

La Grande Traversée des Pyrénées en Vélo de route

L'Occidentale : De la Méditerranée à l'Océan
L'Orientale : De l'Océan à la Méditerranée

8 jours 7 nuits dont 8 jours de vélo

2 formules au choix :

Niveau physique 2 et 3/3

F1 : Vélo en liberté avec portage des bagages (uniquement pour les groupes constitués à partir de 6 pers)

F2 : Vélo en liberté avec véhicule d'assistance avec chauffeur (pour les groupes constitués et pour les inscriptions individuelles)



La Traversée des Pyrénées à vélo : entre les plages de **Collioure et de Saint-Jean-de-Luz**, vous traversez intégralement les Pyrénées françaises, d'Est en Ouest ou d'Ouest en Est, à vélo de route. Vous empruntez les routes légendaires du Tour de France et passez des cols d'anthologie à travers 5 départements Pyrénéens.

Chaque tour de roue vous rapproche un peu plus de l'Atlantique ou de la Méditerranée, à travers une extraordinaire variété de paysages. Vous traversez les vastes forêts Ariégeoises, et les sommets des Hautes-Pyrénées et reliefs verdoyants du Pays Basque vous offrent des paysages grandioses. Enfin, c'est l'arrivée aux grandes plages de l'océan ou aux belles criques de la Méditerranée suivant le sens choisi.

8 jours inoubliables pour une traversée mythique à vélo.

POINTS FORTS :

- Les cols mythiques du Tour de France, dans les deux sens,
- Les plus beaux paysages des Pyrénées : Cols, forêts, gorges, plateaux...,
- Créé par une agence locale spécialiste des Pyrénées et du vélo.

PROGRAMME de l'OCCIDENTALE d'Est en Ouest

Jour 1 : De Collioure à Prades :

- **N2** : 91km – Dénivelé positif : 1230m : Col de Llauro (380m), Col de Fourtou (646m)
- **N3A** : 103 km – Dénivelé positif : 1800m : Col de Llauro (380m), Col de Fourtou (646m), Col Xatard (752m), Col de Palomère (1036m) **La Classique.**
- **N3B** : 137 km – Dénivelé positif : 2565m : Col de la Brousse (850m), Col Xatard (752m), Col de Palomère (1036m).

Nuit à Prades.

Jour 2 : De Prades à Ax-les-Thermes :

- **90 km** – Dénivelé positif : 2850m : Col de Jau (1056m), Col de Garabeil (1262m), Col de Moulis (1099m), Col de Pailhères (2001m)
- **OPTION** : Col du Chioula (1431m) en aller-retour : + 13km et 480m de dénivelé positif au départ de Ascou

Nuit à Ax les Thermes. (Possibilité de profiter des bains thermo-ludique en option).

Jour 3 : D'Ax-les-Thermes à Saint Lary en Ariège :

- **N2** : 125km – Dénivelé positif : 2050m : Route des Corniches, Col de Port (1250m), Col des Cagnous (947m)
- **N3** : 144km – Dénivelé positif : 3070m : Route des Corniches, Port de Lers (1517m), Col d'Agnes (1570m), Col de la Core (1395m) **La Classique.**
- **OPTION** : Passage par le col de Latrape pour le niveau 3 : + 6km et +385m de dénivelé positif

Nuit à Saint-Lary en Ariège.

Jour 4 : De Saint Lary à Loudenvielle :

- **N2** : 69km – Dénivelé positif : 2300m : Portet d'Aspet (1069m), Col de Menté (1349m), Col de Peyresourde (1569m) **La Classique.**
- **N3A** : 88km – Dénivelé positif : 2900m : Portet d'Aspet (1069m), Col de Menté (1349m), Col du Portillon (1292m), Col de Peyresourde (1569m)
- **N3B** : 96km – Dénivelé positif : 3200m : Portet d'Aspet (1069m), Col de Menté (1349m), Port de Balès (1755m), Col de Peyresourde (1569m)

Nuit à Loudenvielle.

