

Le tour du Bassin d'Arcachon à vélo Version douce

Hébergement en hôtels
5 jours 4 nuits dont 4 jours de vélo

Formule : Vélo en liberté

Niveau 1/3



5 jours inoubliables le long du Bassin d'Arcachon sur la Vélodyssée

Au coeur du bassin d'Arcachon vous plongez dans des paysages façonnés par le vent et le sel le long de voies vertes très roulantes ou sur d'anciens chemins de fer. D'Arcachon à la Dune du Pilat, découvrez les merveilles de la région : la pointe du Cap Ferret, les villages de pêcheurs, la forêt de pins, les parcs ostréicoles... Dans cet écrin protégé, la faune et la flore sont reines.

POINTS FORTS :

- La Vélodyssée : voies vertes très roulantes sur d'anciens chemins de fer
- Les variantes vous amenant dans les petits ports le long du Bassin
- Les merveilles du bassin : la pointe du Cap-Ferret, la forêt de pins, les villages de pêcheurs, Arès et sa réserve naturelle, le Parc ornithologique du Teich, le port ostréicole de Gujan-Mestras, Arcachon ville balnéaire, et la dune du Pilat, site unique

PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée à Arcachon

Installation à l'hôtel. Soirée libre dans la ville.

Jour 2 : Arcachon – Lège Cap Ferret = 26 km

Vous prenez le bateau (billets inclus dans le prix du séjour) pour rejoindre le Cap Ferret. Direction plein Sud jusqu'à la pointe du Cap Ferret pour admirer le phare, la réserve naturelle du Banc d'Arguin et la vue magnifique sur la dune du Pilat. Vous traversez les villes du bassin, n'hésitez pas à mettre pied à terre pour découvrir leurs ports ostréicoles et en prenant le temps de savourer quelques huîtres. Nuit à Lège Cap ferret.

Jour 3 : Lège Cap Ferret – Biganos = 25 km

Vous suivez l'ancienne voie de chemin de fer désaffectée qui reliait Lacanau à Arcachon de 1884 à 1978. N'hésitez pas à vous dégourdir les jambes sur la plus longue jetée de France (232m) à Andernos. Avant Audenge, vous longez le Domaine de Certes, espace autrefois utilisé pour la récolte du sel. Etape de la fameuse Vélodyssée, la piste contourne la mer intérieure et traverse le PNR des Landes de Gascogne. Ne manquez pas le superbe port de pêche de Biganos. Nuit à Biganos.

Jour 4 : Biganos - Arcachon = 24 km via le parc ornithologique

Vous traversez le très agréable parc ornithologique du Teich (vélos au pas) et arrivez au port ostréicole de Gujan-Mestras, capitale de l'huître du Bassin d'Arcachon... Vous longez le Bassin et les Prés salés pour rejoindre en douceur Arcachon et son ambiance cosy. Nuit à Arcachon.

Jour 5 : Arcachon – La dune du Pilat = 21 km

Enfourchez vos vélos pour découvrir le paysage emblématique de la Dune du Pilat. Entre océan et forêt, la plus haute dune d'Europe se déplace de 1 à 5 m par an vers l'est sous l'influence des vents dominants et des marées, elle mesure 100 à 115 m de haut selon les années. N'hésitez pas à grimper à son sommet pour admirer la vue sur le Bassin d'Arcachon, l'Océan et les forêts. Retour à Arcachon par le même chemin. Fin du séjour.

PENDANT VOTRE SÉJOUR

ENCADREMENT :

Vélo en liberté :

Equipés du matériel d'orientation que nous vous remettons : cartes avec itinéraire surligné et topoguide détaillé, 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 Bed and Breakfast (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.

Vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels ou chambres d'hôtes, de catégorie ** et/ou ***. Les draps et serviettes sont fournis. Une salle de bain vous est réservée. (Option chambre individuelle - Voir tarifs sur notre site)

Nuit supplémentaire en B&B à Arcachon : nous consulter

LA NOURRITURE :

Pour chaque étape, nous avons établi une sélection qualitative de restaurants de catégories différentes avec leurs coordonnées. Nous les avons choisis selon différents critères, tels que, la cuisine, bien sûr, mais aussi la qualité de service, le rapport qualité/prix et l'ambiance...

Pour les réservations, deux possibilités :

- Vous sélectionnez et effectuez vous-même la réservation dans le restaurant de votre choix.
- Vous nous renvoyez cette liste avec les restaurants que vous avez choisis et nous faisons les réservations pour vous gratuitement.

Les pique-niques et dîners ne sont pas prévus.

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Départ libre à partir de 2 personnes.

AVANT VOTRE DÉPART

TARIFS :

Voir 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.

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 : 1/3

Vous avez une bonne condition physique et pratiquez assez régulièrement le vélo ou une autre activité sportive. Etape de 18 à 21 km par jour, pas de dénivelé (sauf pour la boucle vers la Dune du Pilat).

PÉRIODE :

D'avril à octobre. Avec supplément pour les départs en juillet – aout.

DÉPART ET RENDEZ-VOUS : Arrivée à Arcachon (33).

Comment y aller :

En voiture : Autoroute du sud de la France.

En train : Gare SNCF d'Arcachon

En avion : Aéroport de Bordeaux puis train jusqu'à Arcachon

LE PRIX COMPREND :

- Les hébergements et leur réservation,
- Le topoguide avec extraits de cartes officiels La Véloodyssée,
- L'hébergement en formule bed et breakfast
- Le transport de bagages,
- Le billet de bateau (piéton + vélo) d'Arcachon au Cap Ferret
- La livraison et le rapatriement des vélos de location par LaRébenne.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les dîners et les pique-niques,
- L'hébergement au retour à Arcachon
- Les boissons,
- Les dépenses personnelles,
- Le matériel personnel de vélo (casques, gants),
- Les vélos,
- Le transport pour se rendre au point de rendez-vous,
- Les entrées dans les sites touristiques,
- Le parking
- Les assurances.

OPTIONS :

- Location de vélo + matériel,
- La réservation gratuite des restaurants (si demandée),
- Nuit d'hébergement supplémentaire avant ou après le séjour,

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 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

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 :

La Côte Atlantique à vélo, éditions Chamina, collection grands itinéraires à vélo

www.lavelodyssee.com

L'Atlantique en roue libre, éditions Ouest France

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
-