

Le pays Cathare à vélo

Le pays de Montségur

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

Formule :

F1 : Vélo en liberté

Niveau physique 2/3



En famille, en couple ou entre amis, partez à vélo sur les routes du pays Cathare. Un territoire marqué par son histoire, où les châteaux médiévaux vous éblouissent par leur situation, en haut de pics rocheux et par leur architecture.

Ce pays a su également garder une nature sauvage et diversifiée. Les paysages jonglent entre vues sur les crêtes montagneuses ou sur les gorges des différents cours d'eau. Sillonnez tranquillement le Pays cathare à vélo sur de charmantes petites routes et profitez d'instantanés de repos pour visiter et découvrir les lieux qui ne demandent qu'à être vus.

Histoire, culture et nature, trois mots qui résonnent au pays Cathare

POINTS FORTS :

- Les plus beaux châteaux Cathares,
- Les belles routes du sud à vélo,
- Des hébergements accueillants.

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 000141

PROGRAMME

Jour 1 : Quillan

Installation à l'hôtel. Journée libre dans la ville. Nuit en hôtel à Quillan en demi-pension.

Jour 2 : De Quillan à Mirepoix : Puivert, Chalabre, Camon, Lagarde, Moulin-Neuf 49 km - 3h - Dénivelé : +313m

Commencez votre séjour vers Mirepoix. Découvrez sur la route, les vestiges des châteaux médiévaux de l'époque du catharisme comme le château de Lagarde, ou encore le château de Puivert très bien conservé. Nuit en hôtel à Mirepoix en demi-pension.

Jour 3 : De Mirepoix à Montségur : Labastide de Bousignac, Belloc, Lérans, Labastide sur l'Hers, Bélesta, fontaine de Fontestorbes 46km - 3h - Dénivelé : +603m

Quittez Mirepoix pour une nouvelle destination. Roulez vers le Sud en passant par des sites historiques, comme le château de Lérans construit au XIII siècle. Faites une halte au bord du lac de Montbel de 570 hectares, où vous pouvez vous baigner. Le château de Montségur vous attend du haut de son pog rocheux, dominant le village, un lieu riche d'histoire et de légendes. Nuit à Montségur en demi-pension.

Jour 4 : De Montségur à Tarascon sur Ariège : Roquefixade, Foix 51 km - 3h24 - Dénivelé : +452m

Sur la route vers Foix, passez devant le château de Roquefixade, construit en haut d'une falaise. Symbole de puissance jusqu'à la fin du Moyen-âge, le château des comtes de Foix, classé monument historique depuis 1840, vous ouvrira ses portes pour une visite. Ensuite, prenez le temps de visiter Foix ou de vous rendre à Tarascon directement pour la fin de cette étape. Nuit en hôtel à Tarascon en demi-pension.

Jour 5 : De Tarascon sur Ariège à Comus : Bompas, Appy, Caussou 47 km - 3h - Dénivelé : +1064 m

Empruntez une route bordée de magnifiques paysages, la route des Corniches. Vous passez par plusieurs villages de montagne, Lordat et son château médiéval ou Vernaux et sa chapelle en pierre de tuf : une pierre calcaire très poreuse. Vous arrivez bientôt à Comus, petit village du plateau de Sault. Nuit à Comus en demi-pension.

Jour 6 : De Comus à Axat : Niort de Sault, Joucou, Marsa 40 km-2h 43- Dénivelé négatif : - 931 m

Reprenez la route vers Niort de Sault. Vous passez par les gorges de Rebenty et le col des sept frères culminant à 1774 m. Passage près des vestiges d'un ancien château sur le Roc de Niort. Vous passez ensuite par la vallée de Joucou, encore très sauvage. Nuit à Axat en demi-pension.

Jour 7 : De Axat à Quillan : Caudiès de Fenouillèdes, col de St Louis et Parahou 37 km - 2h30 - Dénivelé : +452 m

Profitez de belles routes jusqu'à votre arrivée à Quillan !
Fin du séjour.

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 chambres doubles en hôtel, chambre d'hôtes ou gîte d'étape.

En demi-pension.

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).

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.

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.

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
- Assurance rapatriement conseillée

NIVEAU :

Niveau physique : 2/3

Vous avez une bonne condition physique et pratiquez régulièrement le vélo une partir de l'année. Etapes de 37 à 51km par jour avec des dénivelés positifs de 1050m par jour en moyenne.

PÉRIODE :

D'avril à octobre.

DÉPART ET RENDEZ-VOUS :

Départ de Quillan (11).

Comment y aller :

En voiture : Autoroute A61 Carcassonne, puis D118 jusqu'à Quillan.

En train : Gare SNCF de Quillan (bus).

En avion : Aéroport de Carcassonne puis navette jusqu'à la gare SNCF de Quillan.

LE PRIX COMPREND :

- La réservation des hébergements en demi-pension du dîner du jour 1 jusqu'au petit déjeuner du jour 7,
- Les cartes avec itinéraire surligné, le porte-carte,
- Les traces GPS au format électronique .gpx,
- Le transport de bagages.

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.

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.

Prix de location sous réserve de retour des vélos par le client à Quillan

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.

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

VTT OU VTC - 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 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

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

>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 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