

# La Grande Traversée Ariège-Pyrénées

6 jours - 5 nuits dont 5 jours de VTT

Niveau physique 2/3  
Niveau technique 2/3



Enfin l'Ariège a sa grande traversée ! A la manière des grandes traversées des autres massifs, retrouvez toutes les qualités d'un tel parcours et alternez des étapes à la fois techniques et ludiques dans un cadre magnifique et pittoresque.

Des cols de la Haute Ariège-Pyrénées aux bocages du Couserans, roulez à travers des paysages très différents tout en vous imprégnant de l'histoire de ce pays et de l'épopée Cathare.

La Grande Traversée Ariège Pyrénées, c'est aussi un moyen de découvrir des sites historiques majeurs comme Montségur, Mirepoix, le mas d'Azil et Saint Lizier.

### POINTS FORTS :

- Un itinéraire très varié : montagne, collines, gorges et forêts
- De beaux paysages : des montagnes de Haute Ariège au piémont calcaire pyrénéen en passant par le Chemin des Bonshommes
- De nombreux sites historiques tout au long du parcours

## PROGRAMME

### **Jour 1 : D'Ax-les-Thermes à Montsegur**

**40km Dénivelé : +1750m -1630m**

Départ d'Ax-les-Thermes, vous enfourchez votre monture et à vous le Grand VTT ! Vous évoluez dans des paysages de carte postale au milieu des hauts sommets ariégeois et descendez en single-track à travers l'ancienne forêt royale de Prades. Vous continuez sur un sentier technique qui vous mènera dans les impressionnantes gorges de la Frau, belle descente technique. Dernière montée pour atteindre un haut lieu historique de l'Ariège : le château de Montségur.

Nuit au village de Montségur.

### **Jour 2 : De Montsegur à Mirepoix**

**48km. Dénivelé : +1495m -1217m**

Profil descendant en monotrace puis petite piste pour cette première partie d'étape jusqu'à Lavelanet. Reposez ensuite les mollets sur la jolie voie verte qui relie le Pays d'Olmes à Mirepoix : une large piste roulante vous permet de profiter tranquillement de paysage plus doux. Vous passez ainsi à côté des ruines majestueuses du château de Lagarde surnommé « Le Petit Versailles du Languedoc » et terminez cette étape sur les bords de l'Hers avant de flâner à travers les ruelles du village fortifié de Mirepoix. Nuit en hôtel.

### **Jour 3 : De Mirepoix à Pamiers**

**36km. Dénivelé : +415m -432m**

De Mirepoix, vous repartez en direction des collines du Piémont. A travers quelques sentiers techniques vous longez la chaîne pyrénéenne et traversez de nombreux villages jusqu'à rejoindre le chemin de St Jacques de Compostelle. La seconde partie de cette étape se faufile sans difficulté à travers les champs de blé et de tournesol de la plaine. Vous pourrez dès votre arrivée goûter aux délices du coco de Pamiers : plat typique de la région. Nuit en hôtel.

### **Jour 4 : De Pamiers au Mas d'Azil**

**42km +1245m -1316m**

Après avoir repris des forces vous voilà reparti sur les chemins plus escarpés de moyenne montagne. Vous suivez le cours de l'Ariège, dans une ambiance cross country et alternez montées techniques et descentes en single track jusqu'à atteindre la chaîne du Plantaurel. Après un passage le long du lac de Filhet, votre étape sportive se termine tout proche de la grotte du Mas d'Azil, un formidable site archéologique. Nuit au village du Mas d'Azil.

### **Jour 5 : Du Mas d'Azil à Saint-Lizier**

**32km +619m -480m**

C'est reparti pour une dernière journée de VTT ! Dans une ambiance verdoyante parsemée de figuiers, vous traversez le Couserans, ses prés et ses jolis hameaux à l'architecture préservée. Les plus courageux pourront monter au tuc de Montcalibert afin d'admirer une dernière fois ce splendide panorama sur les Pyrénées. Ce beau voyage à VTT se termine à Saint Lizier, un village médiéval chargé d'histoire où vous pourrez visiter les magnifiques fresques du XIème siècle ainsi que le palais des évêques récemment rénové.

Transfert retour à Ax-les-Thermes. Nuit en hôtel.

