


VTT en Dordogne et Quercy

Circuit en itinérance, en liberté
En chambre double, hôtel ; 4 jours 3 nuits dont 4 jours de VTT

Formule : séjour en autonomie (liberté)

Compatible VAE 
Niveau physique : 2/3
Niveau technique : 2/3



Entre la Dordogne et le Quercy, ce voyage VTT à travers une nature bucolique vous permet de visiter, au travers de beaux sentiers, les plus beaux villages de France : Carennac, Autoire et son cirque où coule une belle cascade. Vous pédalez sur le causse de Gramat pour découvrir le spectaculaire gouffre de Padirac. Vous rencontrez aussi de beaux châteaux comme celui de Treyne et Belcastel en passant par les villages médiévaux de Mayrinhac-le-Françal et de Martel. Et vous finissez en beauté par le site mondialement connu de Rocamadour que vous atteignez par les gorges de l'Alzou. Sans oublier une suite de beaux single tracks au travers de sentiers entourés de murets centenaires. Du beau et bon VTT !

POINTS FORTS :

- Un circuit adapté au VTT,
- De magnifiques châteaux entourés d'une nature bucolique,
- Des hébergements et une gastronomie de qualité.

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

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

PROGRAMME

Jour 1 : De Souillac à St Sozy 41 km Dénivelé : +690m -690m (possibilité de raccourci)

Départ en VTT de Souillac vers la Dordogne que vous traversez pour apercevoir le magnifique château de Treyne. Une bonne partie du chemin se déroule le long de la Dordogne, les grottes de Lacave, le château de Belcastel, le beau village de Mayrinhac le Francal et Meyronne, nuit en hôtel en demi-pension.

Jour 2 : De St Sozy à Carennac 34km Dénivelé : +950m -920m (possibilité de raccourci)

La journée commence par le village de Mayrac et son château, puis c'est la montée (facultative) au sommet belvédère de Mercol d'où le regard porte sur une bonne partie de votre périple VTT. Arrivée à mi-parcours à la magnifique cité médiévale de Martel et le village de Gluges. Passage sur la Dordogne, le cirque de Montvalent, Floirac et arrivée à Carennac, plus beau village de France, nuit en hôtel en demi-pension.

Jour 3 : De Carennac à Rocamadour 45 km Dénivelé : +960m -900m (possibilité de raccourci)

Le matin, par les chemins bordés de murets en pierres blanches, vous arrivez au gouffre de Padirac, une des plus grandes curiosités géologiques de France. Puis par un beau chemin, vous rejoignez le village de Loubressac, plus beau village de France.

Ensuite, c'est une belle descente en monitrice directement au village d'Autoire, encore plus beau village de France. Courte remontée sur le causse de Gramat, puis soit par les gorges de l'Alzou, ou tranquillement par les pistes du causse, c'est l'arrivée au célèbre site de Rocamadour. Nuit en hôtel en demi-pension.

Jour 4 : De Rocamadour à Souillac 51 km Dénivelé : +1020m -1060m

(Possibilité d'un raccourci en empruntant 19km en sens inverse de la première étape : 28 km +420m 470m)

En partant par les gorges de l'Alzou, vous rejoignez les jolis villages de Loupiac et Lamothe Fenelon. C'est une succession de paysages campagnards, et par les pistes et petites routes vous finissez votre boucle le long de la Dordogne à Souillac. Fin du séjour.

**Pour les groupes constitués, nous pouvons proposer un programme accompagnant et adaptons le niveau, la durée, le prix et le programme à la demande.
N'HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER**

PENDANT VOTRE SÉJOUR

ENCADREMENT :

VTT en liberté avec portage de bagages par taxi :

Equipés de notre appli My LaRébenne où vous trouvez l'ensemble de votre dossier avec les cartes, traces, hébergements et transporteurs ainsi que toutes les informations utiles à votre séjour.

Vous partez seuls à la découverte de circuits conçus par notre équipe. L'utilisation du GPS ou/et de votre téléphone est indispensable pour une orientation fluide et agréable. Possibilité de louer un GPS à LaRébenne suivant les disponibilités.

Traces GPX gratuites et fournis sur demande.

PORTAGE DES BAGAGES :

Le portage est limité aux affaires de la journée et au pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule. Merci de prévoir 1 bagage par personne, de maximum 15kg/bagage.

VOTRE HÉBERGEMENT :

En demi-pension :

En hôtels, en chambre double : sélectionnés notamment pour la qualité de leur accueil, vous retrouvez dans les hébergements choisis une ambiance conviviale. Vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels ** et *** et/ou chambres d'hôtes. Les draps et serviettes sont fournis.

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.

Formule demi-pension, pique-nique non fourni.

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

A 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.

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 :

Niveau physique : 2/3

Vous avez une bonne condition physique et pratiquez régulièrement le VTT au moins une partie de l'année. De 33 à 51 km par jour avec des dénivelés positifs maximum de 1060 m.

