

# De Syracuse à Taormina par l'Etna

La Sicile

Circuit vélo de route, en liberté  
8 jours 7 nuits dont 6 jours de vélo



**Activité :** Vélo de route  
**Niveau technique :** 2/3 ou 3/3  
**Niveau Physique :** 2/3 ou 3/3  
**Période :** De début février à mi-novembre  
**Encadrement :** En liberté  
**Formules :** En liberté avec portage de bagages par taxi ou avec véhicule d'assistance.

**Les points forts :**

- ✓ Un circuit entre culture et nature : des villes d'histoire, Parcs Naturels et paysages impressionnants,
- ✓ Les sites classés à l'UNESCO : l'Etna, Syracuse, les villes du Baroque de la vallée de Noto,
- ✓ Le Canyon de Cavagrande, le plus profond d'Europe
- ✓ Le choix entre 2 niveaux de difficulté pour plus de liberté.

Cet itinéraire propose simultanément culture millénaire et nature sauvage. Ce circuit qui s'adapte au relief de la Sicile vous fait d'abord traverser les zones collinaires de la vallée du baroque située dans la partie Sud Orientale de la Sicile et vous porte ensuite jusqu'à Taormina en passant par l'Etna.

Vous traverserez notamment 7 villes classées au patrimoine Mondial de l'UNESCO : Syracuse capitale de l'ancienne Grèce, Noto capitale mondiale du baroque, Modica, Ragusa Ibla, Palazzolo Acreide, Caltagirone et sa céramique et Piazza Armerina connue pour sa "Villa del Casale" et ses mosaïques romaines. Le circuit passe par la réserve naturelle de Cavagrande del Cassibile qui abrite le canyon le plus profond d'Europe et enfin le Parc Régional de l'Etna classé lui aussi au Patrimoine Mondial de l'UNESCO.



# Programme

## Jour 1 : Arrivée à Syracuse

Transfert entre l'aéroport de Catane à Syracuse (inclus pour la formule en liberté avec véhicule d'assistance). Arrivée à Syracuse. Accueil à l'hôtel avec explication du circuit, remise des cartes routières et des vélos si location (essai et réglages).

## Jour 2 : De Syracuse à Noto

**Niveau 2/3 : Distance : 72 km / Dénivelé + : 1 116 m** ou **Niveau 3/3 : Distance : 123 km / Dénivelé + : 2 201 m**

Vous commencez ce séjour en pédalant sur le plateau calcaire Ibleo, profondément entaillé par de nombreux canyons dont celui de la Vallée de l'Anapo. Vous passerez ensuite par le belvédère du Canyon de Cavagrande del Cassibile situé à 505 mètres d'altitude et qui est le canyon le plus profond d'Europe (250 mètres par endroit). Vous pédalez encore une quinzaine de kilomètres pour finir cette étape dans la jolie capitale de la vallée de Noto.

## Jour 3 : De Noto à Palazzolo Acreide

**Niveau 2/3 : Distance : 88 km / Dénivelé + : 2 104 m** ou **Niveau 3/3 : Distance : 120 km / Dénivelé + : 2 454 m**

Le circuit débute par une montée qui vous fait traverser les paysages en collines du cœur de la Sicile qui sont une succession d'espaces sauvages où la nature prend le pas et de zones cultivées. Vous admirez sur votre route les villes baroques de Modica et Ragusa Ibla avant de terminer l'étape dans la ville de Palazzolo Acreide où vous pouvez admirer ses églises baroques.

## Jour 4 : De Palazzolo Acreide à Caltagirone

**Niveau 2/3 : Distance : 62 km / Dénivelé + : 850 m** ou **Niveau 3/3 : Distance : 135 km / Dénivelé + : 2 225 m**

Cette journée vous fait traverser une multitude de petits villages typiques, accrochés aux pentes de pitons rocheux, qui sont en dehors des circuits touristiques traditionnels et qui ont su conserver toute leur authenticité. Vous terminez l'étape dans la ville de Caltagirone qui est la capitale de la poterie d'art et dans laquelle vous pouvez emprunter son magnifique escalier de céramique.

## Jour 5 : De Caltagirone à Valguarnera

**Niveau 2/3 : Distance : 80 km / Dénivelé + : 1 340 m** ou **Niveau 3/3 : Distance : 122 km / Dénivelé + : 2 028 m**

Vous quittez le plateau calcaire Ibleo et pédalez vers la Sicile centrale, constituée de vastes étendues cultivées. Le relief offre à perte de vue des paysages vallonnés et qui sont verdoyants durant l'hiver et le printemps puis presque désertiques en période sèche (été et automne). Vous traversez la ville de Piazza Armerina connue pour sa "Villa del Casale" et ses mosaïques romaines, classée au Patrimoine mondial de L'UNESCO.

