

Les Crêtes du Canigou en VTT

3 jours de VTT dans le Haut Pays Catalan

Niveau 2.5

3 jours - 2 nuits dont 3 jours de VTT

Niveau physique 3/3
Niveau technique 2/3

F3 : VTT accompagné avec moniteur VTT



Départ du petit village catalan de Serralongue où nous commençons notre tour en VTT. Nous empruntons en grande partie les crêtes frontières offrant d'immenses vues panoramiques sur toute la chaîne des Pyrénées et le Canigou.

Une escapade de 3 jours de VTT sans soucis d'itinéraires pour découvrir les vallées du Haut pays Catalan au travers de la beauté des paysages ainsi que par ses sentiers variés et ludiques.

Notre itinéraire passera par les anciennes Tours à signaux datant du Xème et XIème siècle qui étaient des outils de communication avec les autres Tours de la région, toutes situées sur la ligne franco-espagnole.

Nous pourrons également observer les vestiges de l'exploitation des mines de Batère d'où sortait le fer du Canigou. Ces mines ont été exploitées jusqu'en 1984.

POINTS FORTS :

- Une grande variété de sentiers entre roulants et escarpés
- Vues panoramiques sur toute la chaîne des Pyrénées
- Le climat méditerranéen en montagne
- La quasi-totalité des descentes se font sur monotraces

SARL 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 www.gr10-pyrenees.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 : Les Terres Rouges.

37km Dénivelé : + 1400m -1230m

Départ d'Arles-sur-Tech pour prendre la navette jusqu'à Serralongue. Mise en jambe sur une piste roulante pour atteindre le Pla de la Muga qui offre une magnifique vue sur le massif du Canigou et la plaine du Roussillon jusqu'à la baie de Rosas. Nous commençons alors la première descente dans les terres rouges pour regagner le village le plus au sud de la France. Nous continuons ensuite vers les crêtes frontalières avant de redescendre par un magnifique sentier relativement technique tout en forêt. Nuit en hôtel** dans un village de montagne.

Jour 2 : Les Plas d'altitude du Canigou

35km Dénivelé : +1700m -1500m

Au départ de l'hôtel, nous remontons après un portage d'une centaine de mètres vers les crêtes frontalières offrant de grandes vues panoramiques sur toute la chaîne des Pyrénées. Nous contournons le pic du Costabona pour rejoindre les Esquerdes de Rotja, au cœur d'une réserve naturelle, qui offrent une vue sur l'autre versant du Canigou. Nous entamons alors une première belle descente dans les estives avant de repartir à flanc de montagne puis passons un col où nous descendons jusqu'au refuge. Nuit en refuge de montagne en dortoir.

Jour 3 : Descente mythique « les wagonnets

32km Dénivelé : +800m -1900m

Nous commencerons la journée par une belle piste roulante jusqu'au pla de Rodes avant d'entamer une montée de 120 m très raide jusqu'au col où nous commencerons une belle descente en sous-bois jusqu'au hameau de Leca. Nous remontons alors une petite route non fréquentée pour aller chercher le sentier mythique GR10 qui nous offrira la plus longue descente du séjour. Fin du séjour.

**Pour les groupes constitués, nous pouvons proposer un programme accompagnant et adaptions le niveau, la durée, le prix et le programme à la demande.
N'HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER**

SARL 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 www.gr10-pyrenees.com
RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014
Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

PENDANT VOTRE SÉJOUR

ENCADREMENT :

VTT avec moniteur diplômé d'état et portage des bagages par 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 véhicule (ou par le véhicule d'assistance). **1 bagage/personne et limité à 15kg/bagage.**

VOTRE HÉBERGEMENT :

EN PENSION COMPLÈTE

1 nuit en gîte d'étape et une nuit en hôtel**

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.

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.

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 libre à partir de 6 personnes.

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.

Paieiment 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 : Sentiers variés entre roulants, escarpés et relativement pentus par endroit. Sentiers ludiques en crêtes

Niveau physique : 2.5/3

Vous êtes endurant et avez une bonne condition physique. Vous pratiquez régulièrement le VTT tout au long de l'année. De 32 à 37 km par jour avec des dénivelés positifs maximum de 1700 m.

Niveau technique : 2.5/3

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 des obstacles).

PÉRIODE :

De mi-Mai à début Octobre

DÉPART ET RENDEZ-VOUS :

Départ de Arles sur Tech (66).

Comment y aller :

En voiture : Depuis Perpignan par l'A9, le Boulou puis la RN115 jusqu'à Arles sur Tech.

En train : Gare SNCF Perpignan (LGV), puis Bus à 1 euro jusque Arles-sur-Tech.

En avion : Aéroport de Perpignan.

SARL 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 www.gr10-pyrenees.com
RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014
Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

LE PRIX COMPREND :

- La réservation des hébergements en pension complète,
- La demi-pension + pique-nique à partir du dîner du J1 au soir et jusqu'au pique-nique du J3,
- Les transports de bagages,
- Le transfert le jour 1 d'Arles sur Tech à Serralongue,
- La prestation du moniteur VTT sur 3 jours.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

Les assurances, les VTT, le matériel personnel de vtt (casques, gants), les boissons, le pique-nique du J1, les dépenses personnelles, l'hébergement la veille du départ et la visite des monuments.

OPTIONS :

- Arrivée la veille du départ et nuit à Arles sur Tech,
- supplément chambre individuelle pour la nuit en hôtel.

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>

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
- 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)

SARL 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 www.gr10-pyrenees.com
RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014
Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

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)
- 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'Eglise, 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 :

Notre itinéraire passera par les anciennes Tours à signaux datant du Xème et XIème siècle qui étaient des outils de communication avec les autres Tours de la région, toutes situées sur la ligne franco-espagnole. Nous pourrons également observer les vestiges et anciennes installations du site des mines de Batère d'où sortait le fer du Canigou. Ces mines ont été exploitées jusqu'en 1984.

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
-