

Le pays Cathare à vélo

Le Carcassonnais

En liberté, avec portage de bagages par véhicule
7 jours - 6 nuits dont 5 jours de vélo

Formule :

F1 : Vélo en liberté

Niveau physique 2/3



Découvrez le Pays Cathare à vélo, en réalisant une boucle à partir de Carcassonne et sa cité médiévale. Partez en vélo à la découverte de cette région, de son histoire moyenâgeuse mouvementée lors de la croisade contre les Albigeois.

Le pays Cathare vous réserve ses secrets médiévaux, mais aussi la beauté de son environnement naturel que vous aurez l'occasion de parcourir pendant ce séjour à vélo.

7 jours fascinants au cœur des châteaux cathares

POINTS FORTS :

- un parcours bordé de nombreux vestiges médiévaux,
- une nature préservée,
- au cœur de la culture locale : historique, naturelle et gastronomique.

PROGRAMME

Jour 1 : Carcassonne

Arrivée à Carcassonne, installation à l'hôtel et visite libre de la cité. Nuit et petit déjeuner à l'hôtel (dîner non inclus).

Jour 2 : De Carcassonne à Rennes les Bains via Limoux 68km - 5h – Dénivelé : +950 m (possibilité de réduire l'étape)

Partez de la cité de Carcassonne, 2^{ème} site touristique le plus visité de France, après le Mont-St Michel, et rejoignez Limoux et sa fameuse Blanquette, vin pétillant traditionnel depuis le XVI^e siècle. Continuez votre chemin vers le Pays de Couiza. Traversez ce territoire et rejoignez ainsi Arques et son château du XIV^e Siècle. Nuit à Rennes les Bains, en chambres d'hôtes, en demi-pension.

Jour 3 : De Rennes à Lagrasse ; Gorges et visite de l'abbaye 58km - 4.30h - Dénivelé : +920m

Après avoir découvert Arques et son patrimoine, rejoignez Lagrasse, les Corbières occidentales, un espace naturel sauvage et typique de ce territoire. Arrivés à destination, une visite de l'Abbaye vous attend. L'abbaye, selon une légende, aurait été fondée au VIII^e siècle par Charlemagne. Nuit à Lagrasse, en chambres d'hôtes, en demi-pension.

Jour 4 : De Lagrasse à Cucugnan ; châteaux de Termes et Durfort 53km - 4h - Dénivelé : +910

Pour rester dans cette découverte de l'histoire du pays Cathare, roulez vers les ruines du château de Durfort et vers la puissante forteresse du château de Termes. Restez dans l'ambiance médiévale, le village de Cucugnan s'offre à vous après quelques kilomètres avec une superbe vue sur les Corbières. Nuit à Cucugnan, en hôtel, en demi-pension.

Jour 5 : Cucugnan Quéribus, Peyrepertuse, les gorges de Galamus, Rennes les bains 53km - 4h30 - Dénivelé : +1150m (possibilité de réduire l'étape)

Après avoir contemplé le château de Quéribus en haut de son piton rocheux, rejoignez celui de Peyrepertuse, ancienne forteresse royale. Puis continuez votre route vers les gorges de Galamus pour admirer un autre chef d'œuvre de la nature. Rendez vous ensuite à Rennes les bains pour l'étape de ce soir. Nuit à Rennes les Bains, en chambres d'hôtes, en demi-pension.

Jour 6 : Rennes les bains, Rennes le Château, Carcassonne 69km - 5h00 - Dénivelé : +920m (possibilité de réduire l'étape)

Le matin montez au célèbre village de Rennes le Château pour découvrir sa mystérieuse histoire. Puis, finissez votre séjour sur les routes agréables au gré des petits villages. Les paysages verdoyants qui vous accompagnent jusque dans Carcassonne et sa cité médiévale, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. Nuit et petit déjeuner à Carcassonne (dîner non inclus).

Jour 7 : Carcassonne

Fin du séjour après le petit déjeuner.

Pour les groupes constitués, nous adaptons le niveau, la durée, le prix et le programme à la demande.
Contactez-nous !

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 : 6 nuits en hôtels et chambre d'hôtes.

En demi-pension (sauf à Carcassonne, en B&B).

Formule chambre double : vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels, 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 :

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 ne sont pas prévus, ainsi que les diners des jours 1 et 6 à Carcassonne.

Les diners des autres jours sont inclus.

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 +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 :

Niveau physique : 2/3

Vous avez une bonne condition physique et pratiquez régulièrement le vélo une partie de l'année. Etapes de 50 à 70km par jour avec des dénivelés positifs de 900 m par jour en moyenne.

PÉRIODE :

D'avril à octobre.

DÉPART ET RENDEZ-VOUS :

Départ de Carcassonne (11).

Comment y aller :

En voiture : Autoroute A61, sortie Carcassonne.

En train : Gare SNCF de Carcassonne.

En avion : Aéroport de Carcassonne.

LE PRIX COMPREND :

SARL 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 / 06.11.95.56.47
contact@larebenne.com www.larebenne.com www.gr10-pyrenees.com
RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014
Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 000144

- La réservation des hébergements,
- Les cartes avec itinéraire surligné, le porte-carte,
- Les traces GPS au format électronique .gpx,
- 2 nuits en bed and breakfast à Carcassonne,
- 4 nuits en demi-pension : diner, nuit et petit déjeuner inclus,
- Le transport de bagages.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons,
- Les dépenses personnelles,
- Les diners des jours 1 et 6 à Carcassonne,
- Les pique-niques,
- Le matériel personnel de vélo (casques, gants),
- Les vélos,
- Le transport pour se rendre au point de rendez-vous,
- Les assurances.

OPTIONS :

- +1 jour ou -1 jour,
- Formule 3 jours : programme sur mesure à partir des 3 étapes que vous choisissez vous-même,
- Nuit d'hébergement supplémentaire avant ou après le séjour,
- Supplément chambre individuelle,
- Location de vélo (sous réserve de retour des vélos par le client à Carcassonne).

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.

VTT OU VTC - Vélo de route

SARL 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 / 06.11.95.56.47

contact@larebenne.com www.larebenne.com www.gr10-pyrenees.com

RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 000145

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 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 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 anti-vol

EQUIPEMENT

- > 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 :

- > 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, 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 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 / 06.11.95.56.47

contact@larebenne.com www.larebenne.com www.gr10-pyrenees.com

RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014

Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 000146

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.

BIBLIOGRAPHIE :

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

Histoire des Cathares, Michel Roquebert, collection Tempus, éditions Perrin, 1999

Les Nouvelles Pyrénées, Jean-Claude Flamand, collection verre et assiette, éditions Glénat, 2003

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