Niveau technique : 2/3

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

Circuit compatible VTT électrique



PÉRIODE :

D'avril à fin octobre.

DÉPART ET RENDEZ-VOUS :

Départ de Souillac.

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

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

Comment y aller :

En voiture : Autoroute A20 ou RN20, sortir à Souillac.

En train : Gare SNCF de Souillac

En avion : Aéroport de Toulouse puis navette jusqu'à la gare SNCF de Souillac.

LE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en demi-pension, du diner du jour 1 au petit déjeuner du jour 4
- Le transport des bagages,
- Les cartes IGN avec le tracé surligné, le porte-carte
- Les traces GPS au format GPX
- La feuille de route

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons,
- Les assurances,
- les VTT,
- Les dépenses personnelles,
- Les pique-niques,
- L'hébergement à Souillac
- Les visites des monuments.

OPTIONS :

- Supplément chambre individuelle,
- Les pique-niques,
- Hébergement la veille du départ et (ou) à la fin du séjour,
- Location de GPS avec les traces enregistrées : +30€
- Hébergement haut de gamme.

NOUS CONTACTER

ASSURANCES :

Formule PERLE ESSENTIEL.

Conformément à la réglementation de notre profession, LaRébenne est assuré 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.

L'assurance rapatriement est fortement conseillée sur tous les séjours et obligatoire pour les séjours à l'étranger :

Vous pouvez être déjà assurés avec votre CB ou via votre contrat auto ou habitation.

Vous pouvez souscrire l'assurance rapatriement ainsi que l'assurance annulation et perte des bagages à La Rébenne, nous contacter.

A l'inscription (à la signature du présent contrat), si vous souhaitez une assurance, merci de nous indiquer votre choix d'assurance + nom et prénom ainsi que le paiement correspondant.

Nous vous proposons 2 forfaits d'assurances dans la gamme PERLE ESSENTIEL (formule de base) :

Forfait n° 1 : La multirisques :

Elle offre un combiné de garanties en annulation, perte de bagages, assistance rapatriement, frais médicaux, interruption de séjour.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie ASSUREVER (anciennement April Voyages).

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

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

Forfait n° 2 : L'annulation :

Elle vous garantit exclusivement en cas d'empêchement avant le départ, selon des conditions précises. Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie ASSUREVER (anciennement April Voyages).

Formule PERLE CONFORT.

Nous proposons une gamme supérieure d'assurance avec la gamme PERLE CONFORT incluant une extension protection sanitaire et sports & loisirs (non incluses dans la formule de base Perle Essentiel) et couvrant davantage de risques.

Annulation pour maladie suite épidémie ou pandémie 30 jours avant le départ ; annulation pour refus d'embarquement suite à prise de température et test positif ; rapatriement médical en cas d'épidémie ou de pandémie ; frais médicaux à l'étranger suite maladie pour épidémie ou pandémie ; frais hôteliers suite retour impossible et mise en quarantaine ; dommages accidentels et vol du matériel personnel de sports ou de loisirs ; bris ou vol du matériel de sport personnel (frais de location) ; remboursement en cas de perte ou de vol du forfait d'activité...

Nous vous proposons 2 forfaits d'assurances dans la gamme PERLE CONFORT (formule supérieure) :

Forfait n° 1 : La multirisques :

Elle offre un combiné de garanties complètes en annulation, perte de bagages et effets personnels, frais d'interruption de séjour, assurance individuelle accident de voyages, responsabilité civile à l'étranger, retour impossible, retour anticipé, assistance voyages.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie ASSUREVER (anciennement April Voyages).

Forfait n° 2 : L'annulation :

Elle vous garantit exclusivement en cas d'empêchement avant le départ + annulation en toutes causes justifiées.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie ASSUREVER (anciennement April Voyages).

Reportez-vous à la grille des tarifs sur le site Internet, rubrique infos pratique - assurances :

www.larebenne.com/fr/assurances

MATÉRIEL CONSEILLÉ A 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.

VÉLO

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 vtt 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...

MATÉRIEL RÉPARATION

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
- un morceau de pneu
- un dérive chaîne

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

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

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)
- un câble de dérailleur
- un pneu
- une patte de dérailleur
- de l'huile pour la chaîne
- un chiffon

ÉQUIPEMENT

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 JOURNÉE

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...)
- le matériel de réparation de base pour votre VTT (voir ci-dessus)
- un coupe-vent (imperméable)
- le pique-nique
- une lampe frontale
- un couteau
- de la crème solaire (+ protection pour les lèvres)
- du papier toilette
- une pharmacie (voir ci-dessous)
- votre téléphone portable
- une boussole pour les séjours en liberté, un altimètre (facultatif)

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 (0.5L) 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.

Voilà une liste du minimum à emporter sur soi :

- du désinfectant
- 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 ou portable 06.81.53.77.75
- Mail : contact@larebenne.com
- Courrier : 1 place du 8 mai 1945 - 09 000 FOIX