

Le Tour du Périgord, Dordogne, Lot en vélo de route Circuit en Boucle en autonomie 7 jours 6 nuits dont 6 jours de vélo

2 formules au choix :

F1 : Vélo en liberté avec portage des bagages

F2 : Vélo en liberté avec véhicule d'assistance avec chauffeur (pour les groupes constitués)



Ce séjour de 6 jours de vélo de route vous emmène à la découverte du très riche patrimoine du Périgord Noir (Dordogne), de la Corrèze et du Lot. Au départ et à l'arrivée de la charmante ville de Cahors, vous arpentez des petites routes sélectionnées avec soin sans ne rien louper des fabuleux attraits de ces régions.

Pendant 6 jours de vélo, l'itinéraire passe par des sites prestigieux, comme les villages de La Roque Gageac, Beynac et Cazenac, Sarlat-la-Canéda, Montignac-Lascaux, Collonges la Rouge, Beaulieu sur Dordogne, St Cirq Lapopie et tant d'autres !

Entre grottes, châteaux, sites préhistoriques et villages périgourdins, vous serez sous le charme pendant une semaine, au rythme de superbes petites routes peu fréquentées.

Pour toutes les étapes, nous proposons 3 niveaux différents, selon la forme du jour !

7 jours de découvertes pour une magnifique boucle au départ et à l'arrivée de Cahors.

LES POINTS FORTS :

- Les plus beaux sites du Périgord Noir, du Quercy et de la vallée du Lot,
- Que de petites routes magnifiques, pour un maximum de découvertes,
- Chaque jour, 3 niveaux différents proposés à la carte, pour tous les goûts !

PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée et nuit à Cahors.

Découverte de la ville, préfecture du Lot.

Nuit en hôtel à Cahors en B&B.

Jour 2 : De Cahors à Domme

N1 : 68km D+1240m

N2 : 107km D+1640m

N3 : 127km D+2090m

La première étape de ce périple vous emmène d'abord le long des rives du Lot avant de rejoindre Luzech (N2 et N3) et de rentrer dans les terres par Gigouzac et la cité médiévale de Gourdon ! Pour les plus sportifs, le château de Fénelon et le Cingle de Montfort sont au programme du N3.

Par les petites routes, vous arrivez dans le Périgord Noir, à Domme.

Nuit à Domme en hôtel en demi-pension.

Jour 3 : De Domme à Sarlat-la-Canéda

N1 : 77km D+1435m

N2 : 96km D+1750m

N3 : 124km D+2050m

Au départ de Domme, l'itinéraire rentre véritablement au cœur du Périgord Noir, en passant par des sites remarquables tels que La Roque Gageac, Beynac et Cazenac, Castelnaud la Chapelle et Les Eyzies de Tayac, capitale mondiale de la préhistoire (N2 et N3) ! Le niveau 3 propose en plus un passage par le Cingle de Trémolat et Limeuil. Un savoureux enchaînement de bosses sur de petites routes avant d'arriver à Sarlat, capitale du Périgord Noir. Nuit à Sarlat-la-Canéda en hôtel en demi-pension.

Jour 4 : De Sarlat-la-Canéda à Souillac

N1 : 81km D+1270m

N2 : 106km D+1675m

N3 : 130km D+2170m

Cette troisième étape est une nouvelle fois 100% Périgord Noir ! En quittant Sarlat par le Nord, vous rejoignez Thonac, La Roque St Christophe (N2, N3), Rouffignac (N3) et après quelques tours de roue le long de la Vézère, c'est le passage à Montignac-Lascaux et sa célèbre grotte. Ensuite, on continue les petites bosses et cap vers le sud en passant par St Amand de Coly (N2 et N3) ou Carlux (N1), avant de rejoindre Souillac.

Nuit à Souillac en hôtel en demi-pension.

Jour 5 : De Souillac à Rocamadour

N1 : 70km D+840m

N2 : 102km D+1620m

N3 : 129km D+1700m

De Souillac, on quitte le Périgord pour rejoindre la Dordogne et ses jolis villages. Après avoir longé la rivière en passant par Floirac, pour les plus courageux (N3) l'itinéraire rejoint Collonges la Rouge (N2, N3) un village surprenant avec son grès pourpre puis Beaulieu sur Dordogne (N3), faisant partis tous les deux des plus beaux villages de France. Plus tard, c'est par Alvignac (N2) ou Loubressac (N1, N3) que vous rejoignez le très joli village de Rocamadour pour la nuit.

Nuit à Rocamadour en hôtel en demi-pension.

