

### VTC dans le Périgord Noir

#### Les plus belles routes du Périgord Noir à vélo 6 jours 5 nuits dont 5 jours de vélo



Ce séjour de 6 jours de vélo vous emmène à la découverte du très riche patrimoine du Périgord Noir.

Le Périgord Noir, bijou du patrimoine français, se prête très bien à la pratique du VTC.

Entre Sarlat, Lascaux, Les Eyzies de Tayac, les châteaux de Beynac Cazenac et Castelnaud ou encore Domme et La Roque Gageac, c'est un véritable voyage dans le temps, entre préhistoire et période médiévale, que vous offre ce séjour !

Par de petites routes et de charmants villages, cet itinéraire vous fait découvrir tous les joyaux de ce territoire, en évitant les axes trop empruntés, pour pouvoir profiter un maximum de chaque tour de pédale.

Un itinéraire en boucle au départ et à l'arrivée de la magnifique ville de Sarlat, qui saura ravir les amoureux du patrimoine et du vélo !

**6 jours de découvertes pour une magnifique boucle au départ et à l'arrivée de Sarlat.**

#### LES POINTS FORTS :

- Les plus beaux sites du Périgord Noir
- Itinéraire en boucle à partir de Sarlat
- Des découvertes tous les jours, entre châteaux et grottes !

# PROGRAMME

## **Jour 1 : Arrivée et nuit à Sarlat.**

Découverte de la ville. Nuit à Sarlat en hôtel en B&B.

## **Jour 2 : De Sarlat à Montignac-Lascaux**

### **Niveau 1 : 32km D+400m**

Depuis Sarlat, capitale du Périgord Noir avec son joli centre médiéval, vous partez plein nord en direction des villages périgourdins de Proissans, La Chapelle Aubareil et Valojoux. Enfin, vous prendrez la direction de Montignac-Lascaux où se situent les fameuses grottes, par la très agréable vallée de la Vézère, traversée par la rivière du même nom.

### **OU Niveau 2 : 45km D+715m**

Le niveau 2 de cette étape vous emmène à la découverte des jolis jardins du Manoir d'Eyrignac, traverser les villages de Salignac et de St Amand de Coly, en arpentant de très belles routes pour vous faire arriver au très célèbre village de Montignac-Lascaux.

Nuit à Montignac-Lascaux en hôtel en B&B.

## **Jour 3 : De Montignac-Lascaux aux Eyzies de Tayac**

### **36km D+500m**

Départ en direction du Sud-Ouest, en longeant la vallée de la Vézère où vous pourrez observer le joli Château de Losse. Ensuite vous passerez par Thonac et vous aurez la possibilité de faire une petite pause pour visiter un des Plus Beaux Villages de France, Saint-Léon sur Vézère, installé dans un cingle de la Vézère. Enfin, avant d'arriver au petit village des Eyzies, vous passerez par la Roque Saint-Christophe, un site troglodytique très bien conservé, niché dans des falaises calcaires.

Nuit aux Eyzies de Tayac en hôtel en B&B.

## **Jour 4 : Des Eyzies de Tayac à Beynac-Cazenac**

### **30km D+450m**

Après une halte d'une nuit dans la capitale mondiale de la préhistoire, Les Eyzies de Tayac, vous continuez votre route avec comme objectif de découvrir le prieuré de Redon Espic, blotti au cœur de la forêt. Ensuite, vous rejoignez la vallée de la Dordogne par une jolie piste forestière. En longeant le fleuve, vous arrivez à Beynac-Cazenac et son beau château.

Nuit à Beynac Cazenac en hôtel en B&B.

## **Jour 5 : Boucle autour de Beynac-Cazenac**

### **35km D+475m - Possibilité de raccourcir l'étape au Château des Milandes : 20km - 270mD+**

Aujourd'hui, départ pour une belle boucle au sud de Beynac, qui vous fera découvrir le château de Fayrac et des Milandes, ce dernier a été la demeure de Joséphine Baker. Ensuite vous traverserez le petit village d'Allas-les-Mines et enfin vous pourrez observer le très joli et bien conservé Château de Lacoste qui surplombe Castelnaud-la-Chapelle.

Nuit à Beynac Cazenac en hôtel en B&B.

## **Jour 6 : De Beynac à Sarlat**

### **32km D+460m**

Direction le Nord-Est en quittant Beynac pour se diriger vers deux des plus beaux villages de France : La Roque Gageac, au pied d'une falaise au bord de la Dordogne et ensuite Domme, bastide royale qui surplombe la vallée. Avant de rejoindre Sarlat pour terminer la boucle, vous profiterez du magnifique Cingle de Montfort juste avant d'arriver à Carsac-Aillac.

Fin du séjour à Sarlat.

# PENDANT VOTRE SÉJOUR

## **ENCADREMENT :**

### **Vélo en liberté :**

Equipés du matériel d'orientation que nous vous remettons : Topoguide détaillé et traces GPS, 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 B&B (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.

## **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 ne sont pas compris.

## **NOMBRE DE PARTICIPANTS :**

Départ libre à partir de 2 personnes.

# AVANT VOTRE DÉPART

## **TARIFS :**

Voir les 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.

## **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**

Étapes de 32 à 45km par jour avec des dénivelés positifs de 400 à 715m par jour.

## **PÉRIODE :**

D'avril à octobre.

**DÉPART ET RENDEZ-VOUS :** RDV le premier jour à Sarlat.

## **Comment y aller :**

En voiture : Autoroute A20 : De Paris, sortie 51 ; De Toulouse, sortie 56 ; de Bordeaux, sortie 16  
En train : Gare SNCF de Sarlat.  
En avion : Aéroport de Toulouse puis train.

## **LE PRIX COMPREND :**

- Les hébergements en formule B&B,
- Le topo-guide numérique avec les traces GPS électroniques au format .gpx,
- Le transport de 1 bagage par personne, de maxi 15 kg/ bagage,

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 / 09.77.89.93.37 contact@larebenne.com www.larebenne.com  
RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

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

- Les dîners,
- Les boissons,
- Les dépenses personnelles,
- Les pique-niques,
- Le matériel personnel de vélo (casques, gants),
- Les vélos,
- Les frais de stationnement,
- Les assurances.

## **OPTIONS :**

- Supplément chambre individuelle,
- Supplément haute saison.

## **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 pneus + 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**

- >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.

## 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 09.77.89.93.37
- Portable 06.81.53.77.75 pour les urgences uniquement
  - Mail : [contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com)
- Courrier : 1 place du 8 Mai 1945 - 09000 FOIX

Pour nous suivre sur les réseaux sociaux  

---