

Le Raid Pyrénéen

Le challenge mythique en vélo de route

En hôtel ou en gîte d'étape

6 jours - 5 nuits dont 5 jours de vélo - transfert aller ou retour inclus

Formule : Vélo en liberté avec véhicule d'assistance

Niveau physique 3/3



Le Raid Pyrénéen est le circuit emblématique pour la traversée des Pyrénées en vélo de route. Institué depuis 1952, ce raid qui relie en cinq étapes l'Océan Atlantique à la Méditerranée au travers des plus beaux paysages est devenu un challenge à la renommée internationale pour tous les amateurs de cyclotourisme avec ses 11 000 mètres de dénivelé. Au départ d'Hendaye, le challenge à relever est d'atteindre Cerbère en moins de 100 heures de vélo, tout en parcourant 710 km et en gravissant 18 cols prestigieux. Vous empruntez les routes légendaires du Tour de France et passez les cols d'anthologie à travers 5 départements Pyrénéens. Depuis les reliefs verdoyants du Pays Basque vers les sommets des Hautes-Pyrénées, puis, à travers les vastes forêts Ariégeoises, vous apercevez les vignobles des Corbières, et finalement les plages de la côte Méditerranéenne. Après validation, la médaille et le diplôme officiel vous attendent pour récompenser la réussite de cet incontournable du cycloportif !

6 jours inoubliables pour une traversée mythique à vélo.

POINTS FORTS :

- Les cols mythiques du Tour de France,
- Le certificat et la médaille officielle, pour un challenge réussi,
- Les plus beaux paysages des Pyrénées : cols, forêts, gorges, plateaux...,
- Hébergement en demi-pension et transfert aller ou retour inclus

SARL LaRébenne – 1 place du 8 mai 1945 09000 Foix- ☎ Tel : 05.61.65.20.93 📞 Portable : 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com 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

PROGRAMME

Jour 1 : Cerdère

RDV à Cerdère et transfert immédiat à Hendaye avec le véhicule d'assistance.

Préparation des vélos et du matériel. Dîner et nuit à Hendaye.

Pour les arrivées en train ou avion : RDV directement à Hendaye ou Biarritz aéroport.

Jour 2 : D'Hendaye à Lurbe Saint Christau

165 km – dénivelé : 2500 m

Départ à 9h pour la première étape de vélo, au départ de la Côte Atlantique et des paysages typiques basques pour rejoindre le piémont pyrénéen. Le parcours du Raid permet une première mise en jambe en passant par le Col de St-Ignace (169m), puis le Col de Pinodieta (176m), le Col d'Ipharlatze (328m) et enfin le Col d'Osquich (392m). Passages obligatoires aux points de contrôle d'Espelette et de Tardets. Nuit en demi-pension à Lurbe Saint Christau.

Jour 3 : De Lurbe Saint Christau à Sainte Marie de Campan

131.5 km- dénivelé : 3550 m

Début de la journée par un échauffement des cuisses jusqu'à Arudy. La descente permet d'apprécier les paysages du Laruns, avant d'entamer la montée du Col d'Aubisque (1709m), puis de reprendre des forces avec la pause déjeuner. La descente spectaculaire vous amène au Col de Soulor (1466m), avant de rejoindre la station d'Argelès-Gazost. C'est ensuite le Col mythique du Tourmalet (2115m), étape du Tour de France qui sera votre dernière ascension de la journée avec un arrêt bien mérité au sommet. Descente en vélo et arrivée à Sainte Marie de Campan. Nuit en demi-pension.

Jour 4 : De Sainte Marie de Campan à Massat

163.5 km- dénivelé : 2000 m

Cette étape commence par l'ascension du Col d'Aspin (1489m), puis du Col de Peyresourde (1569m). Les sommets s'enchaînent et vous franchissez le Col des Ares (797m), le Col de Buret (599m) avant la montée du Col de Portet d'Aspet (1069m) où l'on peut voir le mémorial du cycliste Fabio Casartelli. La fin de l'étape permet de descendre vers Saint-Girons et d'atteindre votre hébergement en roulant au travers des gorges de Ribaouto. Nuit en demi-pension à Massat.

