VTT en liberté avec portage de bagages par taxi :

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 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.

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 avec moniteur diplômé d'état et véhicule d'assistance : A partir de 8 personnes.

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 : EN PENSION COMPLETE

Formule hébergement à choisir entre :

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 les serviettes ne sont pas fournis. En hôtel*** à Quillan.

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.

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.

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

Les pique-niques sont préparés par les cuisiniers des gîtes ou hôtels. Pour éviter la production de déchets inutiles, nous vous demandons d'apporter une boîte plastique que les cuisiniers rempliront de délices chaque matin.

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- Départ à partir de 2 personnes pour la formule liberté avec portage des bagages par taxi.
- Départ à partir de 6 personnes pour la formule liberté avec véhicule d'assistance.
- Départ à partir de 6 personnes pour la formule avec moniteur VTT avec portage des bagages par taxi.
- Départ à partir de 8 personnes pour la formule avec moniteur VTT et véhicule d'assistance.

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.

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 : 2/3

Vous avez une bonne condition physique et pratiquez régulièrement le VTT au moins une partie de l'année. De 32 à 49kms par jour avec des dénivelés positifs cumulés de 1650 m maximum.

Niveau technique : 2/3

Vous maîtrisez 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).

PÉRIODE :

D'avril à octobre.

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

DÉPART ET RENDEZ-VOUS :

Départ de Port-la-Nouvelle (11).

Comment y aller :

En voiture : A9 sortie n°39 Sigean, direction Port-la-Nouvelle.

En train : Gare SNCF de Port-la-Nouvelle.

En avion : Aéroport de Perpignan puis train jusqu'à la Port-la-Nouvelle.

LE PRIX COMPREND :

- La réservation des hébergements,
- La demi-pension + pique-nique à partir du dîner du J1 au soir et jusqu'au pique-nique du J7,
- Les transports de bagages,
- Le transfert retour Foix – Port la Nouvelle, avec vos vélos et vos bagages.
- Pour la formule liberté : Pour la formule liberté : notre appli My LaRébenne avec l'ensemble de votre dossier numérique sur votre téléphone avec les cartes, traces, hébergements et transporteurs ainsi que toutes les informations utiles à votre séjour.
- Pour la formule avec véhicule d'assistance : 1 véhicule 9 places suit le groupe sur tout le séjour.
- Pour la formule avec guide : Plus de souci d'orientation, le guide diplômé d'état s'occupe de tout pendant tout le séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

L'hébergement la veille du départ, les boissons, les dépenses personnelles, le pique-nique du J1, le matériel personnel de vtt (casques, gants), les vtt, la visite des monuments, le transport pour se rendre au point de rendez-vous et les assurances.

OPTIONS :

Nuit d'hébergement supplémentaire la veille du départ.

Formule 3 ou 4 jours, programme sur mesure à partir des 3 ou 4 étapes que vous choisissez vous-même. Départ libre. Les conditions sont les mêmes que pour le circuit de 7 jours.

Supplément chambre individuelle (voir tarif sur le site Internet).

NOUS CONSULTER

ASSURANCES :

Formule PERLE ESSENTIEL.

Conformément à la réglementation de notre profession, LaRébenne 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.

L'assurance rapatriement est fortement conseillée sur tous les séjours et obligatoire pour les séjours à l'étranger :

Vous pouvez être déjà assurés avec votre CB ou via votre contrat auto ou habitation.

Vous pouvez souscrire l'assurance rapatriement ainsi que l'assurance annulation et perte des bagages à La Rébenne, nous contacter.

A l'inscription (à la signature du présent contrat), si vous souhaitez une assurance, merci de nous indiquer votre choix d'assurance + nom et prénom ainsi que le paiement correspondant.

Nous vous proposons 2 forfaits d'assurances dans la gamme PERLE ESSENTIEL (formule de base) :

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

Forfait n° 1 : La multirisques :

Elle offre un combiné de garanties en annulation, perte de bagages, assistance rapatriement, frais médicaux, interruption de séjour.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie ASSUREVER (anciennement April Voyages).

Forfait n° 2 : L'annulation :

Elle vous garantit exclusivement en cas d'empêchement avant le départ, selon des conditions précises.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie ASSUREVER (anciennement April Voyages).

Formule PERLE CONFORT.

