

La Traversée du Pays Basque à VTT

Roncal, forêt d'Iraty, Roncevaux, la vallée des Aldudes

5 jours - 4 nuits dont 4 jours de VTT

Niveau physique 2/3

Niveau technique 2/3



Véritable traversée VTT d'Est en Ouest, entre l'océan, la France et l'Espagne. Il est un pays attaché à sa terre, étroitement lié à sa langue et à ses traditions où les maisons conservent leur crépi blanc et leurs volets "rouge basque". Un pays riche d'une gastronomie sans frontière grâce à son élevage ancestral. C'est le Pays Basque ou "Euskal Herria", aux confins de la Navarre et de la Soule, qui, au-delà de son caractère, nous a charmé par ses paysages typiques et son beau terrain de jeu à VTT.

Depuis Roncal, typique village espagnol, vous passez par la forêt d'Iraty, Roncevaux, la vallée des Aldudes et enfin plongez dans l'océan à Hendaye. Alternant pistes roulantes et monotraces dessinées à flanc de montagne par les brebis à tête noire, vous dominez d'un côté les vallées profondes de la Soule et de l'autre les immenses hêtraies de la Navarre espagnole.

La traversée du Pays Basque à VTT, c'est un condensé de belles étapes VTT, un cocktail de pistes forestières et de descentes single tracks ; c'est une itinérance haute en couleurs à la découverte de la culture Pyrénéenne basque.

POINTS FORTS :

- Une sélection des plus belles étapes du Pays Basque espagnol
- Véritable traversée d'Est en Ouest des Pyrénées jusqu'à la mer
- Retour au point de départ inclus, formule pension complète
- Etapes dans les jolis villages basques
- Le piment d'Espelette, le jambon de Bayonne, le fromage de Roncal...

SARL LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix – 10 rue de la Comédie . 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 : Hendaye - Isaba

Transfert en Espagne à Isaba (2h30). Vous aurez peut-être le temps de déguster le célèbre fromage de Roncal. Dîner et nuit en hotel.

Jour 2 : La Forêt d'Iraty.

53km +1700 -1700

(Possibilité de raccourcir l'étape : 32kms +900 -1420m - uniquement avec assistance)

Nous prenons de l'altitude et rejoignons les estives de Santa Barbara et le Sierra de Atuzkarratz. Sur une large piste roulante, profitez du beau panorama sur la crête franco-espagnole et les sommets du Pic d'Orrhy et du Pic d'Anie. Redescente facile puis montée (transfert en navette, uniquement possible avec le véhicule d'assistance) au Col Olloki. Nous pénétrons alors dans la plus grande hêtraie d'Europe. Belle ambiance au pied des hêtres centenaires et du beau vtt sur les estives d'Abody au lac d'Irabria. Nuit à Orbaizeta.

Jour 3 : Roncevaux- Vallée des Aldudes.

36km +1000 -1400

Roland y a livré son dernier combat, les pèlerins y jettent leur besace... et nous aussi y faisons escale pour remplir notre gourde ou le temps d'une visite de la fameuse abbaye de Roncevaux. Nous grimpons ensuite vers la crête frontalière. Du haut de ce passage historique entre les deux nations, nous admirons le sentier qui file le long de ruisseaux grouillant de truites au creux des vallées verdoyantes, puis nous nous jetons sur des sentiers joueurs au milieu de doux pâturages. Nuit dans la vallée des Aldudes.

Jour 4 : Vallée de Baztan-Bidasoa.

40km +1450 -1750

De bon matin, goûtez à la "montée basque" ! Rude et tenace, le vélo cabre mais c'est avec plaisir et soulagement que nous atteignons les bornes frontières chargées d'histoire. Entourés des brebis Manech à tête noire et des petits chevaux trapus, les pottocks, les sentiers semblent avoir été dessinés pour nos VTT en quête de singles. Seul ennui : rester concentré sur son guidon quand le spectacle sur les montagnes basques nous laisse comme hors du temps. Nuit à Etxalar.