Jour 5 : De Massat à Prades

168 km- dénivelé: 2650 m

Belle étape qui attaque par le fameux Col de Port (1249m) et nous amène dans la vallée thermale d'Ax-les-Thermes pour commencer l'ascension du Col du Puymorens, au plus près de la frontière avec l'Andorre. Le retour dans la vallée permet de gravir lesCols de Rigat (1485m) et de la Perche (1581m). Une superbe descente nous amène directement au pied de l'hôtel. Nuit en demi pension à Prades.

Jour 6 : De Prades à Cerdère

82 km- dénivelé: 300 m

Dernière étape du Raid Pyrénéen, il ne reste plus de cols à franchir mais la route serpente dans les collines. Le raid doit être terminé avant 13 heures, en atteignant la Méditerranée, ce qui permet de traverser le beau village de Collioure. Le raid est accompli en moins de 100 heures et avec les tampons de passage obligatoires, pour recevoir la médaille et le certificat officiel ! L'après-midi libre peut vous permettre de vous détendre et de vous reposer sur les plages de la Méditerranée.

Fin du séjour.

Le programme est susceptible de changer suivant la disponibilité des hébergements.

SARL LaRébenne – 1 place du 8 mai 1945 09000 Foix- ☎ Tel : 05.61.65.20.93 📞 Portable : 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com 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

PENDANT VOTRE SÉJOUR

LE RAID PYRENEEN EN DETAILS :

Parcourir le Raid Pyrénéen est un challenge incontournable pour les spécialistes du vélo de route. Ce raid mythique rallie l'Atlantique à la Méditerranée en parcourant 710 km et 18 cols, et propose le défi de faire ce parcours en 100 heures maximum ! LaRébenne, en collaboration avec le cyclo-club Béarnais, fournit à chaque participant un carnet de route officiel à faire tamponner à des points précis. Pour marquer votre réussite, un diplôme et une médaille vous seront remis par la suite, après validation par le cyclo-club Béarnais, pour officialiser cet exploit sportif. Le raid est accessible aux licenciés comme aux non-licenciés et il peut se parcourir d'ouest en est ou inversement. Pour être validé, le raid doit être effectué entre le 1^{er} juin et le 30 septembre.

ENCADREMENT :

Vélo en liberté avec véhicule d'assistance :

Le véhicule d'assistance vous rejoint à différentes reprises au cours de l'étape du jour, souvent au sommet des cols 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 ou pas de sac. 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.

PORTAGE DES BAGAGES :

Vous ne portez que les affaires de la journée et le pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule d'assistance. **1 bagage/personne et limité à 15kg/bagage.**

Le transport des caisses/boîtes/cartons vélo et des sacoches à fond rigide n'est pas inclus : option possible sur demande et sous réserve de disponibilité.

VOTRE HÉBERGEMENT : 5 nuits en DEMI-PENSION - 2 formules au choix :

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. Une salle de bain vous est réservée. (Option chambre individuelle - Voir tarifs sur notre site).

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 avec d'autres personnes. Les draps et les serviettes ne sont pas fournis (les prévoir dans votre bagage).

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 dans le tarif. Chaque jour, vous avez la possibilité de préparer vos pique-niques. Soit vous (ou le logisticien) achetez vous-mêmes tout le nécessaire à chaque étape, soit vous commandez votre pique-nique la veille à l'hébergeur (selon disponibilités).

Option pique niques fournis pendant le Raid possible (soit 5 repas fournis) : +50€/personne

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Départ à partir de 8 personnes.

SARL LaRébenne – 1 place du 8 mai 1945 09000 Foix- ☎ Tel : 05.61.65.20.93 📞 Portable : 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com 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 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
- Carte européenne d'assurance maladie conseillée : 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 rapatriement conseillée

NIVEAU :

Niveau physique : 3/3

Vous avez une très excellente condition physique et pratiquez un entraînement de haut niveau. Etapes de 85 à 170km par jour avec des dénivelés positifs de 900 à 3200 m par jour.

