

Le Lubéron en vélo

Boucle au départ de Cavailon

En chambre double en hôtels sélectionnés

7 jours - 6 nuits dont 6 jours de vélo

Formule : Vélo en liberté

Niveau : 2/3



Entre Vaucluse et Alpes-de-Haute-Provence, montagnes et Méditerranée, venez découvrir la Provence et plus particulièrement le Lubéron. Lors de ce séjour, vous empruntez la vélo route « autour du Lubéron » ainsi que celle des « Ogres à vélo ».

En plein cœur du Parc Naturel Régional vous profitez de la richesse de la faune et flore locale ainsi que des produits du terroir (vin, lavande, olives et autres fromages). Laissez-vous surprendre par cet environnement aux milles couleurs, chargé de parfums et aux multiples saveurs. Offrez-vous un dépaysement total au milieu des champs de cerisiers et au gré des carrières d'ocres de Roussillon vous plongeant dans un véritable décor de Colorado provençal.

6 jours mémorables pour un circuit à vélo inoubliable

POINTS FORTS :

- Paysages provençaux et villages traditionnels,
- Des itinéraires pleins de couleurs, de soleil et de charme provençal,
- De merveilleux panoramas.

SARL LaRébenne – 1 place du 8 mai 1945 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 : Cavaillon

Arrivée et installation à l'hôtel. Vous profitez de votre soirée pour découvrir la ville et son patrimoine. Baladez-vous au bord de la Durance ou profitez du Mont St-Jacques. C'est aussi le moment de déguster le célèbre melon de Cavaillon, qui fait la renommée de ce village provençal.

Jour 2 : De Cavaillon à Apt

44km / Dénivelé + 600m ; -520m

En partant de Cavaillon, traversez les villages de Taillades, Robion, Ménerbes, Lacoste et Bonnieux dont certains sont classés parmi les plus beaux de France ! En suivant la véloroute, longez la forêt et les monts du Petit Lubéron. Passez ensuite au sein de la réserve naturelle géologique du Lubéron puis rejoignez la ville d'Apt : capitale mondiale des fruits confits !

Jour 3 : Boucle autour d'Apt

35km / Dénivelé +440m ; -440m

Cette deuxième journée vous mènera aux pays des Ogres. Profitez de la véloroute pour remonter au nord jusqu'aux remarquables villages de Villars puis de St-Saturnin-lès-Apt. L'étape du jour étant relativement courte, prenez le temps d'admirer les gisements d'ocre du célèbre village de Roussillon et de vous imprégner de cet environnement magique et si particulier.

Jour 4 : D'Apt à Forcalquier

53km / Dénivelé +690m ; -480m

Suivez pour cette journée la rivière du Calavon et restez en contact avec la richesse gastronomique et naturelle locale en longeant les champs de cerisiers bordant votre parcours. Traversez Céreste et Reillanne. Pour finir la journée, vous rejoignez Forcalquier : village classé où vous pouvez vous adonner à une flânerie provençale. Surnommée la « cité des quatre reines », la commune est aussi présentée dans certains ouvrages comme offrant le ciel et l'air « les plus purs de France ».

Jour 5 : De Forcalquier à Manosque

36km / Dénivelé +410m ; -575m

Pour récupérer des efforts de la veille, l'étape du jour est plus souple. Le parcours proposé est propice à de nombreuses haltes en forêt ou le long des cours d'eau à proximité du tracé. Vous traversez les villages typiques de Villeneuve et de Volx. En arrivant assez tôt à Manosque, prenez le temps d'arpenter les rues de cette cité millénaire, aux petites places et aux terrasses de café typiquement provençales.

Jour 6 : De Manosque à Cucuron

34km / Dénivelé +275m ; -260m ou 53km / Dénivelé +780m ; - 810m

Ce sixième jour s'articule autour de la traversée de nombreux vignobles, vergers et autres forêts. Partez en direction de Pierrevert puis regagnez le Vaucluse par les chemins de traverse pour rejoindre le pays de Pertuis. Tout au long de la journée vous pouvez profiter de la fraîcheur de nombreux ruisseaux et rivières jalonnant votre itinéraire.

Jour 7 : De Cucuron à Cavaillon

50km / Dénivelé +410m ; -650m

Afin de conclure en beauté votre escapade à travers le Lubéron, vous découvrirez une fois encore quelques-uns des « plus beaux villages de France » tel Lourarin, Lauris et Mérindol tout en suivant la Durance. Ne manquez pas la commune de Cheval-Blanc et son vin exceptionnel. L'arrivée à Cavaillon marque la fin de votre séjour.

SARL LaRébenne – 1 place du 8 mai 1945 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 SEJOUR

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 la qualité de leur accueil et de leur confort. Les places sont très limitées, afin d'en profiter nous vous invitons à réserver le plus tôt possible.

En formule Bed and Breakfast, nuit et petit déjeuner 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 ne sont pas inclus.

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 à partir de 2 personnes

SARL LaRébenne – 1 place du 8 mai 1945 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

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 : 2/3

Vous avez une bonne condition physique et pratiquez assez régulièrement le vélo ou une autre activité sportive. Etape de 36 à 55km par jour.

PÉRIODE :

D'avril à octobre.

DÉPART ET RENDEZ-VOUS :

Départ de Cavaillon (84).

Comment y aller :

En voiture : Autoroute A7.

En train : Gare SNCF de Cavaillon.

En avion : Aéroport d'Avignon puis train jusqu'à Cavaillon.

SARL LaRébenne – 1 place du 8 mai 1945 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,
- L'hébergement en bed and breakfast (nuit et petit déjeuner inclus),
- Le transport de bagages.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les repas du midi,
- Les diners,
- Les boissons,
- Les dépenses personnelles,
- Le matériel personnel de vélo (casques, gants),
- Les vélos,
- Le transport pour se rendre au point de rendez-vous,
- Les assurances.

OPTIONS :

- Formule 3 ou 4 jours : programme sur mesure à partir des 3 ou 4 étapes que vous choisissez vous-même,
- Nuit d'hébergement supplémentaire avant ou après le séjour,
- Supplément chambre individuelle,
- Location de vélos.

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>

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

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.

SARL LaRébenne – 1 place du 8 mai 1945 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

- >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 pneus + 2 chambres
- >Une pompe
- >Des démonte-pneus
- >Un outil multiple
- >Une petite pince
- >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
- >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

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 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 trousse de toilette avec une serviette

SARL LaRébenne – 1 place du 8 mai 1945 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

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