### **Jour 6 : Ax-les-Thermes**

Petit déjeuner et 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

**SARL LaRébenne** – 1 place du 8 mai 1945 09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75  
contact@larebenne.com [www.larebenne.com](http://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 : 4 formules au choix :**

### **VTT en liberté avec portage de bagages par 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 en liberté avec véhicule d'assistance : A partir de 6 personnes**

Le véhicule d'assistance vous rejoint à différentes reprises au cours de l'étape du jour, et transporte votre pique-nique, de l'eau, vos vêtements supplémentaires ainsi qu'une caisse à outils complète en cas de problème mécanique. Vous profitez ainsi de votre journée avec un sac léger. Le conducteur du véhicule vous apporte également des conseils pour chaque étape, vous aide à gérer votre effort, et peut la plupart du temps répondre à vos questions concernant la région visitée.

### **VTT avec moniteur diplômé d'état avec portage de bagages par 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.

### **VTT avec moniteur diplômé d'état et véhicule d'assistance : Départ à partir de 8 personnes**

## **PORTAGE DES BAGAGES :**

Vous ne portez que les affaires de la journée et le pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule (ou le véhicule d'assistance). **1 bagage/personne et limité à 15kg/bagage.**

## **VOTRE HÉBERGEMENT : EN PENSION COMPLETE**

**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 bain vous est réservée. (Option chambre individuelle - Voir tarifs sur notre site).

## **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 préparés par les cuisiniers du gîte ou de l'hôtel. Pour éviter la production de déchets inutiles, nous vous demandons d'apporter une boîte plastique que les cuisiniers rempliront de délices chaque matin.

## **NOMBRE DE PARTICIPANTS :**

- Départ à partir de 2 personnes pour la formule liberté avec portage des bagages par taxi.
- Départ à partir de 6 personnes pour la formule liberté avec véhicule d'assistance.
- Départ à partir de 6 personnes pour la formule avec moniteur VTT avec portage des bagages par taxi.
- Départ à partir de 8 personnes pour la formule avec moniteur VTT et véhicule d'assistance.

# 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/Fax +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 :**

### **Physique : 2/3**

De 3 à 6h30 heures de VTT par jour avec des dénivelés positifs de 415 à 1495 m maximums

### **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 petits obstacles).

## **PÉRIODE :**

De fin avril à octobre

## **DÉPART ET RENDEZ-VOUS :**

Départ d'Ax-les-Thermes.

## **Comment y aller :**

En voiture : depuis Toulouse, RN 20 jusqu'à Ax les Thermes.

En train : Gare SNCF d'Ax les Thermes.

En avion : Aéroport de Toulouse puis navette jusqu'à la gare SNCF d'Ax les Thermes.

**SARL LaRébenne** – 1 place du 8 mai 1945 09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com [www.larebenne.com](http://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 :**

- La réservation des hébergements,
- La demi-pension + pique-nique à partir du dîner du J1 au soir et jusqu'au petit-déjeuner du J6,
- Les cartes et porte-carte, le topo-guide, le GPS avec tracés enregistrés, un porte GPS pour la formule liberté,
- Le transport de bagages,
- le transfert retour à Ax-les-Thermes,
- Pour la formule avec véhicule d'assistance : 1 véhicule 9 places suit le groupe sur tout le séjour.
- 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, les boissons, les dépenses personnelles, le pique-nique du J1 et du J6, le matériel personnel de vtt (casques, gants), les vtt, le transport pour se rendre au point de rendez-vous, la visite des monuments et les assurances.

## **OPTIONS :**

- Formule 3 ou 4 jours, programme sur mesure à partir des 3 ou 4 étapes que vous choisirez vous-même. Départ libre. Les conditions sont les mêmes que pour le circuit de 6 jours
- Supplément chambre individuelle (voir tarif sur le site Internet).

**NOUS CONSULTER**

## **ASSURANCES :**

Conformément à la réglementation de notre profession, LAREBENNE 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. 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.

### **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...

**SARL LaRébenne** – 1 place du 8 mai 1945 09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75  
contact@larebenne.com [www.larebenne.com](http://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

## **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...)
- >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)
- >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

**SARL LaRébenne** – 1 place du 8 mai 1945 09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com [www.larebenne.com](http://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



## 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](mailto:contact@larebenne.com)
- Courrier : 1 place du 8 Mai 1945 - 09000 FOIX