

La Grande Traversée VTT de l'Hérault

De Lauret à La Salvetat sur Agoût

6 jours - 5 nuits dont 6 jours de VTT
En formule chambre double (1 nuit en gîte d'étape)

Niveau physique 2/3
Niveau technique 2/3



Depuis Lauret, au nord du Pic Saint Loup, cet itinéraire vous offre une grande diversité géographique et paysagère. D'abord entourés de vignes et de garrigues, puis de pâtures avant que l'itinéraire ne s'élève et atteigne le causse de Viols avant un passage vers l'un des trésors de l'Hérault : Saint-Guilhem-le-Désert !

Les passages au Mont Saint-Baudille et sur les grandes étendues du causse du Larzac et ses villages traditionnels vous offrent de jolies vues sur les terres rouges du Salagou, avant d'entrer dans la forêt des monts d'Orb.

En fin de séjour, des montées caillouteuses et des descentes rapides vous emmènent jusque Cabrerolles.

Du nord de Montpellier au nord de Béziers, par les gorges de l'Hérault, le Mont Saint-Baudille, le Larzac, la forêt des monts d'Orb, ... La Grande Traversée de l'Hérault vous en fera voir de toutes les couleurs !

POINTS FORTS :

- Une traversée d'Est en Ouest vous permettant découvrir les plus beaux circuits VTT de l'Hérault
- Saint Guilhem-le-Désert, classé parmi les « plus beaux villages de France »
- La diversité des paysages : Vignobles, Causses (Viols et Larzac), forêt, plaines, ...

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 : De Lauret à Saint-Guilhem-le-Désert

61km Profil : +1060m – 1140m

Une première partie d'étape relativement calme à travers les pâtures de l'arrière-pays héraultais, au pie du pic Saint-Loup, puis arrivée sur le causse de Viols par une montée soutenue, offrant de jolis points de vue sur la Méditerranée et les Pyrénées. Ensuite, descente jusqu'à Puéchabon et arrivée au très joli village de Saint-Guilhem-le-Désert.

Nuit à Saint-Guilhem-le-Désert.

Jour 2 : De Saint-Guilhem-le-Désert à Le Caylar

59km Profil : +1560m – 894m

Enchaînement de montées soutenues et de descentes rapides pour arriver sur le causse du Larzac par le Mont Saint-Baudille et le Col du Vent. La suite de l'étape offre des chemins roulants entre pâturages à brebis et villages traditionnels du Larzac. Un dernier tronçon avec quelques montées avant d'arriver au Caylar.

Nuit au Caylar.

Jour 3 : De Le Caylar à Lunas

45km Profil : +770m – 1235m

Un début d'étape sur le causse du Larzac jusqu'à la grotte de Label. Quelques montées courtes mais physiques, puis une descente caillouteuse, détour vers Roqueredonde et son temple bouddhiste. L'itinéraire continue dans la forêt des monts d'Orb pour arriver au Col de Roube. Après une descente en forêt, c'est ensuite un court tronçon sur une petite route pour arriver à Lunas.

Nuit à Lunas.

Jour 4 : De Lunas à Serviès

38km Profil : +1400m -1050m

Un début d'étape physique avec une montée soutenue et régulière puis une descente rapide jusqu'à Dio-et-Valquières. Ensuite, le premier tronçon de l'itinéraire Nord de la GTH offre une traversée de la vallée de l'Orb à travers les vignes et les fruitiers avant une montée physique et caillouteuse avec quelques poussettes, et une descente pour rejoindre les anciennes mines de charbon de Camplong. Dernière partie de l'étape, la montée vers le Col de Serviès par les Monts d'Orb puis une descente vers votre hébergement.

Nuit en gîte d'étape à Serviès.

Jour 5 : De Serviès à Fraïsse sur Agoût

48km Profil : +1240m – 1090m

Une jolie descente jusqu'au col de la Font avant quelques montées où les poussettes sont nécessaires. En empruntant de larges pistes forestières et des sentiers caillouteux, passage dans le Parc Naturel Régional des Grands Causses avant de descendre sur Fagairolles. En montant raisonnablement, l'itinéraire rejoint le point culminant de cette GTH : le sommet de l'Espinouse (1124m). Après une montée sur la route des crêtes, la suite de l'étape se fait sur une large piste en balcon qui mène jusqu'au col de Fontfroide, puis par la route, arrivée à Fraïsse-sur-Agoût pour la nuit.

Jour 6 : De Fraïsse sur Agoût à La Salvetat sur Agoût

37km Profil : +680m -750m

De l'hébergement, retour au col de Fontfroide par la route et retour sur la GTH. Sur les hauteurs de la montagne languedocienne, alternance de paysages, entre prairies, landes et l'arrivée au lac de Vésoles, là où un arrêt s'impose afin d'admirer la cascade et de profiter du calme de ce lieu. C'est une ambiance quasi montagnarde qui s'empare de l'itinéraire, avant une descente à travers la forêt du Somail, plongeant vers le lac de la Raviège et La Salvetat sur Agoût, marquant la fin de la Grande Traversée de l'Hérault. Transfert retour et fin du séjour.