PÉRIODE :

Du 1^{er} Juin au 30 Septembre.

DÉPART ET RENDEZ-VOUS :

Départ de Cerbère (66) à 12h ou la gare de Perpignan à 13h et transfert immédiat à Hendaye.

Pour les groupes constitués ou si la majorité des participants est de l'ouest de la France, nous pouvons faire le RDV à Hendaye et faire le transfert Cerbères/ Hendaye en fin de séjour.

Pour les arrivés en train ou avion : RDV directement à Hendaye ou à l'aéroport de Biarritz et transfert en fin de séjour à Perpignan ou Carcassonne. Transfert à Toulouse en option.

SARL LaRébenne – 1 place du 8 mai 1945 09000 Foix- ☎ Tel : 05.61.65.20.93 📞 Portable : 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com 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

Comment y aller :

En voiture : A9 Perpignan, puis N114 ou A63 Saint Jean de Luz sorties n°2 ou n°3.

En train : Gare SNCF de Cerbère ou d'Hendaye.

En avion : Aéroport de Perpignan, Carcassonne ou Biarritz. Transfert possible depuis Toulouse.

LE PRIX COMPREND :

- La réservation des hébergements en demi-pension du dîner du jour 1 jusqu'au petit déjeuner du jour 6,
- Les cartes, le porte-carte, et les traces GPS,
- Le topoguide quotidien détaillé,
- Le transport de bagages,
- Le transfert aller Cerbère-Hendaye (ou retour),
- 1 véhicule 9 places (+remorque vélo selon disponibilités) pendant tout le séjour,
- Le carnet de route officiel, le diplôme et la médaille du cyclo club béarnais.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons,
- Les dépenses personnelles,
- Les pique-niques (sauf si option choisie)
- Le matériel personnel de vélo (casques, gants),
- Les vélos,
- Le transport pour se rendre au point de rendez-vous,
- Les assurances,
- Le transport et stockage des boites/ cartons/ housses à fond rigide.

OPTIONS :

- +1 jour ou -1 jour,
- 5 pique-niques (+50€/personnes)
- Programme sur mesure à partir des étapes que vous choisissez vous-même,
- Nuit d'hébergement supplémentaire avant ou après le séjour,
- Supplément chambre individuelle,
- Location de vélo haut de gamme,
- Transfert à Toulouse.

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>

SARL LaRébenne – 1 place du 8 mai 1945 09000 Foix- ☎ Tel : 05.61.65.20.93 📞 Portable : 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com 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

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 à dos (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 d'assistance.

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 ce parcours :

- > Bien vérifier que le groupe en mouvement plateaux et nombre de dents est bien adapté au circuit et à vous
- > Pour les groupes, un mulet (1 vélo de rechange en cas de casse)
- > 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
- > 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 REPARATION

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

- > 1 pneu + 1 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 anti-vol

EQUIPEMENT

- > Un casque de vélo (obligatoire !) + bonnet et bandeau
- > Des gants de vélo + gants chauds
- > Des lunettes
- > Des chaussures avec cales
- > 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)
- > 2 piles neuves (ou rechargeables) LR6 pour chaque jour (pour le GPS)
- > Votre téléphone portable

SARL LaRébenne – 1 place du 8 mai 1945 09000 Foix- ☎ Tel : 05.61.65.20.93 📞 Portable : 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com 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

PIQUE-NIQUE

Afin d'éviter la production de déchets inutiles à l'heure du pique-nique, pensez à prendre :

- > Une boîte en plastique hermétique avec initiales marquées 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 :

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

Les Nouvelles Pyrénées, Jean-Claude Flamand, collection verre et assiette, éditions Glénat, 2003

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
- Courrier : 1 place du 8 Mai 1945 - 09000 FOIX

SARL LaRébenne – 1 place du 8 mai 1945 09000 Foix- ☎ Tel : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com 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