Jour 5 : La Rhune- Hendaye.

36km +1370 -1470

(Possible ascension de la Rhune- + 7km et + 540m de dénivelé positif)

De notre "village-musée" espagnol où l'architecture populaire est à son comble, nous effectuons nos derniers tours de roues sur le versant espagnol en direction de la Rhune, sommet emblématique de la côte basque. Puis c'est au pied des tourelles dressées où les chasseurs retranchés guettent le passage de la palombe que nous apercevons enfin l'océan. Encore quelques rudes montées et enfin la descente vers la grande bleue. Lâchez les freins et laissez vous porter par les embruns marins jusqu'à Hendaye et son sable fin. Fin du séjour à Hendaye.

**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 au capital de 5000€ RCS de Foix – 10 rue de la Comédie . 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

PENDANT VOTRE SÉJOUR

ENCADREMENT : 4 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 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 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.

VTT avec moniteur diplômé d'état et véhicule d'assistance : A 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 par le véhicule d'assistance). **1 bagage/personne et limité à 15kg/bagage.**

VOTRE HÉBERGEMENT : 4 nuits en PENSION COMPLETE

Sélectionnés notamment pour la qualité de leur accueil, vous retrouvez dans les gîtes, hostals et auberges une ambiance conviviale. Vous dormez dans des chambres de 2 à 4 personnes. Les draps et les 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.

Les pique-niques sont préparés par les cuisiniers des gîtes ou hôtels. 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.

SARL LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix – 10 rue de la Comédie . 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

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.

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
- Carte européenne d'assurance maladie conseillée : c'est une carte attestant de vos droits à l'assurance maladie (les soins en cas de nécessité sont pris en charge) partout en Europe. Individuelle et nominative, elle est gratuite et valable un an. Vous pouvez l'obtenir sur simple demande à votre Caisse d'assurance maladie (par téléphone ou au guichet) ; vous n'avez pas de documents à fournir. Vous recevrez votre carte sous 15 jours. Si le délai est trop court, vous pouvez obtenir une attestation.
- Assurance rapatriement conseillée

NIVEAU :

Niveau physique : 2/3

Le pays Basque à la particularité de proposer des montées souvent courtes mais très raides. Vous êtes endurant et avez une bonne condition physique. Vous pratiquez régulièrement le VTT au moins une partie de l'année. De 32 à 53 km par jour avec des dénivelés positifs maximum de 1500 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 petites obstacles).

PÉRIODE :

De mai à octobre.

DÉPART ET RENDEZ-VOUS :

Départ d'Hendaye (64).

SARL LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix – 10 rue de la Comédie . 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 jusqu'à Hendaye.

En train : Gare d'Hendaye.

En avion : Aéroport de Pau ou Biarritz.

LE PRIX COMPREND :

- La réservation des hébergements,
- La demi-pension + pique-nique à partir du dîner du J1 au soir et jusqu'au pique-nique du J5,
- Le transport de bagages et le transfert du premier jour au point de départ,
- Pour la formule liberté : cartes, le porte-carte, le topo-guide, le GPS avec tracés enregistrés, un porte GPS,
- Pour la formule avec véhicule d'assistance : 1 véhicule 9 places suit le groupe sur tout le séjour,
- Le raccourci et la navette annoncés le premier jour sont compris uniquement dans la formule avec camion d'assistance,
- 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 :

Les boissons, les dépenses personnelles, le pique-nique du J1, 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. Le raccourci et la navette annoncés le premier jour sont compris uniquement dans la formule avec camion d'assistance.

OPTIONS :

- Nuit d'hébergement supplémentaire avant et/ou après le séjour,
- 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>

SARL LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix – 10 rue de la Comédie . 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

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...)
- >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

SARL LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix – 10 rue de la Comédie . 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

- >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 : 10 rue de la Comédie - 09000 FOIX