

## **La Grande Traversée de l'Andalousie à Vélo de route La Mar a Mar.**

**9 jours 8 nuits dont 7 jours de vélo en hôtel \*\* et \*\*\***

**2 formules au choix :**

**Niveau physique 3/3**

**F1 : Vélo en liberté avec portage des bagages**

**F2 : Vélo en liberté avec véhicule d'assistance**



L'Andalousie à vélo de route : de la plage de Malaga aux Alpujarras et de la mer à la mer, vous traversez une partie de l'Andalousie. Vous empruntez de jolies routes, visitez des villes et villages typiquement andalous, comme Ronda, Antequera, puis grimpez au mythique Pico Veleta (3398m), plus de 50 km de montée par la plus haute route d'Europe !

2 nuits à Grenade pour profiter au maximum de la richesse culturelle de cette ville inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco (L'Alhambra - le souk de l'Alcaiceria - l'Albaycin, ancien quartier arabe - Les Miradores)

En passant par plusieurs sierras de l'Andalousie (Sierra de las Nieves, Sierra de Bermeja, Sierra de Alhama de Granada et la Sierra Nevada), le parcours saura vous offrir les beautés de l'Andalousie !

**9 jours inoubliables à travers les paysages andalous.**

### **POINTS FORTS :**

- L'ascension du Pico Veleta
- Le passage dans de nombreux villages blancs typiques d'Andalousie.
- Etape à Ronda, Antequera, Grenade et Trevélez, au cœur de la Sierra Nevada et des Alpujarras.

**SARL LaRébenne** – 1 09000 Foix- ☎ Tel : 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

## PROGRAMME

### **Jour 1 : Arrivée à Malaga**

Accueil du groupe à l'aéroport par le logisticien et prise en charge du matériel et des bagages dans le camion d'assistance (uniquement pour la formule avec véhicule d'assistance). Le groupe rejoint l'hôtel par ses propres moyens. Installation à l'hôtel, réglage des vélos et visite du centre historique de Malaga. Nuit en Bed-and-breakfast.

---

### **Jour 2 : D'Estepona à Ronda :**

#### **Transfert de Malaga à Estepona : 1h**

#### **72 km - dénivelé positif : 1980 m ou 75 km - dénivelé positif : 2200 m**

A partir du joli village d'Estepona, c'est parti pour la grande aventure à travers l'Andalousie !

Vous prenez la direction des premiers villages blancs andalous du séjour : Casares, Gaucin, pour arriver dans la célèbre ville de Ronda. Le "Pont Neuf", datant du 18ème siècle, sépare la ville en deux, un édifice impressionnant ! Ne ratez pas non plus les Arènes de Ronda, parmi les plus jolies du monde. Nuit à Ronda en demi-pension.

---

### **Jour 3 : De Ronda à Antequera : 89km – dénivelé positif : 1400m**

Cette troisième étape vous emmène à travers de belles routes en direction du lac de Guadalhorce puis jusqu'à la jolie ville d'Antequera, un passage obligé en Andalousie.

Une ville très riche culturellement, comptant pas moins de 50 monuments historiques, datant pour certains de l'âge du bronze (Dolmens de la grotte de Menga, de Viera et du Romeral) !

Nuit à Antequera en demi-pension.

---

### **Jour 4 :**

#### **De Antequera à Alhama de Granada : 93km – dénivelé positif 2020m**

#### **De Antequera à Alhama de Granada : 96km – dénivelé positif 2390m par El Puerto Del Sol**

Vous quittez Antequera et continuez sur une jolie route vers Villanueva de la Concepcion. Enchaînement de montées et descentes, sans oublier le passage au Passo del Sol pour arriver au charmant village d'Alhama de Granada, suspendu au-dessus d'une impressionnante gorge. Ce village tient son nom de ses stations d'eaux thermales, anciennement exploitées par les romains et les arabes. Alhama de Granada dispose également d'un riche patrimoine historique (Pont romain, quartier arabe, ancienne synagogue, ...), elle a d'ailleurs été déclarée « Ensemble Historique – Artistique ».

Nuit à Alhama de Granada en demi-pension.

---

### **Jour 5 : De Alhama de Granada à Grenade 73km- dénivelé positif : 1100m**

Vous longez le lac de Los Bermejales puis traversez les villages de Fornes et Jayena. Une jolie route dans un paysage désertique vous mène jusqu'à Grenade. Vous tomberez à coup sûr sous le charme de cette belle ville andalouse, riche de son passé et de son patrimoine.

Ne ratez pas la visite de la magnifique Alhambra de Granada, inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco ! Pour cela, pensez à réserver vos billets plusieurs mois à l'avance. Nuit à Grenade en B&B.

---

### **Jour 6 : Journée libre à Grenade**

#### **ou pour ceux qui le souhaitent c'est l'ascension du Pico Veleta !**

#### **Grenade – Pico Veleta – Grenade en aller-retour 98km – dénivelé positif 2750m**

(possibilité de faire des variantes plus faciles bien sûr)

Un nouveau sommet à mettre sur son tableau de chasse, le mythique Pico Veleta !

Plus de 50km de montée, sur la plus haute route d'Europe, un paysage inoubliable !

Nuit au même hôtel que la veille, en B&B.

