

## **La Côte Atlantique à vélo** La Vélodyssée De La Rochelle à Arcachon

**Hébergement en hôtels version Sélection ou Haut de Gamme**  
**7 jours 6 nuits dont 6 jours de vélo**

**Formule** : Vélo en liberté

**Niveau 2.5/3**



### **7 jours inoubliables le long de la Côte Atlantique**

Depuis le fameux port de La Rochelle, suivez le superbe itinéraire de La Vélodyssée. Vous découvrez la cité royale de Rochefort baignée par la Charente, puis longez les parcs à huîtres de Marennes. Les pistes cyclables dans les pinèdes vous mènent jusqu'à Royan et le Médoc. Après la traversée de l'estuaire de la Gironde balisé, vous rejoignez les plages, les forêts de pins et les charmantes stations balnéaires de l'Aquitaine. Puis, le Bassin d'Arcachon vous attend, à vous de prendre le temps de profiter de ses atouts.

#### **POINTS FORTS :**

- Circulation sur la plus longue véloroute de France : La Vélodyssée
- Découverte des cités maritimes de La Rochelle et Rochefort
- Le bassin d'Arcachon : ses ports, ses petits villages, le parc ornithologique du Teich

## PROGRAMME

### **Jour 1 : Arrivée à La Rochelle**

Journée libre dans la ville. Profitez de la jolie cité maritime pour partir à la découverte des vestiges médiévaux et des restes de fortifications (remparts enserrant la ville détruite en 1628 par Richelieu). La Rochelle abrite aussi le plus grand port de plaisance de la côte Atlantique, en totalisant 3 600 anneaux au Port des Minimes. Installation en hôtel.

### **Jour 2 : La Rochelle – Rochefort = 51.5 km**

Vous partez face aux célèbres tours médiévales du port de La Rochelle construites au XIVE siècle. Vous roulez en bord de mer pour rejoindre Chatellailon - Plage et ses jolies villas Belle-Epoque. Ville rivale de La Rochelle au Moyen Age, son château disparut dans la mer au XIIIème siècle. Vous longez la voie ferrée et bifurquez vers Fouras (d'où Napoléon embarque pour Ste Hélène) pour admirer la pointe de la Fumée, faisant face à l'île d'Aix. Vous rejoignez ensuite Rochefort, ville d'Art et d'Histoire, allez jeter un œil au quartier de l'Arsenal où la frégate l'Hermione a été reconstruite, peut être aurez-vous la chance de l'apercevoir si elle n'est pas partie à l'assaut de l'Atlantique ? Nuit à Rochefort.

### **Jour 3 : Rochefort – La Palmyre = 68 km**

Le pont transbordeur se refaisant une beauté, vous longez la rive droite de la Charente et la traversez en amont pour rejoindre une ancienne voie ferrée, puis le chemin de halage suivant le canal. Vous roulez ensuite dans le marais d'où vous pouvez observer une grande variété d'oiseaux. Vous arrivez à Marennes, capitale de l'huitre, juste pour l'heure du déjeuner ! Après cette pause gastronomique, vous roulez à travers les parcs à huîtres et les marais salants vers l'estuaire de la Seudre. Le paysage change et laisse place aux dunes et aux forêts de pins. Le phare de la pointe de la Coubre vous accueille avant d'arriver à La Palmyre. Nuit à La Palmyre.

### **Jour 4 : La Palmyre – traversée de l'estuaire de la Gironde - Montalivet = 47 km**

Vous roulez le long de la mer, avec quelques côtes pour rejoindre Royan. Profitez-en pour visiter la ville, rebâtie en grande partie dans les années 50, notamment par Niemeyer ou Le Corbusier. Vous y verrez aussi de belles villas Belle Epoque. Vous prenez le bac (pas de réservation préalable possible, paiement à votre charge le jour même -5€/personne avec vélo-, prévoir d'arriver 30 minutes avant la traversée d'une durée de ½h) pour traverser la Gironde et rejoindre la Pointe de la Grave. A Soulac, ne manquez pas la basilique romane Notre Dame de la Fin des Terres, du XIIème siècle. Nuit à Montalivet

### **Jour 5 : Montalivet – Lacanau Océan = 53 km**

Aujourd'hui, mettez le grand plateau et rejoignez Hourtin-Plage, c'est tout droit (ou presque) ! Ensuite, vous suivez la route des phares, avec quelques côtes pour garder le rythme. Vous continuez au plus proche de la mer pour rejoindre Lacanau – Océan, station balnéaire nouvelle créée en 1905. C'est aussi un spot très réputé pour le surf, une étape du championnat du monde et abritant la plus vieille école de surf d'Europe, pourquoi ne pas essayer ? Nuit à Lacanau-Océan.