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

ENCADREMENT : 2 formules au choix :

VTT en liberté avec portage des bagages en taxi : A partir de 2 personnes.

Equipés du matériel d'orientation que nous vous remettons : cartes avec itinéraire surligné, GPS avec tracé incorporé 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.

VTT avec moniteur diplômé d'état avec portage des bagages en taxi : A partir de 6 personnes.

Accompagnés par un professionnel brevet d'état VTT, vous roulez sans vous soucier de l'itinéraire à suivre. Notre moniteur, spécialiste de la région, vous guide et vous donne, si vous le souhaitez, les bons conseils pour faire de vous des vététistes hors pair. Grâce à sa connaissance de l'itinéraire, il s'adapte à votre groupe pour gérer les horaires et l'effort tout au long de la journée. Libérés de la gestion du groupe, votre unique souci est de vous faire plaisir sur votre VTT.

PORTAGE DES BAGAGES :

Vous ne portez que les affaires de la journée et le pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule.

1 bagage/personne et limité à 15kg/bagage.

VOTRE HÉBERGEMENT :

- **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 bains vous est réservée dans la majorité des cas.

- **En gîte d'étape** en dortoir à Serviès.

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 sont compris sauf celui du premier jour de VTT.

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Départ à partir de 2 personnes.

AVANT VOTRE DÉPART

TARIFS :

Voir la grille des prix 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 :

Circuit très roulant sur pistes forestière parfois assez sauvages avec peu de sentier mono trace, idéal en vélo électrique.

Niveau physique : 2/3

Vous avez une bonne condition physique et pratiquez régulièrement le VTT. De 25 à 51 km par jour avec des dénivelés positifs maximum de 1350 m.

Niveau technique : 2/3

Vous maîtrisez bien le freinage en descente et la trajectoire du vélo. Vous roulez sur des chemins ou sentiers parfois roulants, parfois techniques (plus raides, avec petits obstacles).

PÉRIODE :

D'avril à octobre.

DÉPART ET RENDEZ-VOUS :

Départ de Lauret (34)

Comment y aller :

En voiture : autoroute A9

En train : Gare SNCF de Montpellier.

En avion : Aéroport de Montpellier.

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

LE PRIX COMPREND :

- Les hébergements en demi-pension,
- Les pique-niques, (5)
- Les cartes IGN avec le tracé surligné, le porte-carte,
- Le topo-guide détaillé officiel,
- Les traces électroniques GPS (au format .gpx),
- Le GPS (si demandé) et son porte-GPS,
- Le transport de bagages quotidien,
- Le retour à la voiture.
- Pour la formule avec guide : plus de souci d'orientation, le guide diplômé d'état s'occupe de tout pendant tout le séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'hébergement la veille du départ, en option,
- Le pique-nique du premier jour,
- Les boissons,
- Les dépenses personnelles,
- Le matériel personnel de VTT (casques, gants),
- Les VTT,
- Le transport pour se rendre au point de rendez-vous,
- Les assurances.

OPTIONS :

- Transfert aéroport ou gare
- Programme sur mesure à partir des étapes que vous choisissez vous-même,
- Nuit d'hébergement supplémentaire avant ou après le séjour,
- Supplément chambre individuelle.

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.

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 nos parcours :

- >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
 - >Il n'y a pas de fuite au niveau des suspensions
 - >Les roues sont bien serrées
 - >Les freins sont en bon état (usure + fuites éventuelles)
 - >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 sur soi le matériel de base du vététiste :

- >3 chambres à air (anti-crevaisons fortement conseillées, ou bandes anti-crevaison)
- >Une pompe
- >Des démonte-pneus
- >Un kit de réparation de chambre à air constitué de rustines et de colle
- >Un outil multiple
- >Une petite pince
- >1 pneu de rechange
- >Un morceau de pneu
- >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
- >Serrage rapide de tige de selle
- >Un câble de dérailleur
- >Une patte de dérailleur
- >De l'huile pour la chaîne
- >Un chiffon

EQUIPEMENT

L'habit ne fait pas le moine, et le cuissard moulant ne vous transformera pas en champion du vélo. Toutefois, un minimum d'équipement spécifique au VTT sera nécessaire pour être à l'aise sur ses pédales :

- >Un casque de VTT (obligatoire !)
- >Des gants de VTT
- >Des lunettes
- >Des chaussures adaptées (pas de semelles lisses)
- >Un cuissard ou un short
- >T-shirt respirant (éviter le coton)

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 VTT (voir ci-dessus)
- >Un coupe-vent (imperméable)
- >Le pique-nique
- >Une lampe frontale dans le sac VTT
- >Un couteau
- >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)

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

- >Votre téléphone portable
- >Une boussole pour les séjours en liberté, un altimètre (facultatif)
- >Un porte carte pour les séjours en liberté (à fixer sur le vélo)

PIQUE-NIQUE

- 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 petite 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.

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