## Jour 6 : De Valguarnera à Bronte

**Niveau 2/3 : Distance : 82 km / Dénivelé + : 1 173 m** ou **Niveau 3/3 : Distance : 102 km / Dénivelé + : 2 042 m**

Les grandes plaines laissent place à la montagne avec l'Etna que vous pouvez admirer durant toute cette étape. Si vous êtes chanceux vous pouvez même apercevoir des fumerolles qui s'échappent régulièrement du volcan. Vous pédalez dans une zone montagneuse et vous terminez l'étape dans la ville de Bronte, capitale de la production de pistaches dont les arbres poussent directement sur les anciennes coulées de lave du volcan.

## Jour 7 : De Bronte à Giardini Naxos

**Niveau 2/3 : Distance : 78 km / Dénivelé + : 872 m** ou **Niveau 3/3 : Distance : 127 km / Dénivelé + : 2 411 m**

Vous finissez ce tour par cette étape qui vous portera à un point de vue à partir duquel vous aurez peut-être la chance d'apercevoir le sommet enneigé de l'Etna. Vous poursuivez ensuite votre route jusqu'à Taormina d'où vous pouvez voir la Calabre (par temps clair) pour finalement terminer votre étape aux plages de Giardini Naxos, où vous pouvez vous baigner dans l'agréable mer Ionienne.

## Jour 8 : Fin du séjour.

Petit déjeuner à l'hôtel et transfert vers l'aéroport de Catane (inclus pour la formule en liberté avec véhicule d'assistance)

# Pendant votre séjour

## Encadrement : 2 formules au choix

### ➤ Vélo en liberté avec portage des bagages par taxi :

Équipés du matériel d'orientation que nous vous remettons : cartes avec itinéraire surligné, traces GPS, vous partez seuls à la découverte de circuits conçus par notre équipe.

### ➤ Vélo en liberté avec véhicule d'assistance :

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

Les bagages sont transportés par un transporteur (ou par le véhicule d'assistance si cette formule est choisie). Merci de prévoir 1 bagage par personne, de maximum 15kg/bagage.

Pour la formule en liberté avec portage des bagages par taxi, vous ne portez lors des étapes chaque jour que les affaires de la journée et le pique-nique. Pour la formule avec un véhicule d'assistance, ce dernier s'en chargera.

## Hébergement

Nous avons sélectionné nos hébergements pour leur qualité d'accueil et de confort : afin d'en profiter, merci de réserver le plus tôt possible.

En chambre double en formule B&B (nuitée + petit déjeuner) pour la formule 1, en liberté avec portage de bagages par taxi.

En chambre double en formule demi-pension pour la formule 2, en liberté avec véhicule d'assistance.

Vous dormez dans des hôtels \*\*\* ou \*\*\*\* ou en chambres d'hôtes sélectionnés pour la qualité de leur accueil et leur confort. Vous serez logés dans des chambres pour 2 personnes avec une salle de bain privée, les draps et serviettes sont fournis.

## 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.

Pour les pique-niques, 2 possibilités : soit vous gérez vous-même votre pique-nique ou soit vous prenez l'option pique-nique proposée (pour la formule avec véhicule d'assistance uniquement).

## Nombre de participants

Départ à partir de 2 personnes pour la formule Vélo en liberté avec portage des bagages par taxi.

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

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

**CONTACTEZ-NOUS**

# Avant votre départ

## Tarifs

Voir les tarifs sur notre site Internet <http://www.larebenne.com>.

## S'inscrire

LaRébenne 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 LaRébenne.

Pour nous contacter et vous inscrire, c'est simple ! Appelez-nous ou envoyez-nous un mail rapide.

## 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...).

✉ [contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com)

☎ +33(0)5 61 65 20 93 / 09.77.89.93.37

☎ +33(0)6 81 53 77 75

## 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 l'attestation de votre demande.
- Assurance rapatriement obligatoire.

## Niveau

### Niveau physique : 2/3

Vous avez la condition physique et vous pratiquez régulièrement le vélo de route tout au long de l'année. De 62 à 88 km par jour avec des dénivelés positifs maximum de 2104 m.

### Niveau technique : 3/3

Vous avez une très bonne condition physique, pratiquez au moins 1 fois par semaine le vélo de route sur de longues distances. De 102 à 135 km par jour avec des dénivelés positifs maximum de 2454 m.

## Période

Départ à partir de 2 personnes de début février à mi-novembre pour les circuits en liberté avec portage de bagages.

Départ libre toute l'année à partir de 8 personnes pour la formule avec véhicule d'assistance.