### **Jour 6 : Lacanau Océan – Arès/Lège Cap Ferret = 41 km**

Vous longez toujours l'Océan puis bifurquez vers l'Est à hauteur du Grand Crohot. Le paysage s'ouvre progressivement et fait la part belle à l'ostréiculture. Vous pouvez opter pour une variante vers le Cap Ferret si les jambes sont en forme ou rejoindre la réserve naturelle de Lège, pour arriver à Arès, équipée d'une piste d'atterrissage pour OVNIS depuis 1976 ! Nuit à Arès ou Lège.

### **Jour 7 : Arès/Lège Cap Ferret – Arcachon = 41 km**

Vous traversez les villes du bassin d'Arcachon, n'hésitez pas à mettre pied à terre pour découvrir leurs ports ostréicoles en prenant le temps de savourer quelques huîtres ou vous dégourdir les jambes sur la plus longue jetée de France (232m) à Andernos. Vous suivez l'ancienne voie de chemin de fer désaffectée qui reliait Lacanau à Arcachon puis traversez le très agréable parc ornithologique du Teich (vélos au pas) et arrivez au port ostréicole de Gujan-Mestras, capitale de l'huitre du Bassin d'Arcachon... Vous longez le Bassin et les Prés salés pour rejoindre en douceur Arcachon et son ambiance cosy. Fin du séjour à Arcachon.

## PENDANT VOTRE SÉJOUR

## **ENCADREMENT :**

### **Vélo en liberté :**

Equipés du matériel d'orientation que nous vous remettons : cartes avec itinéraire surligné et topoguide détaillé, vous partez seuls à la découverte de circuits conçus par notre équipe. Vous vous laissez guider par les indications préparées avec soin, pour un maximum de précision.

## **PORTAGE DES BAGAGES :**

Vous ne portez que les affaires de la journée et le pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule. Merci de prévoir 1 bagage par personne, de maximum 15kg/bagage.

## **VOTRE HÉBERGEMENT :**

### **Nuits en chambre double en hôtels. En formule Bed and Breakfast (nuit et petit déjeuner inclus)**

Nous avons sélectionné nos hébergements pour leur qualité d'accueil et de confort : afin d'en profiter, merci de réserver le plus tôt possible.

Vous avez la possibilité de choisir votre catégorie d'hébergement :

- **Versión hôtels Sélection** : vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels ou chambres d'hôtes, de catégorie \*\* ou \*\*\*. Les draps et serviettes sont fournis. Une salle de bain vous est réservée. (Option chambre individuelle - Voir tarifs sur notre site)

Nuit supplémentaire en B&B, version sélection à La Rochelle ou Arcachon : nous consulter

- **Versión hôtels Haut de Gamme** : nous avons sélectionné nos hébergements pour la qualité de leur accueil et de leur confort dans la catégorie charme et caractère haut de gamme \*\*\* ou \*\*\*\* (selon disponibilités). Les places sont très limitées, afin d'en profiter nous vous invitons à réserver le plus tôt possible. Vous dormez dans des chambres de 2 personnes haut de gamme en hôtels avec sanitaires et salle de bain privées. Les draps et serviettes sont fournis.

A La Palmyre et Montalivet, peu de choix dans la catégorie Haut de Gamme, nous vous avons sélectionné des hôtels \*\* (en chambre supérieure).  
(Option chambre individuelle - Voir tarifs sur notre site)

Nuit supplémentaire en B&B, version haut de gamme à La Rochelle ou Arcachon : nous consulter

## **LA NOURRITURE :**

Pour chaque étape, nous avons établi une sélection qualitative de restaurants de catégories différentes avec leurs coordonnées. Nous les avons choisis selon différents critères, tels que, la cuisine, bien sûr, mais aussi la qualité de service, le rapport qualité/prix et l'ambiance...