Jour 6 : De Rocamadour à Figeac

N1 : 77km D+1200m

N2 : 105km D+1730m

N3 : 125km D+2075m

Cette fois, cap au sud-est ! Pour l'échauffement, vous quittez Rocamadour par une jolie montée pour rejoindre Gramat puis par de petites routes et bosses, on atteint Saint Céré (N2, N3) puis Teyssieu (N3) avant de redescendre vers Figeac, sans négliger le dénivelé !

Nuit à Figeac en hôtel en demi-pension.

Jour 7 : De Figeac à Cahors

N1 : 80km D+890m

N2 : 93km D+1490m

N3 : 121km D+2015m

La dernière étape quitte Figeac en longeant la rivière du Célé. Le niveau 3 du jour prend ensuite la direction de St Pierre de Toirac le long du Lot puis Cajarc, avant de retrouver le Célé à Sauliac (N1, N2, N3). Plus tard, après être passé au sommet du col des Lièvres (N2, N3), passage à St Cirq Lapopie (N2, N3). Comme tout au long de la semaine, c'est par de très belles petites routes que vous rejoignez Cahors.

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, 2 formules au choix :

Vélo en liberté avec portage des bagages

Équipés du matériel d'orientation que nous vous remettons : Traces GPS et roadbook numérique, vous partez seuls à la découverte de circuits conçus par notre équipe. Le GPS fixé sur le guidon, vous vous laissez guider par les indications préparées avec soin, pour un maximum de précision.

Vélo en liberté avec véhicule d'assistance avec chauffeur (uniquement pour les groupes constitués à partir de 8 personnes) :

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 :

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

VOTRE HÉBERGEMENT :

Formule chambre double : vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels **, chambres d'hôtes ou en chambre d'hôtes. Une salle de bains privée vous est réservée. Les draps et serviettes sont fournis. (Option chambre simple - Voir tarifs).

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.
- soit vous prenez l'option pique-nique proposée.

NOMBRE DE PARTICIPANTS ET INSCRIPTIONS :

Départ à partir de 2 personnes pour la formule liberté et 8 personnes pour la formule avec véhicule d'assistance.

Départ libre pour la formule liberté et les groupes constitués à partir de 2 personnes.

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

AVANT VOTRE DÉPART

TARIFS :

Voir les tarifs 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
- Assurance rapatriement conseillée

NIVEAU :

Niveau physique : De 2/3 à 3/3

Étapes de 68 à 130 km par jour avec des dénivelés positifs de 840 à 2170 m par jour.

Tous les jours, plusieurs niveaux-vous sont proposés avec un même point de départ et d'arrivée pour tous. Et bien sûr sans transferts 😊 !

PÉRIODE :

De mai à octobre.

DÉPART ET RENDEZ-VOUS : RDV le premier jour à Cahors.

Comment y aller :

En voiture : Autoroute A20
En train : Gare SNCF de Cahors.
En avion : Aéroport de Toulouse puis train.

LE PRIX COMPREND :

- Les hébergements
- Le topo-guide numérique avec les traces GPS électroniques au format .gpx,
- La demi-pension à partir du dîner du jour 1 au soir et jusqu'au petit déjeuner du jour 7 sauf le dîner à Cahors,
- Le transport de 1 bagage par personne, de maxi 15 kg/ bagage,
- Pour la formule avec véhicule d'assistance : 1 véhicule de 5 à 9 places + chauffeur pendant tout le séjour.

SAS 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 / 09.77.89.93.37 contact@larebenne.com www.larebenne.com
RCP : 115 769 365 MMA IM009100007 Garant : Groupama N° 4000714358/0 N° SIRET : 502 157 076 00014

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons,
- Les dépenses personnelles,
- Le dîner à Cahors
- Les pique-niques
- Le matériel personnel de vélo (casques, gants),
- Les vélos,
- Les frais de stationnement,
- Les assurances.

OPTIONS :

- Programme sur mesure à partir des étapes que vous choisissez vous-même à partir de 8 personnes,
- Supplément chambre individuelle,
- Supplément haute saison du 01 juillet au 31 août.
- Hébergement à la fin du séjour.

OPTIONS complémentaires pour les groupes constitués :

- Leader : un moniteur diplômé guide le groupe (+ conseils sportifs),
- Mécanicien : un mécanicien cycles se charge des réparations lors du circuit et de l'entretien des vélos à la fin des étapes.

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 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 vététiste :

> 1 pneu + 1 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
- >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
- Courrier : 1 place du 8 Mai 1945 – 090000 Foix