Nous proposons une gamme supérieure d'assurance avec la gamme PERLE CONFORT incluant une extension protection sanitaire et sports & loisirs (non incluses dans la formule de base Perle Essentiel) et couvrant davantage de risques.

Annulation pour maladie suite épidémie ou pandémie 30 jours avant le départ ; annulation pour refus d'embarquement suite à prise de température et test positif ; rapatriement médical en cas d'épidémie ou de pandémie ; frais médicaux à l'étranger suite maladie pour épidémie ou pandémie ; frais hôteliers suite retour impossible et mise en quarantaine ; dommages accidentels et vol du matériel personnel de sports ou de loisirs ; bris ou vol du matériel de sport personnel (frais de location) ; remboursement en cas de perte ou de vol du forfait d'activité...

Nous vous proposons 2 forfaits d'assurances dans la gamme PERLE CONFORT (formule supérieure) :

Forfait n° 1 : La multirisques :

Elle offre un combiné de garanties complètes en annulation, perte de bagages et effets personnels, frais d'interruption de séjour, assurance individuelle accident de voyages, responsabilité civile à l'étranger, retour impossible, retour anticipé, assistance voyages.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie ASSUREVER (anciennement April Voyages).

Forfait n° 2 : L'annulation :

Elle vous garantit exclusivement en cas d'empêchement avant le départ + annulation en toutes causes justifiées.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie ASSUREVER (anciennement April Voyages).

Reportez-vous à la grille des tarifs sur le site Internet, rubrique infos pratique - assurances :

www.larebenne.com/fr/assurances

MATÉRIEL CONSEILLÉ A 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.

VÉLO

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 vtt 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...

MATÉRIEL RÉPARATION

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

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

- un kit de réparation de chambre à air constitué de rustines et de colle
- un outil multiple
- une petite pince
- 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)
- un câble de dérailleur
- un pneu
- une patte de dérailleur
- de l'huile pour la chaîne
- un chiffon

ÉQUIPEMENT

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 JOURNÉE

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
- un couteau
- de la crème solaire (+ protection pour les lèvres)
- du papier toilette
- une pharmacie (voir ci-dessous)
- votre téléphone portable
- une boussole pour les séjours en liberté, un altimètre (facultatif)

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 (0.5L) 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.

Voilà une liste du minimum à emporter sur soi :

- du désinfectant
- des bandes de gaze
- du sparadrap
- de la crème de protection pour les fesses
- vos médicaments personnels
- des pastilles micropur (désinfectant pour l'eau)

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 couverture de survie
Une trousse à pharmacie plus complète devra être constituée avec votre médecin.

LE PATRIMOINE DE LA RÉGION EN QUELQUES MOTS :

Le Catharisme :

A la fin du XIIème siècle se répand dans le sud de la France une déviance du christianisme, qui se résume à croire en 2 entités : le Mal (monde matériel, réel) et le Bien (monde immatériel, après la mort). Ceci est considéré comme profane par l'Église, qui lance une croisade (1208) pour éradiquer les *Cathares*, signifiant *hérétiques*.

Or les cathares sont totalement intégrés à la population, jusque dans les familles des seigneurs (les Trencavel, les comtes de Foix par exemple). La bataille s'engage, des sièges sont tenu pendant des mois tandis que la population résiste, ou pas (Simon de Montfort a obtenu Béziers, Narbonne, Carcassonne entre autres pour le Roi). Les Cathares préfèrent aller d'eux-mêmes au bucher plutôt que de renier leur foi.

Le traité de Paris (1229) marque la fin des combats, et le début de l'Inquisition. Les Cathares sont hors-la-loi, et les inquisiteurs usent de leurs pouvoirs pour les retrouver : dénonciation contre une somme d'argent par exemple. Les survivants cathares s'exilent donc, dans les châteaux garde-frontière, pour y prospérer quelques années.

Ils furent délogés par Louis XI, qui arriva au pouvoir en 1241. Celui qu'on surnomma Saint Louis est connu sous le nom de Louis le Sanguinaire dans la région...

BIBLIOGRAPHIE :

Les Pyrénées, Claude Dendaletche, collection la bibliothèque du naturaliste, éditions Delachaux et Niestlé, 1997

Histoire des Cathares, Michel Roquebert, collection Tempus, éditions Perrin, 1999

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
- Courrier : 1 place du 8 mai 1945 - 09 000 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

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