

La Camargue à vélo

La Boucle en Arles

En chambre double en hôtels sélectionnés

5 jours - 4 nuits dont 4 jours de vélo

Formule : Vélo en liberté

Niveau 1.5/3



Plongez au cœur d'une nature sauvage et protégée. La Camargue, cette terre mêlée d'eau, royaume des taureaux noirs, chevaux blancs sauvages et flamands roses, vous fera vivre un séjour inoubliable et des plus ressourçant.

D'Arles aux Saintes Maries de la Mer, c'est plus de 101 000 hectares de nature préservée où viennent migrer les oiseaux du monde entier.

Dans cet écrin protégé, la faune et la flore sont rois. Partez à vélo découvrir, en une jolie boucle, ce paradis terrestre encore sauvegardé.

5 jours inoubliables pour un séjour au cœur de la Camargue

POINTS FORTS :

- Des paysages grandioses entre marais salins, Rhône et rizières
- Une biodiversité incroyable, site d'observation unique
- Un patrimoine remarquable

SARL LaRébenne – 1 09000 Foix- ☎ Tel : 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

PROGRAMME

Jour 1 : Arles.

Journée libre dans la ville. Plongez au cœur de la Rome antique en découvrant les Thermes de Constantin, l'Amphithéâtre, le théâtre antique ou encore l'église Saint-Trophime et son cloître inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO. Arles, c'est plus de 2 000 ans d'histoire mais c'est aussi une capitale culturelle animée toute l'année. La Féria de Pâques attire à elle seule 500 000 visiteurs chaque année ! Installation à l'hôtel en bed and breakfast (nuit et petit déjeuner inclus, dîner non inclus).

Jour 2 : D'Arles à Salin de Giraud

42 km Dénivelé +40m -60m

Par une piste cyclable, vous entrez dans le Parc Naturel Régional de Camargue. Les célèbres taureaux et les flamants roses vous attendent, vous croisez aussi les célèbres chevaux blancs en liberté. Vous empruntez des petites routes et traversez les plantations de riz pour aboutir à Salin de Giraud où l'exploitation du sel est très ancienne. Nuit en demi-pension à Salin de Giraud (dîner inclus).

Jour 3 : De Salin de Giraud aux Saintes Maries de la Mer

33 km Dénivelé +50m -40m

Vous longez l'étang de Vaccarès, le plus vaste étang de la Camargue, dans le delta du Rhône. Son nom aurait pour origine les très nombreuses vaches sauvages qui paissaient, en manade, sur ses rives. Vous passez par le phare de la Gacholle et par la Digue à la mer (réserve naturelle) qui permet d'accéder à 20km de sentiers cyclables. Nuit et petit déjeuner en hôtel aux Saintes Maries de la Mer.

Jour 4 : Des Saintes Maries de la Mer à Aigues Mortes

42 km Dénivelé +40m -40m

Aujourd'hui, vous pédalez au cœur de la petite Camargue, lovée entre les deux bras du Rhône. Vous arrivez, après une traversée en bac, à la ville médiévale d'Aigues-Mortes. Cette cité du XIIIème siècle, renferme de nombreux monuments et vestiges du Moyen-Age à découvrir. Nuit et petit déjeuner en hôtel à Aigues-Mortes.

Jour 5 : D'Aigues Mortes à Arles

50 km Dénivelé +155m -145m

Cette étape vous mène à St Gilles (itinéraire du Chemin d'Arles, pour rejoindre St Jacques de Compostelle) où vous découvrez l'abbatiale St Gilles dont la façade est classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. Une légende raconte que Saint Gilles, venant d'Athènes, accosta en Provence après avoir reçu la grâce et distribué tous ses biens aux pauvres. Ayant pour seule compagnie une biche avec laquelle il est toujours représenté, il vécut en ermite dans une grotte. C'est à cet endroit que la ville sera bâtie plus tard. Vous arrivez ensuite à Arles. Fin du séjour.

Option : Journée supplémentaire à Aigues Mortes.

Vous pouvez rejoindre la célèbre plage de l'Espiguette au Grau du Roi et sa réserve naturelle par une piste cyclable de 14km (soit 28km A/R depuis Aigues Mortes).

Et de retour à Aigues Mortes, vous pouvez visiter le fort militaire du XVIème siècle de Peccais, par une autre piste cyclable à travers les marais salants du Midi. 20km A/R. Nuit en B&B en hôtel à Aigues-Mortes.

Pour les groupes constitués, nous adaptons le niveau, la durée, le prix et le programme à la demande.
N'hésitez pas à nous contacter

SARL LaRébenne – 1 09000 Foix- ☎ Tel : 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

PENDANT VOTRE SÉJOUR

ENCADREMENT :

Vélo en liberté :

Equipés du matériel d'orientation que nous vous remettons : cartes avec itinéraire surligné et topoguide détaillé, 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.