Pour les réservations, deux possibilités :

- Vous sélectionnez et effectuez vous-même la réservation dans le restaurant de votre choix.
- Vous nous renvoyez cette liste avec les restaurants que vous avez choisis et nous faisons les réservations pour vous gratuitement.

Les pique-niques et dîners ne sont pas prévus.

## **NOMBRE DE PARTICIPANTS :**

Départ libre à partir de 2 personnes.

# **AVANT VOTRE DÉPART**

## **TARIFS :**

**Voir 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 +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
- Assurance rapatriement conseillée

## **NIVEAU : 2.5/3**

Vous avez une bonne condition physique et pratiquez régulièrement le vélo ou une autre activité sportive. Étapes de 41 à 68 km par jour.

## **PÉRIODE :**

D'avril à octobre. Avec supplément pour les départs en juillet – aout.

## **DÉPART ET RENDEZ-VOUS :**

Arrivée à La Rochelle (17)

## **Comment y aller :**

En voiture : Autoroute du sud de la France.

En train : Gare SNCF de La Rochelle

En avion : Aéroport de Bordeaux puis train jusqu'à La Rochelle

## **LE PRIX COMPREND :**

- L'hébergement en formule bed et breakfast (selon la formule choisie Sélection ou Haut de Gamme),
- La trace électronique GPS au format. gpx
- Les extraits du topoguide officiel La Véloodyssée, avec les plans des étapes
- Le transport de bagages,
- La livraison et le rapatriement des vélos de location par LaRébenne.

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

- Les dîners et les pique-niques,
- L'hébergement au retour à Arcachon ou à La Rochelle,
- Les boissons,
- Les dépenses personnelles,
- Le matériel personnel de vélo (casques, gants),
- Les vélos,
- Le transport pour se rendre au point de rendez-vous,
- Le retour à La Rochelle en train avec vos bagages et vos vélos [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)
- Les entrées dans les sites touristiques,
- Le parking à La Rochelle,
- Les assurances.
- Les billets (piéton + vélo) pour la Traversée de l'estuaire de la Gironde

### **OPTIONS :**

- Location de vélo + matériel,
- La réservation gratuite des restaurants (si demandée),
- Nuit d'hébergement supplémentaire avant ou après le séjour.

**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.

2 sacs : 1 petit sac de selle ou de guidon, environ 10L pour mettre les affaires de la demi-journée, téléphone, appareil photo et vêtement de pluie, etc...

1 un sac de voyage transporté par le véhicule.

### **VTT OU VTC (VELO DE ROUTE NON ADAPTE)**

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 ce parcours :

> Bien vérifier que le groupe en mouvement plateaux et nombre de dents est bien adapté au circuit et à vous.

> Un compteur vélo bien réglé

> Un porte carte vélo

> 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

> Les roues sont bien serrées

> Les freins sont en bon état (usure)

> Le jeu de direction a été vérifié

Et n'oubliez pas qu'on repère plus facilement les anomalies sur un vélo nettoyé...

### **MATERIEL DE REPARATION**

Pour se mettre à l'abri des soucis mécaniques, mieux vaut être prévoyant et avoir toujours avec soi le matériel de base du cycliste :

> 1 pneu + 2 chambres

> Une pompe

> Des démonte-pneus

> Un outil multiple

> Une petite pince

> 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

> Un câble de dérailleur

> De l'huile pour la chaîne

> Un chiffon

> Un antivol

### **EQUIPEMENT**

> Un casque de vélo (obligatoire !) + Bonnet et bandeau

> Des gants de vélo

> Des lunettes

> Un cuissard long et court

> T-shirt respirant (éviter le coton)

> Maillot

### **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 vélo (voir ci-dessus)

> Un coupe-vent (imperméable)

> De la crème solaire (+ protection pour les lèvres)

> Du papier toilette et un briquet

> Une pharmacie (voir ci-dessous)

> Votre téléphone portable

### **PIQUE-NIQUE (NON COMPRIS)**

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 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.

### **BIBLIOGRAPHIE :**

La Côte Atlantique à vélo, éditions Chamina, collection grands itinéraires à vélo

[www.lavelodysee.com](http://www.lavelodysee.com)

L'Atlantique en roue libre, éditions Ouest France

## **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](mailto:contact@larebenne.com)
- Courrier : 1 place du 8 Mai 1945 - 09000 FOIX