Jour 5 : De Loudenvielle à Luz Saint Sauveur :

- **N2** : Sans le col d'Azet : 76 km – Dénivelé positif : 2080m
- **N3** : 94km – Dénivelé positif : 2715m, Col d'Azet (1580m), Col d'Aspin (1489m), Col du Tourmalet (2115m) **La Classique.**

Nuit à Luz Saint Sauveur.

Jour 6 : De Luz Saint Sauveur à Oloron Sainte Marie :

- **N2** : 110km – Dénivelé positif : 2500m : Col de Bordères (1156m), Col du Soulor (1474m), Col d'Aubisque (1709m), Col de Marie-Blanche (1035m)

Nuit à Oloron Sainte Marie.

Jour 7 : De Oloron Sainte Marie à Saint Jean Pied de Port :

- **N2** : 90km – Dénivelé positif : 1970m : Col de Sustary (444m), Col d'Orgambidesca (1284m), Col Bagargiak (1327m), Col de Burdincurutchéta (1135m) **La Classique.**

- **N3** : 113km – Dénivelé positif : 2740m : Col de Labays (1351m), Col du Soudet (1540m), Col d'Orgambidesca (1284m), Col Bagargiak (1327m), Col de Burdincurutchéta (1135m)
- **OPTION** : Col de la Pierre Saint-Martin (1765m) en aller-retour à partir du Col du Soudet : +9km et +255m de dénivelé positif.

Nuit à St Jean Pied de Port.

Jour 8 : De Saint Jean Pied de Port à Saint Jean de Luz :

- **66km** – Dénivelé positif : 1070m : Col de Gastigarlepoa (345m), Passage par le Pas de Rolland, Le beau village d'Espelette, Col de Pinodieta (176m), Col de Saint-Ignace (169m), Fin du séjour à Saint Jean de Luz.

PROGRAMME de l'ORIENTALE d'Ouest en Est

Jour 1 : De Hendaye à Larrau 121 km - dénivelé positif : 2420 m : Col de Saint-Ignace (169m), Col de Burdincurutchéta (1135m), Col Bagargiak (1327m), Col d'Orgambidesca (1284m)

Nuit à Larrau.

Jour 2 : De Larrau à Argelès-Gazost

- **N2** : 112 km – Dénivelé positif : 1300m par les petites routes : Arette, Bois du Bager, Arudy, Forêt de Lourdes
- **N3A** : 121 km – Dénivelé positif : 2660m : Col de Marie Blanque (1035m), Col d'Aubisque (1709m), Col du Soulor (1474m) **La Classique.**
- **N3B** : 142 km – Dénivelé positif : 3700m : Col du Soudet (1540m), Col de Marie Blanque (1035m), Col d'Aubisque (1709m), Col du Soulor (1474m)
- **OPTION** : Col de la Pierre Saint-Martin (1765m) en aller-retour à partir du Col du Soudet : +9km et +255m de dénivelé positif.

Nuit à Argelès-Gazost. (Possibilité de profiter des bains thermo-ludique en option)

Jour 3 : De Argelès-Gazost à Saint-Lary-Soulan

- **N2** : 83 km – Dénivelé positif : 1900m : Col de Lingous (575m), Bagnères de Bigorre, Col d'Aspin (1489m)
- **N3** : 88 km - Dénivelé positif : 2600m : Col du Tourmalet (2115m), Col d'Aspin (1489m). **La Classique.**

Nuit à Saint-Lary-Soulan. (Possibilité de profiter des bains thermo-ludique en option)

Jour 4 : De Saint-Lary-Soulan à Bagnères-de-Luchon. 43km- dénivelé positif : 1440 m

Journée de récupération active.

- Col d'Azet (1580m), Col de Peyresourde (1569m)

OPTION : Port de Balès (1755m) en aller-retour à partir de la Chapelle de St-Aventin : +31km et 920m de dénivelé positif.

