

Le Tour du Périgord Noir à VTT

Circuit en itinérance en boucle.

En chambre double hôtel ; 5 jours 4 nuits dont 4 jours de VTT

Formule : En autonomie ou avec moniteur VTT.

Compatible VAE 

Niveau physique : 2/3

Niveau technique : 2/3



En partant de Sarlat la Canéda et entre la Dordogne et la Vézère, ce voyage VTT à travers une nature bucolique vous permet de visiter, au travers de beaux sentiers, le Périgord Noir. Vous pédalez entre vallées et collines offrant de beaux paysages champêtres. Vous rencontrez aussi de jolis châteaux comme celui de Commarque et bien sûr Castelnaud et Beynac. Ce séjour VTT vous fera encore plus remonter dans le temps, en croisant la grotte de Lascaux et le célèbre village des Eyzies de Tayac, capitale mondiale de la Préhistoire !

En passant par les villages médiévaux de Sarlat et de Domme, vous profitez d'un séjour nature et riche en histoire du Périgord. Sans oublier la qualité de la gastronomie du Sud-Ouest. Du beau et bon VTT !

POINTS FORTS :

- Un circuit adapté au VTT,
- Un séjour chargé d'histoire médiévale et préhistorique, entourée d'une nature bucolique
- Des hébergements et une gastronomie de qualité.

PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée à Sarlat.

Visite de cette magnifique cité médiévale où toute la richesse culturelle du Périgord se dévoile.
Nuit en B&B à Sarlat.

Jour 2 : De Sarlat à Montignac

N2 : 48 km Dénivelé : +1120m -1180m

N3 : 57 km Dénivelé : +1360m -1434m

Départ à VTT de Sarlat vers la rivière de La Vézère que vous rejoignez en arrivant à Montignac où vous pourrez visiter la célèbre grotte de Lascaux connue dans le monde entier. Auparavant, vous passez aux beaux villages de Marquay et Tamniès. Nuit en hôtel en demi-pension.

Jour 3 : De Montignac à St Cyprien

N2 : 48 km Dénivelé : +1130m -1110m

N3 : 59 km Dénivelé : +1480m -1480m

La journée commence le long de la rivière La Vézère pour arriver au beau village de St Léon sur Vézère et au pied du château de Clérans. Par les collines du Périgord Noir, vous arrivez au célèbre village des Eyzies en bord de rivière. Puis c'est reparti à l'assaut des vallons en passant par le château de Commarque et le village Meyrals pour rejoindre la vallée de la Dordogne à St Cyprien.
Nuit en hôtel en demi-pension.

Jour 4 : De St Cyprien à Domme.

N1 : 30 km Dénivelé : +650m -550m

N2 : 40 km Dénivelé : +933m -810m

N3 : 47 km Dénivelé : +1200m -1090m

Ce matin, 3 choix possibles ; le niveau 1 longe tranquillement la Dordogne et vous conduit au magnifique château de Castelnaud. Le niveau 2 vous invite par les collines vers le prieuré de Redon Espic à travers des paysages bucoliques, puis passe sous les fabuleux châteaux de Beynac et de Castelnaud. Et pour finir le niveau 3 vous propose l'intégralité des belles traces du jour. Les 3 propositions vous conduisent à la très belle cité médiévale de Domme.

Nuit en hôtel en demi-pension à Domme ou Cénac ou Vitrac suivant la disponibilité.

Jour 5 : De Domme à Sarlat

N1 : 26 km Dénivelé : +470m -500m

N2 : 45 km Dénivelé : +900m -920m

En partant sur les hauteurs de la Dordogne, vous rejoignez un sentier qui vous offre une vue magnifique sur le cingle de Montfort, un méandre majestueux de la Dordogne. Puis par les beaux villages vous arrivez à la voie verte qui vous conduira jusque Sarlat.

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 du matériel d'orientation que nous vous remettons : Topo-guide numérique et traces GPS. Vous partez seul à la découverte de circuits conçus par notre équipe. L'utilisation du GPS est indispensable pour une orientation fluide et agréable. Possibilité de le louer à LaRébenne suivant les disponibilités.

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 sauf le premier soir en B&B à Sarlat.

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 *** ou en 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.

Paielement 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 ou 3/3

Vous avez une bonne condition physique et pratiquez régulièrement le VTT au moins une partie de l'année. Différents niveaux sont proposés, voir le programme.

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 Sarlat La Canéda.

Comment y aller :

En voiture : Autoroute A20 ou RN20, sortir à Souillac, puis suivre la D704.

En train : Gare SNCF de Souillac puis bus de ligne.

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

LE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en demi-pension, du petit-déjeuner du jour 2 au petit déjeuner du jour 5
- En B&B à Sarlat.
- Le transport des bagages,
- Topo-numérique
- Les traces GPS au format GPX

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons,
- Le dîner à Sarlat,
- 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
- 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)

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