


VTT Haut-Quercy et Lot De Souillac à Cahors

Circuit en itinérance, en liberté
En chambre double hôtel : 6 jours 5 nuits dont 5 jours de VTT

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



Au départ de Souillac, ce séjour VTT vous offre une variation continue de décors, en passant par Rocamadour, le causse de Gramat, Figeac, la vallée du Célé ainsi que celle du Lot. Par de beaux reliefs accessibles, vous enchaînez les « montagnes russes », avec des successions de montées et belles descentes, entre forêts, causses, gorges et bords de rivières.

Un bon séjour VTT pour découvrir ce joli coin de France, à travers le Haut Quercy, tout en découvrant des lieux chargés d'histoires, comme Rocamadour et St Cirq Lapopie.

POINTS FORTS :

- Un circuit adapté au VTT,
- Des paysages variés et surtout très jolis,
- La vallée du Célé et le bord de Dordogne,
- Les passages à Rocamadour et St Cirq Lapopie

PROGRAMME

Jour 1 : Souillac

Arrivée à Souillac et nuit en hôtel.

Jour 2 : De Souillac à Gramat 39 km Dénivelé : +705m -520m

De Souillac, le début de cette première étape suit les bords de la Dordogne avant de prendre un peu de hauteur par la forêt, avant un enchaînement de courtes montées et descentes qui vous amènent jusque Pinsac d'où vous traversez la Dordogne. Après quelques kilomètres, vous entamez une montée régulière de 5km pour basculer par une très belle descente vers la charmante vallée que vous suivrez jusque la superbe cité de Rocamadour. Puis, pour rejoindre Gramat c'est un itinéraire très roulant à travers champs et forêts.

Nuit à Gramat en hôtel.

Jour 3 : De Gramat à Figeac 45km Dénivelé : +645m -745m

Comme la fin de l'étape de la veille, vous commencez cette journée par de petites pistes et sentiers roulants, sur le causse de Gramat, avec peu de relief jusque Lacapelle Marival. D'ici, toujours en suivant le GR6, une belle montée physique vous emmène à St Bressou pour enchaîner avec 5km de descente sur piste et petits singles forestiers. Après quelques nouvelles montées, l'étape se termine par une nouvelle longue descente arrivant à Figeac, sous-préfecture du département du Lot.

Nuit à Figeac en hôtel.

Jour 4 : De Figeac à St Sulpice / Marcilhac sur Célé 35 km Dénivelé : +540m -550m

De Figeac, c'est un début d'étape musclé en suivant le GR65 pour atteindre un plateau où vous resterez pendant 10km en passant par Faycelles et Bédouer, d'où vous commencez une descente vers la vallée du Célé que vous allez traverser à deux reprises. Par un enchaînement de pistes et petits sentiers sans grosses difficultés majeures jusque Brengues où une belle montée physique va vous emmener sur les hauteurs de St Sulpice, que vous rejoindrez pour la nuit.

Nuit à St Sulpice ou Marcilhac sur Célé en gîte d'étape.

Jour 5 : De St Sulpice à St Cirq Lapopie 38 km Dénivelé : +1160m -1135m

Voici l'étape avec le plus de dénivelé de la semaine. Tout le long de la journée, c'est une succession de montées physiques et belles descentes, tout en longeant la jolie vallée du Célé. L'itinéraire passe par Cabrerets et la grotte de Pech Merle puis rejoint l'embouchure du Célé dans le Lot avant de rejoindre le très joli et réputé village de St Cirq Lapopie.

Nuit à St Cirq Lapopie en hôtel.

Jour 6 : De St Cirq Lapopie à Cahors 38 km Dénivelé : +710m -820m

Cette dernière journée longe d'abord le Lot par les hauteurs, sur de petits sentiers forestiers avant une descente pour rejoindre une petite route en bord de rivière. Après quelques kilomètres, c'est une montée physique qui vous permet d'ensuite profiter d'une superbe descente vers Pasturat pour continuer d'enchaîner montées et descentes pour finir sur une agréable partie roulante en bordure de Lot pour atteindre Cahors, dernier arrêt de votre séjour VTT dans le Lot et Haut Quercy !

Fin du séjour à Cahors.

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 des bagages en taxi : A partir de 2 personnes.

Equipés du matériel d'orientation que nous vous remettons : topo-guide numérique, traces GPS en GPX, 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 :

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 ou gîtes d'étapes, 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/ou gîtes d'étapes. Possibilité d'une nuit en dortoir à St Sulpice / Marcilhac. 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.

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 : 2/3

Vous avez une bonne condition physique et pratiquez régulièrement le VTT au moins une partie de l'année. De 35 à 45 km par jour avec des dénivelés positifs maximum de 1160 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.

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.

SARL LaRébenne - 9 chemin de Malet .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 :

- L'hébergement en demi-pension, du diner du jour 1 au petit déjeuner du jour 6,
- Le transport des bagages,
- Le topoguide numérique avec les traces GPS au format GPX

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons,
- Les assurances,
- les VTT,
- Les dépenses personnelles,
- Les pique-niques,
- Les visites des monuments.

OPTIONS :

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

NOUS CONTACTER

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 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

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)

SARL LaRébenne - 9 chemin de Malet .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

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