

### La Sierra Nevada en VTT 6 jours 5 nuits dont 4 jours de VTT

#### 2 formules VTT au choix:

F1 : VTT avec moniteur sans véhicule d'assistance

F2 : VTT avec moniteur et véhicule d'assistance

Niveau 2.5/3



A l'extrême Sud de l'Espagne, l'Andalousie est une terre méditerranéenne fascinante de soleil, de culture, de mélanges, véritable passerelle entre monde occidental et oriental. C'est aussi là qu'est située la Sierra Nevada, l'une des plus hautes chaînes de montagne d'Europe et terrain de jeu privilégié des vététistes. La majeure partie du circuit VTT se déroule en altitude, entre sentiers muletiers et pistes aux limites du parc national, entre barrancos (gorges), cortijos (ferme), huertas (champs) et végétation méditerranéenne.

Au départ de Grenade, citée charmante et dynamique, parsemée de monuments dont la célèbre Alhambra, nous ferons le tour quasiment intégral de la sierra Nevada en vtt, en passant bien entendu par les inévitables Alpujarras où une myriade de villages blancs se déploie. Nous finirons ce circuit VTT en rejoignant la Costa tropical (en option), autre haut lieu d'une Andalousie aux multiples facettes.

#### **6 jours inoubliables pour une traversée mythique à VTT.**

#### **POINTS FORTS :**

La découverte de Grenade, ville historique et typique. Visite de l'Alhambra palais des rois arabes médiévaux.

La traversée en vtt des villages blancs des Alpujarras, refuge des derniers Maures d'Espagne.

Une ambiance ensoleillée sur fond de ciel bleu et de terre rouge

Une grande diversité de terrains et de paysages

## PROGRAMME

### **Jour 1 : Arrivée à Grenade**

Installation à l'hôtel puis visite de la ville de Grenade et de ses trésors culturels avec notamment le jardin de l'Alhambra (compter 3h de visite, en haute saison, la réservation à l'avance des entrées est obligatoire) Superbes vues sur la ville et ses quartiers historiques situés aux pieds de La Sierra Nevada.

Possibilité de faire une boucle en VTT de « mise en jambe » dans le secteur à la demi-journée.

### **Jour 2 : De Puerto de la Raga à Valor : 60 km**

Récupération des vélos et transfert à Puerto de la Raga pour le début du circuit.

Nous quittons les chemins montagneux pour un parcours aux confins de la vallée de l'Antarax et traversons de nombreux villages au cœur d'un paysage agricole luxuriant alternant avec une riche végétation méditerranéenne. Nous montons ensuite vers les très beaux villages perchés aux pieds de la Sierra Nevada, cœur historique des alpujarras. Nous finissons la journée à Valor, haut lieu de l'histoire locale et ville d'eau aux vertus curatives.

### **Jour 3 : De Valor à Portugos : 50 km +1700m**

Nous quittons momentanément les chemins montagneux pour un parcours aux confins de la vallée de l'Antarax et traversons de nombreux villages au cœur d'un paysage agricole luxuriant alternant avec une riche végétation méditerranéenne. Nous montons ensuite vers les très beaux villages perchés aux pieds de la Sierra Nevada, cœur historique des alpujarras. Nous finissons la journée à Valor, haut lieu de l'histoire locale et ville d'eau aux vertus curatives.

### **Jour 4 : De Portugos à Niguelas 60 km +1500m**

Nous poursuivons notre route vers l'Ouest et nous visitons les profondes vallées dans cette partie emblématique des Alpujarras où les villages blancs perchés jaillissent de la montagne. Nuit à Niguelas.

### **Jour 5 : De Niguelas à Grenade : 60km +1400m**

Sous des sommets impressionnants, de très belles sections de vtt nous attendent encore ici. Nous rejoignons Grenade pour l'étape. Superbes vues sur la ville et ses quartiers historiques situés aux pieds de La Sierra Nevada. Nuit supplémentaire à Grenade, en Bed and Breakfast.

### **Jour 6 : Grenade.**

Fin du séjour après le petit déjeuner

# PENDANT VOTRE SÉJOUR

## **ENCADREMENT :**

### **2 formules au choix :**

#### **VTT avec moniteur diplômé d'état sans véhicule d'assistance : 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**

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. En cas de fatigue, il vous permet de moduler les étapes. Vous profitez de votre journée avec un sac léger.

## **PORTAGE DES BAGAGES :**

Vous ne portez que les affaires de la journée et le pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule (ou par le véhicule d'assistance).