Nuit à Bagnères de Luchon (Possibilité de profiter des bains thermo-ludique en option)

Jour 5 : De Bagnères-de-Luchon à Massat

- **N2** : 105 km – Dénivelé positif : 1940m : Col de Menté (1349m), Col de Portet d'Aspet (1069m)
- **N3** : 117 km – Dénivelé positif : 2700m : Col de Menté (1349m), Col de Portet d'Aspet (1069m), Col de la Core (1395m) **La Classique.**

Nuit à Massat.

Jour 6 : De Massat à Ax-les-Thermes

- **N2** : 73 km – Dénivelé positif : 1600m, Col des Caugnous (947m), Col de Port (1250m), Route des Corniches
- **N3A** : 85 km – Dénivelé positif : 1840m : Port de Lers (1517m), Route des Corniches **La Classique.**
- **OPTION** : Col d'Agnes (1570m) en aller-retour à partir du Port de Lers : +9,5 km et +330m de dénivelé positif
- **N3B** : 130 km – 2760m : Col de Latrape (1111m), Col d'Agnes (1570m), Port de Lers (1517m), Route des Corniches

Nuit à Ax-les-Thermes. (Possibilité de profiter des bains thermo-ludique en option)

Jour 7 : D'Ax les Thermes à Prades : 90 km- Dénivelé positif : 2440m : Col de Pailhères (2001m), Col des Moulis (1099m), Col de Garabeil (1262m), Col de Jau (1506m)

OPTION : Col du Chioula (1431m) en aller-retour : +13 km et 480m de dénivelé positif au départ d'Ascou.

Nuit à Prades.

Jour 8 : De Prades à Collioure

- **N2** : 91 km - Dénivelé positif : 910m : Col Fourtou (646m), Col de Llauro (380m)
- **N3A** : 104 km – Dénivelé positif : 1325m : Col Palomère (1036m), Col Xatard (752m), Col de Llauro (380m) **La Classique.**
- **N3B** : 138 km – Dénivelé positif : 2160m : Col Palomère (1036m), Col Xatard (752m), Col de la Brousse (850m)

Les dates 2023

L'Orientale de l'Ouest vers l'Est	L'Occidentale de l'Est vers l'Ouest
Du 05.08.2023 au 12.08.2023	Du 18.09.2023 au 25.09.2023

Les dates 2024

L'Orientale de l'Ouest vers l'Est	L'Occidentale de l'Est vers l'Ouest
Du 08.06.2024 au 15.06.2024	Du 16.06.2024 au 23.06.2024
Du 25.06.2024 au 02.07.2024	Du 06.07.2024 au 13.07.2024
Du 15.07.2024 au 22.07.2024	Du 11.08.2024 au 18.08.2024
Du 31.08.2024 au 07.09.2024	Du 08.09.2024 au 15.09.2024
Du 17.09.2024 au 24.09.2024	

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

Privatisation du séjour :

Pour les groupes constitués, nous adaptons les dates, le niveau, la durée, le prix et le programme à la demande. Contactez-nous !

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 N° de TVA FR 3350215707600014 Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

PENDANT VOTRE SÉJOUR

ENCADREMENT, 2 formules au choix :

Vélo en liberté avec portage des bagages (uniquement pour les groupes constitués à partir de 6 personnes) : Équipés du matériel d'orientation que nous vous remettons : cartes avec itinéraire surligné, traces GPS et topo-guide détaillé, vous partez seuls à la découverte de circuits conçus par notre équipe. Le topo et le GPS fixés sur le guidon, vous vous laissez guider par les indications préparées avec soin, pour un maximum de précision.

Vélo en liberté avec véhicule d'assistance avec chauffeur (uniquement pour les inscriptions individuelles et les groupes constitués à partir de 10 personnes) :

Le véhicule d'assistance + remorque vélo (ou galerie) 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 avec la formule avec transport de bagages par taxi. Vous ne portez rien avec la formule avec véhicule d'assistance ; les bagages, vivres, pique-niques et rechanges sont à disposition dans le camion d'assistance.