## Départ et RDV

Départ libre pour les groupes constitués. Départ du circuit à Syracuse.

Comment y aller :

- En avion :
  - Vols directs depuis Lyon, Genève ou Paris vers Catane avec EasyJet ou Air France,
  - Vols directs depuis Paris ou Marseille vers Catane ou Palerme avec Vueling, Ryanair ou Transavia,
  - Vols depuis Toulouse, Lyon et d'autres villes en France vers Catane via Rome ou Rome avec Alitalia, Vueling et Air France,
- Pour les arrivées à Palerme, prendre le bus depuis l'aéroport jusqu'à la gare (bus toutes les 30 minutes environ 55 minutes de trajet) et ensuite soit le bus Palerme – Catane avec la compagnie SAIS Autolinee (correspondances avec les bus de l'aéroport, de 2h30 à 3h de trajet) soit le train de Palerme à Catane avec la compagnie Trenitalia (environ 2h45 de trajet).
- Puis transferts de l'aéroport de Catane à Syracuse et de Syracuse à l'aéroport de Catane (compris dans la formule liberté avec véhicule d'assistance).

## Le prix comprend

- La réservation des hébergements (7 nuits en chambre double)
- Les taxes de séjours dans chacun des hébergements
- Les petits déjeuners
- Les dîners à partir du J1 au soir jusqu'au petit déjeuner du J8 (pour la formule avec véhicule d'assistance)
- Les cartes, les traces GPS et les informations relatives aux hébergements
- Les transports des bagages
- L'assistance 24h/24h sur simple appel téléphonique
- Un minibus d'assistance avec chauffeur francophone (pour la formule avec véhicule d'assistance)
- Les transferts (des gares ou des aéroport) pour atteindre la ville de départ et/ou pour quitter la ville à la fin du séjour (uniquement pour la formule avec véhicule d'assistance).

## Le prix ne comprend pas

- Les assurances
- Les vélos et le matériel personnel de vélo (casques, gants)
- Les déjeuners ou pique-niques (sauf si option choisie)
- Les dîners (sauf pour la formule avec véhicule d'assistance)
- Les boissons
- Les dépenses personnelles
- La visite des monuments et musées
- Le transport pour se rendre au point de rendez-vous et pour retourner à l'aéroport le dernier jour (sauf pour la formule avec véhicule d'assistance).

## Options

- Supplément chambre individuelle
- Supplément pique-niques à base de produits locaux (possible uniquement dans la formule avec véhicule d'assistance)
- Location de vélo (accessoires compris : gourde, porte-gourde, antivol, pompe pour 2 pers., chambre à air de rechange avec clés de montage)
- Location d'un GPS (avec porte GPS)
- Transport des bicyclettes personnelles lors des transferts
- Supplément haute saison.

## Options pour la formule en liberté avec portage des bagages

- Supplément demi-pension (hors boissons)
- Réservation sur demande des transferts de l'aéroport de Catane à Syracuse
- Réservation sur demande des transferts de Giardini Naxos à l'aéroport de Catane.



Voir tarifs sur le site Internet ou nous consulter.

## Assurances

Conformément à la réglementation de notre profession, LaRébenne 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 (souscrites auprès de la compagnie APRIL Voyages) :

- **Forfait n° 1 - La Multirisques** : elle offre un combiné de garanties complètes en annulation, perte de bagages, assistance rapatriement, frais médicaux, interruption de séjour.
- **Forfait n° 2 - Annulation** : elle vous garantit exclusivement en cas d'empêchement avant le départ.

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

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.

## Vélo

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 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...*

## Matériel réparation

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,
- 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 :

- une paire de plaquette de frein neuves,
- un câble de frein (AV et AR),
- un câble de dérailleur,
- un pneu,
- 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 sera nécessaire pour être à l'aise sur ses pédales :

- un casque (obligatoire !),
- des gants,
- des lunettes,
- des chaussures adaptées (pas de semelles lisses),
- un cuissard ou un short et Tee-shirt respirant (éviter le coton).

### **Sac à dos « Journée »**

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 vélo (voir ci-dessus),
- un coupe-vent (imperméable),
- le pique-nique,
- une lampe frontale,
- un couteau,
- de la crème solaire (+ protection pour les lèvres),
- du papier toilette,
- une pharmacie (voir ci-dessous),
- votre téléphone portable,
- une boussole pour les séjours en liberté, un altimètre (facultatif).

### **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 micro pur (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.

✉ [contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com)

☎ +33(0)5 61 65 20 93 / 09.77.89.93.37

📞 +33(0)6 81 53 77 75

📍 : 1 place du 8 mai 1945 – 09000 Foix