PORTAGE DES BAGAGES :

Vous ne portez que les affaires de la journée et le pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule. Merci de prévoir **1 bagage par personne, de maximum 15kg/bagage.**

VOTRE HÉBERGEMENT :

Nous avons sélectionné nos hébergements pour leur qualité d'accueil et de confort : afin d'en profiter, merci de réserver le plus tôt possible.

Nuits en chambre double en hôtels ou chambres d'hôtes.

En formule Bed and Breakfast, nuit et petit déjeuner inclus, sauf à Salin de Girau en demi-pension : dîner inclus.

Formule chambre double : vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels ou chambres d'hôtes. Les draps et serviettes sont fournis. Une salle de bain vous est réservée.
(Option chambre individuelle - Voir tarifs sur notre site)

LA NOURRITURE :

Pour chaque étape, les pique-niques du midi et les diners (sauf le dîner à Salin de Girau qui est inclus) ne sont pas pris en charge.

Certains hôtels font néanmoins restaurants ou d'autres prestataires sont disponibles à proximité de vos logements.

Pour chaque étape, nous avons établi une sélection qualitative de restaurants de catégories différentes avec leurs coordonnées. Nous les avons choisis selon différents critères, tels que, la cuisine, bien sûr, mais aussi la qualité de service, le rapport qualité/prix et l'ambiance...

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Départ libre 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 +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 : 1.5/3

Vous avez une bonne condition physique et pratiquez assez régulièrement le vélo ou une autre activité sportive. Etapes de 33 à 50km par jour, dénivelé positif maximum : +155m

PÉRIODE :

D'avril à octobre.

DÉPART ET RENDEZ-VOUS :

Départ d'Arles (13).

Comment y aller :

En voiture : Autoroute A7 / A9 / A54 sortie Arles centre.

En train : Gare SNCF d'Arles

En avion : Aéroport Marseille Provence à Marignane puis navette et train jusqu'à Arles.

SARL LaRébenne – 1 09000 Foix- ☎ Tel : 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

LE PRIX COMPREND :

- Les cartes avec le tracé surligné,
- le topo-guide,
- L'hébergement en bed and breakfast (nuit et petit déjeuner inclus) sauf à Salin de Girau en demi-pension (dîner inclus),
- Le transport de bagages,
- Les traces GPS électroniques, au format .gpx,
- Le dîner à Salin de Girau le jour 2.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les repas du midi,
- Les dîners (sauf le dîner à Salin de Girau qui est inclus),
- Les boissons,
- Les dépenses personnelles,
- Le matériel personnel de vélo (casques, gants),
- Les vélos,
- Le transport pour se rendre au point de rendez-vous,
- Le parking,
- Le supplément chambre individuelle,
- Les assurances.

OPTIONS :

- Nuit d'hébergement supplémentaire avant ou après le séjour,
- Une journée et une nuit supplémentaire à Aigues-Mortes,
- Supplément chambre individuelle,
- Location de vélo.

Voir tarifs sur le site Internet ou nous consulter.

ASSURANCES :

Conformément à la réglementation de notre profession, LAREBENNE est assurée 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 – 1 09000 Foix- ☎ Tel : 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

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.

2 sacs : 1 petit sac de selle ou de guidon, environ 10L pour mettre les affaires de la demi-journée, téléphone, appareil photo et vêtement de pluie, etc...

1 un sac de voyage transporté par le véhicule.

VTC ou VTT (vélo de route non adapté)

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'emmener sur ce parcours :

> Bien vérifier que le groupe en mouvement plateaux et nombre de dents est bien adapté au circuit et à vous.

> Un compteur vélo bien réglé

> Un porte carte vélo

> 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

> Les roues sont bien serrées

> Les freins sont en bon état (usure)

> 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 avec soi le matériel de base du cycliste :

> 1 pneu + 2 chambres

> Une pompe

> Des démonte-pneus

> Un outil multiple

> Une petite pince

> Un dérivateur 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

> Un câble de dérailleur

> De l'huile pour la chaîne

> Un chiffon

> Un antivol

ÉQUIPEMENT

> Un casque de vélo (obligatoire !) + Bonnet et bandeau

> Des gants de vélo

> Des lunettes

> Un cuissard long et court

> T-shirt respirant (éviter le coton)

> Maillot

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 :

> Du répulsif à moustiques, indispensable !!

> Une poche à eau et/ou une gourde et/ou des bidons sur le vélo (2L/jour/personne minimum)

> Des vivres de course (barres énergétiques, fruits secs, etc.)

> Le matériel de réparation de base pour votre vélo (voir ci-dessus)

> Un coupe-vent (imperméable)

> De la crème solaire (+ protection pour les lèvres)

> Du papier toilette et un briquet

> Une pharmacie (voir ci-dessous)

> Votre téléphone portable

SARL LaRébenne – 1 09000 Foix- ☎ Tel : 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

PIQUE-NIQUE (NON COMPRIS)

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 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 micro-pur (désinfectant pour l'eau)
- > Une couverture de survie

Une trousse à pharmacie plus complète devra être constituée avec votre médecin.

APRES 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