Les bagages sont transportés par véhicule (ou par le véhicule d'assistance). **Merci de prévoir 1 bagage/personne, maxi 15kg/bagage.**

VOTRE HÉBERGEMENT : 7 nuits en demi-pension

3 formules possibles :

Formule chambre double (incluse pour les inscriptions individuelles aux dates programmées par LaRébenne et au choix pour les groupes constitués et privatifs) : vous dormez dans des chambres confortables de 2 ou 3 personnes en hôtels, chambres d'hôtes ou en gîtes. Les draps et serviettes sont fournis. (Option chambre simple - Voir tarifs)

Formule hôtels haut de gamme (uniquement pour les groupes privatifs et pour l'Orientale) : vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels de gammes supérieures (option chambre simple – voir tarifs) : dont 1 hôtel**, 3 hôtels*** et 3 hôtels**** (Formule réservée uniquement pour les groupes constitués et sous réserve de disponibilités) :

Jour 1 : Nuit à Larrau en hôtel*** au pied du Pic D'Orhy où la vue est magnifique. Avec son accueil convivial cette maison saura vous transporter dans la tradition basque le temps d'une soirée.

Jour 2 : Nuit à Argelès-Gazost en hôtel***. Etablissement caractéristique des années 30 bâti à la suite d'un concours d'architectes. Il offre une vue sur les montagnes dans toutes les chambres. Vous pourrez découvrir le Jardin des bains thermo-ludique d'Argeles-Gazost, et profiter d'un moment relaxant pour une agréable récupération (en option).

Jour 3 : Nuit à Saint-Lary-Soulan en hôtel****. Hébergement qui cultive le goût de la modernité et la qualité d'un service accueillant. Toutes les chambres possèdent un balcon avec vue sur les massifs. Vous pourrez également profiter du jardin ou de l'espace détente (piscine, hammam, sauna et jacuzzi). Vous pourrez également vous relaxer dans une eau de source à 32° à l'espace thermo-ludique, avec un accès direct depuis l'hôtel (en option).

Jour 4 : Nuit à Bagnères de Luchon en hôtel****. « Maison de maître » d'une architecture du 18^{ème} siècle, vous proposant de nombreux équipements de bien être (piscine, spa, hammam...). Cette ville vous propose également un moment apaisant dans ses thermes historiques (en option).

Jour 5 : Nuit à Massat en hôtel**. Afin de garder le rythme de l'itinérance, nous vous proposons ce sympathique hôtel** familial. Cet établissement convivial, habitué à l'accueil de nos groupes cyclistes vous recevra les bras ouverts.

Jour 6 : Nuit à Ax-les-Thermes en hôtel*** au bord de l'Oriège. Cet établissement fort de son restaurant gastronomique saura vous recevoir et éveiller vos papilles. Venez profiter de l'eau thermale chaude, naturelle et aux vertus relaxantes qui coule entre 33 et 38° dans les bains du Couloubret (en option).

Jour 7 : Nuit à Prades en hôtel****. Hébergement de charme avec jardin fleuri, piscine et jolie vue dégagée sur le massif de Canigou. Vous profiterez d'un agréable moment dans des chambres spacieuses et confortables.

Formule gîte d'étape (uniquement pour les groupes constitués et privés) : 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.

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 8 pique-niques sont inclus et sont préparés par les hébergements et par le logisticien.

NOMBRE DE PARTICIPANTS ET INSCRIPTIONS :

Inscription sur les dates programmées par LaRébenne :

A partir de 1 personne, vous pouvez vous inscrire sur les dates déjà planifiées par LaRébenne en formule avec véhicule d'assistance et en chambre double.

Vous êtes un groupe déjà constitué et vous souhaitez un séjour privé :

Vous pouvez vous inscrire sur les dates planifiées par LaRébenne ou librement sur vos dates. Vous avez le choix de la formule hébergement (gîte d'étape ou chambre double) et de l'encadrement entre la formule portage de bagages (minimum 6 pers) et la formule avec véhicule d'assistance (minimum 10 pers), nous consulter.

AVANT VOTRE DÉPART

TARIFS :

Voir les tarifs sur notre site internet. www.larebenne.com

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 : De 2/3 à 3/3

Vous avez une très bonne condition physique, pratiquez au moins 1 fois par semaine le vélo de route sur de longues distances. Étapes de 100 à 115km par jour avec des dénivelés positifs de 1200 à 2800m par jour.

