

# La Grande Traversée des Pyrénées en VTT Versant Sud

## Traversée de la Catalogne : Niveau 2

6 jours - 5 nuits, 6 jours de VTT

Niveau physique 2/3  
Niveau technique 2/3



Depuis la mer Méditerranée à Banyuls-sur-Mer, enfourchez votre VTT direction plein Ouest et traversez la Catalogne jusqu'à Baga en Sierra de Cadi. Un périple magnifique à travers le massif des Albères, l'Alta Garrotxa, les Sierra de Montgrony et de Cadi-Moixero... Et toujours sous le soleil méditerranéen !

Finie la monotonie, on reste au plus près des hautes montagnes des Pyrénées dénichant des sentiers majeurs, roulants à très techniques, où les panoramas ne manquent pas. Et chaque soir, des étapes choisies dans des villages typiques catalans pour un confort bien mérité.

Le but n'est pas de rejoindre la Sierra de Cadi au plus vite mais par les plus beaux sentiers ! Une traversée sans transfert voiture, du vrai VTT et un nouveau terrain de jeu à chaque étape. Soleil, dépaysement, technique, décors d'exception, MYTHIQUE!

### POINTS FORTS :

- Une traversée au sud des Pyrénées
- Un tracé VTT inédit et magique
- Le soleil méditerranéen
- Une nuit en hôtel\*\*\*\*

# PROGRAMME

## **Jour 1 : Banyuls - Massif des Albères**

**42km Dénivelé : +980 -760**

Départ à partir de Banyuls-sur-Mer, ville du célèbre apéritif au bord de la mer. Pour commencer, c'est une montée progressive sur piste bordée de chênes lièges pour arriver sur une crête, point culminant du jour. Descente finale de 12km sur un sentier ombragé roulant, parfois technique, idéal pour finir la journée en beauté. Puis une liaison par les jolies pistes de l'arrière-pays pour arriver dans un joli village catalan. Nuit dans un magnifique hôtel\*\*\*\* au milieu de oliviers dans un village typique catalan.

## **Jour 2 : Réserve naturelle de la Muga : 2 niveaux possibles aujourd'hui.**

**38km. Dénivelé : +800 -870 ou**

**56km. Dénivelé : +1163 -1210**

Le matin, vous roulez à l'ombre des chênes verts et pénétrez dans un univers sauvage. Ici, c'est la pampa et c'est beau. Une étape roulante sur une terre ocre au milieu des dolmens et vestiges de l'époque romaine. Nuit en hostel dans un très beau village historique.

## **Jour 3 : Alta Garrotxa EST**

**36km. Dénivelé : +1090 -1034**

Démarrage roulant puis très vite se dévoilent les montagnes du Bassegoda. Un itinéraire hors des sentiers battus dans un décor plus que dépaysant. L'après-midi, après quelques suées, une descente bien méritée de 700m négatif sur un single hors norme. Nuit en hostel.

## **Jour 4 : Alta Garrotxa OUEST**

**46km. Dénivelé : +1600 -1000**

Admirez les richesses de l'art roman pendant la montée au premier col avec une fin d'ascension technique et quelques passages trial. Descente courte, raide, technique... Libérez votre génie du pilotage. Montée sur piste technique pour atteindre une crête où il devient difficile de regarder devant soi, tirailé entre les hauts sommets frontaliers à droite et à gauche le vol des rapaces face aux falaises calcaires. Enfin arrive la descente, celle qui vous laisse le meilleur souvenir et dont on reparlera autour d'une bonne "cerveza" au village. Nuit en hôtel.

## **Jour 5 : Sierra Cavallera y Castellar de n'Hug**

**48km +1590 -1010**

Suivez le cap : plein Est ! On quitte la région de Girona pour s'attaquer aux montagnes de Ripollés. Plus hautes, plus dégagées, le paysage change, le profil VTT aussi. Vous atteignez bientôt les crêtes de la Sierra de Cavallera et de la Sierra de Montgrony. Les estives sont à vous, descendez sur monotraces et pistes ludiques jalonnant entre buis et épineux et faites votre trace sur la terre ocre des montagnes. On rejoint un village perché au pied des falaises. Nuit à Castellar.

## **Jour 6 : Sierra de Moixero**

**27km +1100 -1700**

Un paysage multicolore vous entoure et c'est au deuxième col que la vue se dégage complètement : la Sierra de Cadi et la fameuse Pedraforca s'élèvent fièrement au loin. Une belle descente technique et ludique puis un single track exceptionnel bouclent ce séjour. Transfert retour à Banyuls et fin du séjour.

# PENDANT VOTRE SÉJOUR

## **ENCADREMENT : 4 formules au choix :**

### **VTT en liberté avec portage de bagages par taxi : A partir de 2 personnes**

Equipés de notre appli My LaRébenne où vous trouvez l'ensemble de votre dossier avec les cartes, traces, hébergements et transporteurs ainsi que toutes les informations utiles à votre séjour.

Vous partez seuls à la découverte de circuits conçus par notre équipe. L'utilisation du GPS ou/et de votre téléphone est indispensable pour une orientation fluide et agréable. Possibilité de louer un GPS à LaRébenne suivant les disponibilités.

Traces GPX gratuites et fournis sur demande.

### **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 :** 5 nuits en **PENSION COMPLÈTE.**

Vous logez dans des hôtels\*\*, \*\*\* et 1 en \*\*\*\*, en hostals, appartements ou sanctuaires (chambres un peu spartiates au monastère). Tous proposent un bon niveau de confort. Vous dormez dans des chambres doubles ou triples, la plupart possédant une salle de bain individuelle. 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 hôtels et auberges. 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.

**SAS LaRébenne** au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945 . 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.

## **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 conseillée

## **NIVEAU :**

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

Vous avez une bonne condition physique et pratiquez régulièrement le VTT au moins une partie de l'année. De 31 à 46 kms par jour avec des dénivelés positifs maximum de 1600m.

### **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).

## **PÉRIODE :**

De fin mai à octobre.

## **DÉPART ET RENDEZ-VOUS :**

Départ de Banyuls-sur-Mer

## **Comment y aller :**

En voiture : de Perpignan prendre la N114 jusqu'à Banyuls.

En train : Gare SNCF de Banyuls.

En avion : Aéroport de Perpignan ou de Toulouse, puis en train jusqu'à Banyuls.

## **LE PRIX COMPREND :**

- La réservation des hébergements en pension complète, du dîner du J1 au soir et jusqu'au pique-nique du J6,
- Topoguide numérique
- Traces GPS au format. gpx
- Le transport de bagages,
- Le transfert retour du groupe et vélos et bagages,
- 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 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 choisissez vous-même. Départ libre ; les conditions sont les mêmes que pour le circuit de 6 jours.
- Nuit d'hébergement supplémentaire avant 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>

**SAS LaRébenne** au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945 . 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 de l'emporter 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 recommandées, 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)

**SAS LaRébenne** au capital de 5000€ RCS de Foix - 1 place du 8 Mai 1945 . 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

- >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.

#### **BIBLIOGRAPHIE :**

Les Pyrénées, Claude Dendaletche, collection la bibliothèque du naturaliste, éditions Delachaux et Niestlé, 1997

## **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