

Le Tour de la Sierra de Cadi

3 jours - 2 nuits dont 3 jours de VTT

Niveau physique 3/3
Niveau technique 3/3



Idéale à VTT, la Sierra de Cadi abrite un trésor d'itinéraires au cœur de paysages grandioses !

Ce circuit VTT chemine au pied puis au sommet des hautes parois calcaires du Parc Naturel de Cadi Moixeró et offre des panoramas exceptionnels sur les Pyrénées du soleil.

Des pistes agréables à l'ombre des pins sylvestres aux singles endiablés sur la terre ocre de la Pedraforca, de belles sensations VTT à la rencontre des villages traditionnels catalans qui jadis servaient de refuge aux cathares.

POINTS FORTS :

- ✓ Le tour complet de la Sierra de Cadi-Moixero
- ✓ Du Nord au Sud, des paysages et sentiers très variés
- ✓ Montées roulantes et descentes techniques : que demander de mieux ?

PROGRAMME

Jour 1 : De Bellver à Baga

46km Dénivelé : +1750m -2050m

Quelques kilomètres roulants face à la muraille calcaire de la Sierra del Cadi puis une belle montée vous attend pour franchir cette montagne qui devient plus méditerranéenne à chaque coup de pédale. Les odeurs, la végétation changent, le terrain aussi. Vous atteignez le col puis la vue se dégage : au Nord, la Cerdagne et les montagnes du Capcir ; au Sud, le Parc National del Cadi et surtout une descente très agréable sous les pins sylvestres. Remontez la Sierra San Marc et profitez d'une belle descente en single sur Baga. Nuit en hostel.

Jour 2 : De Baga à Tuixen

46km Dénivelé : +1800m -1350m

Une montée sur piste roulante vous mène au pied de la Pedraforca, forteresse minérale qui culmine à 2506m. Une succession de panoramas puis un sentier technique plonge sur un très beau village et son château qui servait de refuge aux cathares.

Dernier col roulant pour rejoindre votre auberge nichée dans un village en pierre au cœur du parc naturel Cadi-Moixero. Nuit en auberge.

Jour 3 : De Tuixen à la Seu d'Urgell

33km Dénivelé : +980m -1550m OU 44km Dénivelé : + 1580 -2110

Le matin, descente roulante le long du rio puis vous remontez par la soulane en haut de la Sierra. Un single ludique vous emmène faire votre trace sur la terre ocre des montagnes et profiter du beau panorama sur la plaine de la Seu.

Face à vous, les montagnes andorranes se dévoilent ; choisissez alors entre une longue descente technique ou remonter au pied des murailles de Cadi avant de plonger sur la Seu d'Urgell par une descente plus facile. Fin du séjour

**Pour les groupes constitués, nous pouvons adapter 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 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 : 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 le véhicule d'assistance). **1 bagage/personne et limité à 15kg/bagage.**

VOTRE HÉBERGEMENT :

1 nuit en chambre double en hostel et 1 nuit en petit dortoir partagé en auberge en PENSION COMPLETE.

Les draps et serviettes sont fournis à Baga, ils peuvent être loués à Tuixen si besoin (les prévoir dans votre bagage).

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.

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 trop court, vous pouvez obtenir une attestation.
- Assurance rapatriement conseillée

NIVEAU :

Niveau physique : 3/3

Vous êtes endurant et avez une bonne condition physique. Vous pratiquez régulièrement le VTT tout au long de l'année. De 34 à 46 km par jour avec des dénivelés positifs maximum de 1800 m.

Niveau technique : 3/3

Vous savez piloter avec précision, franchir des passages raides avec obstacles, et maîtriser parfaitement le freinage et la trajectoire du vélo à très faible vitesse. Vous roulez sur des sentiers étroits et sinueux, avec des obstacles inévitables et quelques passages très raides.

PÉRIODE :

De mai à octobre.

DÉPART ET RENDEZ-VOUS :

Départ de Bellver de Cerdanya

Comment y aller :

En voiture : de Toulouse, prendre l'autoroute ou la N20 jusqu'à Foix. Puis continuer sur la N20 jusqu'à Bourg Madame, frontière espagnole. Continuer ensuite sur la N260 direction Seu d'Urgell pendant 26kms.

En train : Gare La Tour de Carol ou Puigcerda.

En avion : Aéroport de Toulouse ou Perpignan.

LE PRIX COMPREND :

- 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 de la Seu d'Urgell à Bellver de Cerdanya,
- Pour la formule liberté : cartes et porte-carte, topo-guide, GPS avec tracés enregistrés et porte GPS.
- 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, le dîner du jour 3, 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.

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 - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 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

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 marquées 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 : 1 place du 8 Mai 1945 - 09000 FOIX