

Les cols mythiques des Pyrénées

Court séjour à Ax-les-Thermes

En hôtel chambre double ou en gîte d'étape
5 jours - 4 nuits dont 3 jours de vélo

2 formules au choix:

F1 : Vélo en autonomie

F2 : Vélo en autonomie avec véhicule d'assistance



Basés au cœur des Pyrénées dans la vallée de l'Ariège, installés confortablement dans un hôtel ou gîte d'étape sélectionnés par nos soins, ce séjour vous offre l'opportunité de découvrir la Haute-Ariège et ses paysages célèbres du Tour de France.

Les plus grands cols du Tour de France vous attendent tels que le col de Péguyère ou celui de Pailhères. Chaque jour est un nouveau défi et à chaque défi, sa récompense. Pour chaque circuit, un choix de deux à trois niveaux que vous choisirez en fonction de vos envies et forme du moment.

Les cols, plateaux et ports : Lers, Agnès, Port, Péguyère, Beille, Bonascre, Pailhères, Pradel, Marmare, Montségur, Lauze, Latrape, Souraillé, Caugnous

5 jours inoubliables au cœur de la Haute-Ariège

Points forts :

- Les cols mythiques du Tour de France,
- Les célèbres paysages pyrénéens : cols, étangs, forêts, plateaux...
- Chaque jour : 2 à 3 parcours de niveaux différents au choix,
- Traces GPS et carnets de route fournis.

PROGRAMME

Jour 1 : Ax-les-Thermes

Installation dans votre hébergement, préparation des vélos et dîner. Si vous arrivez suffisamment tôt, nous vous proposons une petite mise en jambe de 23km à travers la vallée d'Orlu.

Jour 2 : Les cols des vallées d'Ax

Après le petit-déjeuner, en avant pour une première journée sur les traces du Tour de France. Choisissez votre itinéraire entre la mythique ascension du plateau de Beille, le plateau de Bonascre ou le Col de Pailhères. Préparez-vous à une journée bien remplie, Beille et Pailhères, avec chacun plus 1200m de dénivelé. Après cette première journée, possibilité de profiter d'un moment de relaxation aux bains du Couloubret (en option). Vous pourrez vous délasser dans les jacuzzis, hammam, sauna, profitez des cols de cygne, des buses hydromassantes...

Niveau 1 : Plateau de Bonascre en aller retour / 40km – Dénivelé : +1267m -1267m

Niveau 2 : Plateau de Beille en aller retour / 66.5km – Dénivelé : +1803m -1803m.
Ou version en boucle : route des corniches + Plateau de Beille / 78km – Dénivelé : +2183m -2183m

Niveau 3 : Col de Pailhères + Col du Pradel / 79.7km – Dénivelé : +2787m -2787m

Jour 3 : Le Port de Lers et ses cols

Tout comme Sanchez ou Smet vous pouvez franchir le Port de Lers, le col d'Agnès, le col de Port et ainsi découvrir les Pyrénées dans toute leurs splendeurs comme ils ont pu les voir. Si le cœur et la forme sont au rendez-vous, vous pouvez également affronter le redoutable col de Péguère surnommé à juste titre « le mur de Péguère ». Avec ses 428m de dénivelé en 3,5km à 12,59% de dénivelé moyen, c'est un véritable défi pour le coureur cycliste !

Niveau 1 : Port de Lers + Col des Caugnous + Col de Port en boucle / 77.7km – Dénivelé : +1934m -1934m. Col de Péguère optionnel (+3.5km & + 428m de dénivelé)

Niveau 2 : Port de Lers + Col d'Agnès + Col de Souraillé + Col des Caugnous + Col de Port en boucle / 106.2km – Dénivelé : +2700m -2700m. Col de Péguère optionnel (+3.5km & + 428m de dénivelé)

Niveau 3 : Port de Lers + Col d'Agnès + Col de Latrape + Col de Souraillé + Col des Caugnous + Col de Port en boucle / 123.7km – Dénivelé : +3129m -3129m. Col de Péguère optionnel (+3.5km & + 428m de dénivelé)

Jour 4 : Boucle de Montségur

Pour ce troisième jour de vélo, vous prenez la route des corniches pour rejoindre le col de Marmare pour redescendre ensuite sur le plateau du Pays de Sault. Vous passez également par le col de Montségur, figure de la désormais célèbre course l'Ariégeoise empruntant les cols rendu célèbres par le Tour de France depuis maintenant 1995.