## **VOTRE HÉBERGEMENT :**

### **2 nuits à Grenade en B&B et 3 nuits en pension complète (pique-nique fourni)**

**Formule chambre double :** vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels, ou hostel. Les draps et serviettes sont fournis. Une salle de bain vous est réservée. (Option chambre simple - 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 diners du J1 et J5 ainsi que le pique-nique du J2 ne sont pas inclus.

## **NOMBRE DE PARTICIPANTS :**

Départ à partir de 6 personnes pour la formule sans véhicule d'assistance et à 8 personnes pour la formule avec véhicule d'assistance

# 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.

## **Paieiment 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 **obligatoire** : 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 une attestation.

- Assurance rapatriement **obligatoire**

## **NIVEAU :**

### **Niveau physique : 2.5/3**

Montées roulantes et physiques sur pistes et sentiers. Belles descentes sur single track roulants pour la plupart et parfois techniques voire très technique. Vous avez une bonne condition physique et pratiquez régulièrement le vélo.

Etapas de 40 à 62km par jour avec des dénivelés positifs maximum de 800 à 1700 m par jour.

### **Niveau technique : 2.5/3**

Vous maîtrisez bien le freinage en descente et la trajectoire du vélo. Vous roulez sur des chemins ou sentiers parfois roulants, parfois techniques (plus raides, avec petites et grands obstacles).

## **PÉRIODE :**

De fin avril jusqu'à fin juin puis de septembre à fin octobre.

Possible en été, nous consulter.

**SARL LaRébenne** – 1 place du 8 mai 1945 09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com [www.larebenne.com](http://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

## **DÉPART ET RENDEZ-VOUS :**

Grenade  
Départ libre pour les groupes constitués.

## **Comment y aller :**

En voiture : Autoroute de Madrid (gratuite)  
En train : Gare RENFE de Grenade.  
En avion : Aéroport de Grenade ou Malaga puis navette jusqu'à Grenade.

## **LE PRIX COMPREND :**

Les hébergements,  
La pension complète pendant le circuit, en B&B à Grenade,  
Le transport de bagages, les transferts du groupe,  
Pour la formule avec véhicule d'assistance : 1 véhicule 9 places pendant le séjour,  
Le moniteur pendant toute la durée du voyage le circuit.

## **LE PRIX NE COMPREND PAS :**

L'hébergement la veille du départ, les boissons, les dépenses personnelles, les diners du J1 et J5 ainsi que le pique-nique du J2, le matériel personnel de vélo (casques, gants), les vélos, le transport pour se rendre au point de rendez-vous et les assurances.

## **OPTIONS :**

+1 jour de VTT pour une arrivée à la mer,  
Nuit d'hébergement supplémentaire avant ou après le séjour,  
Supplément chambre individuelle.

**Voir tarifs sur le site Internet ou 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>

## **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.

**SARL LaRébenne** – 1 place du 8 mai 1945 09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75  
contact@larebenne.com [www.larebenne.com](http://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

## **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'emmenager 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 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)
- >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 micro-pur (désinfectant pour l'eau)
- >une couverture de survie

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

#### **LE PATRIMOINE DE LA RÉGION EN QUELQUES MOTS :**

La *Sierra Nevada* littéralement la « chaîne enneigée » est le massif le plus élevé de la péninsule ibérique, avec son pic Mulhacén culminant à 3478 m. À 200 km à vol d'oiseau des rives de l'Afrique, cette région est un paradis naturel au cœur de l'Andalousie, avec des étés doux et des hivers froids.

Grenade sa capitale, offre aux visiteurs un héritage unique aux influences mauresques, juives et chrétiennes. Le palais de l'Alhambra, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO est un des ses trésors à ne pas manquer. La Sierra Nevada a été déclarée « Réserve de la biosphère » par l'UNESCO et une grande partie de son territoire a été classé « Parc National » en raison de ses paysages et des nombreuses espèces animales et végétales endémiques. Aux limites du parc national se situe la station de ski la plus méridionale d'Europe et la plus haute d'Espagne.

#### **BIBLIOGRAPHIE :**

Alhambra, STIERLIN Anne, éditions Actes Sud, 2002

Grenade, GAUTIER Théophile, éditions Magellan et Cie, 2006

Le goût de Grenade, DE CORTANZE Gérard, éditions Mercure de France, 144 pages, 2011

### **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 ou portable 06 81 53 77 75
- Mail : [contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com)
- Courrier : 1 place du 8 Mai 1945 - 09000 FOIX

**SARL LaRébenne** – 1 place du 8 mai 1945 09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75

[contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com) [www.larebenne.com](http://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