

La Traversée des Pyrénées en Vélo : L'Occidentale 8 jours De la Méditerranée à l'Océan

**Au choix : En gîte d'étape ou chambre double
8 jours 7 nuits dont 8 jours de vélo**

3 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)

F3 : Vélo en liberté avec véhicule d'assistance sans chauffeur (pour les groupes constitués à partir de 8 pers)



La Traversée des Pyrénées à vélo : de la plage de **Collioure à celle de Saint-Jean-de-Luz**, vous traversez intégralement les Pyrénées françaises, d'Est en Ouest, 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, à travers une extraordinaire variété de paysages. Vous quittez les plages de la côte Méditerranéenne pour traverser les vastes forêts Ariégeoises. Ensuite, vous gagnez les sommets des Hautes-Pyrénées pour arriver dans les reliefs verdoyants du Pays Basque. Enfin, c'est l'arrivée aux grandes plages de l'océan.

8 jours inoubliables pour une traversée mythique à vélo.

POINTS FORTS :

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

PROGRAMME

Jour 1 : De Collioure à Prades :

N2 : 91km – Dénivelé positif : 1230m

- Col de Llauro
- Col de Fourtou

N3A : 103 km – Dénivelé positif : 1800m

- Col de Llauro
- Col de Fourtou
- Col Xatard
- Col de Palomère

N3B : 137 km – Dénivelé positif : 2565m

- Col de la Brousse
- Col Xatard
- Col de Palomère

Nuit à Prades.

Jour 2 : De Prades à Ax-les-Thermes :

90 km – Dénivelé positif : 2850m

- Cols de Jau
- Col de Garabeil
- Col de Moulis
- Col de Pailhères

OPTION : Col du Chioula 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
- Col des Caugnous

N3 : 144km – Dénivelé positif : 3070m

- Route des Corniches
- Port de Lers
- Col d'Agnes
- Col de la Core

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
- Col de Menté
- Col de Peyresourde

N3A : 88km – Dénivelé positif : 2900m

- Portet d'Aspet
- Col de Menté
- Col du Portillon
- Col de Peyresourde

N3B : 96km – Dénivelé positif : 3200m

- Portet d'Aspet
- Col de Menté
- Port de Balès
- Col de Peyresourde

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
- Col d'Aspin
- Col du Tourmalet

Nuit à Luz Saint Sauveur.

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

N2 : 110km – Dénivelé positif : 2500m

- Col de Bordères
- Col du Soulor
- Col d'Aubisque
- Col de Marie-Blanque

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
- Col d'Orgambidesca
- Col Bagargiak
- Col de Burdincurutchéta

N3 : 113km – Dénivelé positif : 2740m

- Col de Labays
- Col du Soudet
- Col d'Orgambidesca
- Col Bagargiak
- Col de Burdincurutchéta

OPTION : Col de la Pierre Saint-Martin 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
- Passage par le Pas de Rolland
- Le beau village d'Espelette
- Col de Pinodieta
- Col de Saint-Ignace

Fin du séjour à Saint Jean de Luz.

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

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

PENDANT VOTRE SÉJOUR

ENCADREMENT, 3 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 8 personnes) :

Le véhicule d'assistance + remorque vélo 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.

Vélo en liberté avec véhicule d'assistance sans chauffeur (uniquement pour les groupes à partir de 8 personnes) :

LaRébenne organise pour votre groupe la réservation des hébergements et repas, la location d'un véhicule d'assistance (ou plus) type Renault Trafic L2 avec attelage si besoin. Possibilité de venir à Foix récupérer votre véhicule et de garer vos voitures personnelles gratuitement à l'agence pendant votre séjour.

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). **Merci de prévoir 1 bagage/personne, maxi 15kg/bagage.**

VOTRE HÉBERGEMENT : 7 nuits en demi-pension

2 formules au choix :

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.

Formule chambre double : vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels, chambres d'hôtes ou en gîtes. Les draps et serviettes sont fournis. (Option chambre simple - Voir tarifs)

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 :

2 possibilités : soit vous gérez vous-même votre pique-nique ou soit vous prenez l'option pique-nique proposée.

NOMBRE DE PARTICIPANTS ET INSCRIPTIONS :

Inscription individuelle :

Vous êtes de 1 à 5 personnes : vous pouvez vous inscrire sur l'une des dates déjà planifiées par LaRébenne en formule avec véhicule d'assistance en gîte d'étape ou chambre double.

Inscription groupe :

Vous êtes un groupe constitué d'au moins 6 personnes : vous pouvez vous inscrire sur les dates planifiées par LaRébenne ou librement sur vos dates (nous consulter).

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 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 Collioure. RDV libre pour les groupes constitués.

Pour les arrivés en train ou avion : RDV directement à Collioure ou à l'aéroport de Perpignan.

Comment y aller :

En voiture : A9 puis D914.

En train : Collioure.

En avion : Aéroport de Perpignan.

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 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 :

- Les hébergements
- Les cartes, le topo-guide et les traces GPS,
- 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,
- Un tee-shirt technique aux couleurs des traversées LaRébenne offert,
- *Pour la formule avec véhicule d'assistance : 1 véhicule 9 places + chauffeur (ou sans) + remorque vélo pendant tout le séjour (seulement avec chauffeur).*

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'hébergement la veille du départ et à la fin du séjour,
- Les boissons,
- Les dépenses personnelles,
- Les pique-niques (option : +70€ / personne pour le séjour),
- 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 :

- 7 pique-niques (+70€ / personne pour le séjour),
- Programme sur mesure à partir des étapes que vous choisissez vous-même à partir de 8 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 retour de St Jean de Luz à Collioure : nous consulter.
 - Accueil et stationnement gratuit à Foix, transfert à Collioure, et retour à Foix en fin de séjour : 40€ par trajet (80€ aller et retour) et par personne (formule avec chauffeur sous réserve des places disponibles),
 - 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 pneus + 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

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 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