Niveau 1 : Col de Marmare + Col de Montségur + Col de la Lauze (par la N20) en boucle / 127.5km – Dénivelé : +2250m -2250m

Niveau 2 : Col du Marmare + Col de Montségur + Roquefixade (par les corniches) en boucle / 129.5km – Dénivelé : +2568m -2568m

Niveau 3 : Col de Marmare + Col de Montségur + Col de la Lauze (par les corniches) en boucle / 130.5km – Dénivelé : +2599m -2599m

Jour 5 : Ax les Thermes

Petit-déjeuner et fin du 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 SÉJOUR

ENCADREMENT : 2 formules au choix :

Vélo en autonomie :

Equipés du matériel d'orientation que nous vous remettons : cartes avec itinéraire surligné et traces GPS, vous partez seuls à la découverte de circuits conçus par notre équipe. Le GPS fixé sur le guidon, vous vous laissez guider, pour un maximum de précision.

Vélo en autonomie avec véhicule d'assistance :

Le véhicule d'assistance vous rejoint à différentes reprises au cours de l'étape du jour, souvent au sommet des cols 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 sans sac. 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.

PORTAGE DES BAGAGES :

Les bagages restent à votre hébergement. Vous ne portez que les affaires de la journée et le pique-nique : formule sans assistance. Vous ne portez rien : formule avec véhicule d'assistance.

VOTRE HÉBERGEMENT : 4 nuits en DEMI-PENSION

2 formules au choix :

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

Formule gîte d'étape : sélectionnés notamment pour la qualité de leur accueil, vous retrouvez dans les gîtes une ambiance conviviale. Le plus souvent, vous partagez des dortoirs de 4/6 places avec d'autres personnes. Les draps et serviettes ne sont pas 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 ne sont pas compris dans le tarif. Chaque jour, vous avez la possibilité de préparer vos pique-niques ou de vous arrêter en cours de route. Vous pouvez aussi acheter vous-mêmes ou le logisticien (formule avec assistance) prépare tout le nécessaire à chaque étape, soit vous commandez votre pique-nique la veille à l'hébergeur.

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Départ à partir de 2 personnes pour la formule liberté et 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 +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.

Païement 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 une attestation.
- Assurance rapatriement conseillée

NIVEAU :

Niveau physique : De 1/3 à 3/3 au choix. Vous avez une bonne condition physique, pratiquez au moins 1 fois par semaine le vélo de route sur de longues distances. Etape de 85 à 140km par jour avec des dénivelés positifs de 900 à 3200 m par jour.

PÉRIODE :

De mi mai à octobre.

DÉPART ET RENDEZ-VOUS :

Départ d'Ax-les-Thermes (09).

Comment y aller :

En voiture : De Toulouse prendre la direction Andorre – Foix, autoroute E9 puis la RN20, jusqu'à Ax-les-Thermes.

En train : Gare SNCF de Ax-les-Thermes.

En avion : En avion : Aéroport de Toulouse (Blagnac) ou Carcassonne, puis navette SNCF jusqu'à Ax-les-Thermes.

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 :

- L'hébergement en demi-pension à partir du dîner du jour 1 au soir et jusqu'au petit déjeuner du jour 5,
- Les cartes avec les cols surlignés,
- Le topoguide,
- Les traces GPS électroniques au format .gpx,
- Pour la formule avec véhicule d'assistance : 1 véhicule suiveur pendant tout le séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons,
- Les dépenses personnelles,
- Les pique-niques,
- Le matériel personnel de vélo (casques, gants),
- Les vélos,
- Le transport pour se rendre au point de rendez-vous,
- Les assurances,
- Les transferts aéroport à l'arrivée et au départ.

OPTIONS :

- +1 jour ou -1 jour,
- Programme sur mesure à partir des étapes que vous choisissez vous-même,
- Nuit d'hébergement supplémentaire avant ou après le séjour,
- Supplément chambre individuelle,
- Location de vélo haut de gamme sur-mesure,
- Accueil et retour aéroport autre que Toulouse ou Carcassonne,
- Transferts aéroport.

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 d'assistance.

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

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'emmener sur ce parcours :

- > Bien vérifier que le groupe en mouvement plateaux et nombre de dents est bien adapté au circuit et à vous.
 - > Pour les groupes, un mulot (1 vélo de rechange en cas de casse)
 - > 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
 - > 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 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 + gants chauds
- > Des lunettes
- > Des chaussures avec cales
- > 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)
- > 2 piles neuves (ou rechargeables) LR6 pour chaque jour (pour le GPS)
- > Votre téléphone portable

PIQUE-NIQUE

Afin d'éviter la production de déchets inutiles à l'heure du pique-nique, pensez à prendre :

- > 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

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

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

BIBLIOGRAPHIE :

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

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

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
- Courrier : 1 place du 8 Mai 1945 - 09000 FOIX