---

### **Jour 7 : De Grenade à Trevélez 97km – dénivelé positif : 1900m**

Après une première partie d'étape plutôt déroulante en passant par Alhendin, El Padul et Lanjaron, vous prenez de la hauteur en roulant vers Pampaneira, Pitres puis enfin, Trevélez, le plus haut village d'Espagne, perché sur la montagne de la Sierra Nevada dans les Alpujarras, au pied du Mulhacén (3479m) et capitale du Ramon (jambon) ! Nuit à Trevélez en demi-pension.

---

### **Jour 8 : De Trevélez à la Mer (Castillo de Banos de Arriba) 70km – dénivelé positif : 930m**

C'est la dernière journée de vélo de notre traversée mais ce n'est pas la moindre en terme de paysage. En effet, après avoir traversé à nouveau quelques beaux villages des Alpujarras et franchi le Puerto Haza Del Lino, c'est une succession de petites routes en balcon avec, en toile de fond, la grande bleue. Arrivée à la mer, dans le petit village de Castillo de Banos de Arriba.

**Transfert pour Malaga : 1h20.**

Nuit à Malaga en hôtel en B&B.

---

### **Jour 9 : Malaga.**

Après le petit-déjeuner, départ pour l'aéroport et fin du séjour.

## PENDANT VOTRE SÉJOUR

### **ENCADREMENT, 2 formules au choix :**

#### **Vélo en liberté avec portage des bagages** (uniquement pour les groupes constitués) :

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.

#### **Vélo en liberté avec véhicule d'assistance** (pour les groupes constitués) :

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 avec un sac léger ou pas de 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 :**

Selon l'option choisie, vous ne portez que les affaires de la journée et le pique-nique, seulement un sac léger, ou pas de sac. Les bagages sont transportés par véhicule (ou par le véhicule d'assistance).

**Merci de prévoir 1 bagage/personne, maxi 15kg/bagage.**

### **VOTRE HÉBERGEMENT : 4 nuits en demi-pension et 4 nuits en bed and breakfast :**

**Formule chambre double** en hôtel \*\* &\*\*\*: vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels. Les draps et serviettes sont fournis. Une salle de bain vous est réservée.

Option chambre individuelle possible.

### **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 :

2 possibilités : soit vous gérez vous-même votre pique-nique ou soit vous prenez l'option pique-nique proposée uniquement disponible pour la formule avec véhicule d'assistance.

### **NOMBRE DE PARTICIPANTS ET INSCRIPTIONS :**

#### **Inscription groupe :**

**Vous êtes un groupe constitué d'au moins 6 personnes :** Vous pouvez vous inscrire librement sur vos dates pour la formule Vélo en liberté avec portage des bagages par taxi.

**Vous êtes un groupe constitué d'au moins 8 personnes :** Vous pouvez vous inscrire librement sur vos dates pour la formule Vélo en liberté avec véhicule d'assistance avec chauffeur.

**Possibilité de faire un départ privatif avec le nombre de participants libres, nous consulter !**

**SARL LaRébenne** – 1 09000 Foix- ☎ Tel : 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

# AVANT VOTRE DÉPART

## **TARIFS :**

Tarif sur notre site internet : [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com)

## **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 fortement conseillée.

## **NIVEAU :**

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

Vous avez une très bonne condition physique, pratiquez au moins 1 fois par semaine le vélo de route sur de longues distances. Étapes de 70 à 98km par jour avec des dénivelés positifs de 930 à 2750m par jour. Possibilité de faire une journée off à Grenade.

## **PÉRIODE :**

De avril à fin juin et de septembre à novembre.

Suivant la période choisie, le Pico Veleta peut être enneigé et donc inaccessible en partie.

## **DÉPART ET RENDEZ-VOUS :**

RDV le premier jour à l'hôtel à Malaga.

## **Comment y aller :**

En avion : Aéroport de Malaga.

En train : Gare de Malaga.

## **AVION**

- Soit vous achetez votre billet d'avion vous-même, seulement lorsque nous aurons confirmé par écrit le départ de votre voyage.
- Soit nous réservons pour vous vos billets d'avion.

**SARL LaRébenne** – 1 09000 Foix- ☎ Tel : 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

### **LE PRIX COMPREND :**

- Les hébergements,
- Les cartes, les traces GPS,
- 4 nuits en demi-pension et 4 nuits en B&B.
- Le transport de 1 bagage par personne,
- Un tee-shirt technique aux couleurs de LaRébenne offert,
- Pour la formule avec véhicule d'assistance : 1 véhicule + chauffeur pendant tout le séjour.
- Les transferts départ et retour de et vers Malaga

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

- 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 pique-niques
- Les assurances.

### **OPTIONS :**

- Programme sur mesure à partir des étapes que vous choisissez vous-même.
- 7 pique-niques (+70€ / personne pour le séjour) uniquement pour la formule avec le véhicule d'assistance,
- Nuit d'hébergement supplémentaire avant ou après le séjour,
- Supplément chambre individuelle,
- Location de vélo haut de gamme sur mesure,
- Programme accompagnateur (non cycliste),

### **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](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

## **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 à dos (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.

### **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.
  - > 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 + 1 chambre
- > 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

**SARL LaRébenne** – 1 09000 Foix- ☎ Tel : 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

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

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

## **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