

# Weekend VTT en Sierra de Guara

3 jours 2 nuits dont 3 jours de VTT

Niveau physique 2/3  
Niveau technique 2/3



De l'autre côté des Pyrénées, le paysage se transforme, les montagnes se fissurent et forment une région entaillée de profonds canyons calcaires : la Sierra de Guara. Vous cheminez dans les gorges, suivez le vol des rapaces et remontez sur les belvédères où les villages semblent perchés sur des falaises abruptes.

D'Est en Ouest, vous traversez un parc naturel aux paysages grandioses par un itinéraire VTT inédit.

### POINTS FORTS :

Le must du VTT : technique et beauté du parcours  
Des décors différents à chaque étape  
La traversée intégrale de la Sierra de Guara

## PROGRAMME

### **J1 : Ainsa – Nocito : 53km +1370 -830**

*(Possibilité de réduire l'étape : Las Bellostas - Nocito (30km +640m -680m), nous le signaler à l'inscription. Prévoir un supplément pour le transfert de Ainsa à Las Bellostas)*

Mise en jambes sur une piste large avant de monter sur un plateau et pénétrer dans le cœur de la Sierra de Guara. Avec le massif du Mont Perdu en toile de fond, nous roulons vers les petits villages abandonnés à travers un paysage sauvage. Nous posons le pied à terre pour admirer le fameux canyon de Mascun et les villages de Bara puis Nocito, villages du bout du monde. Nuit en gîte ou en auberge à Nocito

### **J2 : Nocito- Bolea : 50 km Dénivelé : + 1040 – 1460 (Possibilité de raccourci)**

Nous pédalons sur une piste roulante qui mène à un col facile pour s'élancer dans une folle descente vers les gorges de Carruaca et le lac de Belsué. Au pied de parois verticales, nous contemplons le vol impressionnant des vautours fauves. Montée au col de Trabesada pour un spectacle garanti : au nord, les sommets culminent à plus de 3000m ; au sud le Salto de Roldan s'élève en contrefort de la plaine de Huesca. Il ne reste plus qu'à se laisser glisser parmi les amandiers jusqu'à Bolea, village typique du haut Aragon. Nuit en auberge.

### **J3 : Bolea- Riglos 40km Dénivelé : +890 -1030 Option plus courte possible : 30km +/-700m**

Nous montons pour atteindre les chemins en balcon de la longue épine dorsale de la Sierra Caballera. Nous approchons de l'ermitage d'Anies niché dans au creux des falaises, puis passons près du château de Loarre (en option), un des plus beaux de Catalogne. Nous rejoignons Riglos par des gorges étroites et des belvédères sur les pains de sucre des Mallos. Descente en single track au pied des falaises jusque dans les ruelles du village de Riglos. Nuit en auberge.  
Transfert retour à Ainsa et fin du séjour.

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

## 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 : topo-guide numérique et traces GPX, vous partez seuls à la découverte de circuits conçus par notre équipe. 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 : 2 nuits en hostel ou gîte. En pension complète.**

Sélectionnés notamment pour la qualité de leur accueil, vous retrouvez dans les gîtes, hostals et auberges une ambiance conviviale. Vous dormez dans des chambres doubles ou parfois triples. 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.

# 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
- 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 court, vous pouvez obtenir l'attestation de votre demande.
- Assurance rapatriement OBLIGATOIRE

## **NIVEAU :**

### **Niveau physique : 2/3**

Vous avez une bonne condition physique et pratiquez régulièrement le VTT. De 33 à 55 kms par jour avec des dénivelés positifs maximum de 1200m.

### **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 :**

D'avril à fin juin et de septembre à octobre.

## **DÉPART ET RENDEZ-VOUS :**

Départ libre pour la formule liberté et les groupes constitués.

### **Comment y aller :**

En voiture : de Tarbes ou Toulouse, prendre la N117 jusqu'à Lannemezan, prendre la D929 jusqu'au tunnel de Bielsa puis continuer jusqu'à Ainsa.

En train : Gare SNCF de Lannemezan

En avion : Aéroport de Toulouse puis train jusqu'à Lannemezan

### **VÉLOS A ASSISTANCE ELECTRIQUE :**

Ce séjour est faisable à VTT à assistance électrique. Nous vous conseillons d'être vigilant et de prévoir une autonomie suffisante sur ce circuit, en relation à votre pratique, poids, utilisation de l'assistance...

Pas de possibilité de branchement à la mi-journée. Les batteries des vélos sont rechargées le soir à l'étape. Merci de prévoir une/des rallonge(s) multiprises.

### **LE TARIF COMPREND :**

- La réservation des hébergements,
- Le topoguide numérique pour les formules liberté,
- La demi-pension + pique-nique à partir du dîner du J1 au soir et jusqu'au pique-nique du J3,
- Le transport de bagages,
- le transfert retour,
- Pour la formule avec véhicule d'assistance : 1 véhicule LaRébenne + remorque VTT 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 TARIF NE COMPREND PAS :**

L'hébergement la veille du départ et en fin de séjour à Ainsa, 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, l'entrée dans les sites touristiques et les assurances.

### **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...

### **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

#### **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.

#### **LE PATRIMOINE DE LA RÉGION EN QUELQUES MOTS :**

##### Le parc naturel de la Sierra et des gorges de Guara :

Il a été créé en 1990, en province de Huesca (Aragon, Espagne). Il protège un territoire particulier, façonné depuis de milliers d'années par cinq principaux cours d'eau : l'Alcanadre, le Flumen, le Guatizalema, le Vero et le Mascún. Le massif est calcaire, ce qui a facilité l'érosion ; avec ce réseau de cours d'eau complexes, le parc abrite de nombreux canyons, gouffres, ravins...

##### Le désert des Bardenas :

Situé à 640 mètres d'altitude, long de 45km et large de 24km, les Bardenas Reales ont été classés zone protégée en 1999 et comprennent deux zones : la Blanca et la Negra. De nombreux rapaces y ont élu domicile et la flore est de type méditerranéen. Des restes de fortifications se trouvent encore disséminés dans le désert ; elles ont été érigées au 13<sup>ème</sup> siècle par le roi Sancho Septimo, et avaient pour but de lutter contre les bandits qui écumaient cette région

## 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