Quand c'est possible, plusieurs niveaux vous sont proposés avec un même point de départ et d'arrivée pour tous. Et bien sûr sans transfert 😊 !

PÉRIODE : De juin à fin septembre.

DÉPART ET RENDEZ-VOUS :

RDV le premier jour à 8h30 à Saint Jean de Luz pour l'Orientale.

RDV le premier jour à 9h30 à Collioure pour l'Occidentale.

Pour les arrivées en train : RDV directement à Saint Jean de Luz ou Collioure.

Pour les arrivées en avion : aéroport de Biarritz ou Perpignan.

RDV libre pour les groupes constitués et privés.

NAVETTE DEPUIS FOIX :

Nous vous proposons un service de navette depuis Foix où vous pourrez laisser votre voiture à la semaine sur les parkings gratuits (et tranquilles) de la ville.

Transfert de Foix à Saint Jean de Luz : Départ de Foix à 14h30 la veille du séjour, soit une nuitée de plus à Saint Jean de Luz : +86€/pers en chambre double/triple en demi-pension. Retour à Foix vers 18h30 le dernier jour du circuit.

Transfert de Foix à Collioure : Départ de Foix à 6h le matin (transfert de 2h45) du premier jour de vélo. Retour à Foix en fin d'après-midi le dernier jour.

Tarif de la navette pour 1 personne, 1 bagage et 1 vélo : +90€/personne pour l'aller et retour (service assuré à partir de minimum 6 personnes).

LE PRIX COMPREND :

- Les hébergements
- Le topoguide numérique avec traces GPS quotidiennes,
- La demi-pension à partir du dîner du jour 1 au soir et jusqu'au petit déjeuner du jour 8,
- Le transport de 1 bagage par personne,
- Les 8 pique niques,
- *Pour la formule avec véhicule d'assistance : 1 véhicule 5 ou 8 places + chauffeur + remorque vélo ou galerie vélo pendant tout le séjour.*

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'hébergement la veille du départ et à la fin du séjour,
- Les boissons,
- Les dépenses personnelles,
- Le matériel personnel de vélo (casques, gants),
- Les vélos,
- Le transport des caisses vélo et des sacoches à fond rigide (option uniquement pour la formule avec véhicule d'assistance avec chauffeur : +40€ / caisse),
- Le transport pour se rendre au point de rendez-vous,
- Le transfert retour,
- Les assurances.

OPTIONS :

- Programme sur mesure à partir des étapes que vous choisissez vous-même à partir de 10 personnes,
- Nuit d'hébergement supplémentaire avant ou après le séjour,
- Supplément chambre individuelle,
- Location de vélo haut de gamme sur mesure,
- Transport des caisses vélo et sacoches à fond rigide, uniquement pour la formule avec véhicule d'assistance avec chauffeur et dans la limite des places disponibles : +40€/caisse,
- Programme accompagnateur (non cycliste),
- Transfert aller et retour à St Jean de Luz et Collioure : nous consulter.
- Accueil et stationnement gratuit à Foix, navette de Foix à St Jean de Luz ou Collioure et retour : +90€/personne pour l'aller et retour : 1 personne + 1 bagage + 1 vélo. Service assuré à partir de 6 personnes minimum.
- Accueil aéroport et transferts (Toulouse, Bordeaux, Perpignan, Biarritz, Carcassonne, Barcelone), nous consulter.

OPTIONS complémentaires pour les groupes constitués :

- Kiné : séance de récupération avec un kinésithérapeute en fin d'étape,
- Leader : un moniteur diplômé guide le groupe (+ conseils sportifs),
- Mécanicien : un mécanicien cycles se charge des réparations lors du circuit et de l'entretien des vélos à la fin des étapes.

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 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.

> 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

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 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 :

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 ou portable 06.81.53.77.75
 - Mail : contact@larebenne.com
 - Courrier : 1 place du 8 Mai 1945 - 09000 FOIX
-