

La Grande Traversée des Alpes françaises en Vélo De Thonon-les-Bains à Nice

En hôtel et chambre double
8 jours 7 nuits dont 7 jours de vélo

2 formules au choix :

Niveau physique 3/3

F1 : Vélo en liberté avec portage des bagages (uniquement pour les groupes constitués)

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



La Grande Traversée des Alpes en vélo : Des rives du lac Léman à la plage de Nice, vous traversez intégralement les Alpes françaises, du nord au sud en vélo de route. Vous empruntez les routes légendaires du Tour de France et passez les cols d'anthologie aux travers des plus belles vallées alpines.

Chaque tour de roue vous rapproche un peu plus de la Méditerranée, à travers une extraordinaire variété de paysages. Vous quittez les reliefs verdoyants de la haute Savoie et de la Maurienne pour gagner les sommets du Briançonnais.

Puis, à travers le Queyras, vous apercevez le Mercantour, et finalement les plages de la côte Méditerranéenne et la promenade des Anglais.

8 jours inoubliables pour une traversée mythique à vélo.

POINTS FORTS :

- Les cols mythiques du Tour de France
- Les plus beaux paysages des Alpes : Cols, forêts, gorges, plateaux...
- L'arrivée à la Méditerranée, la grande Bleue !
- Hébergement en demi-pension.

PROGRAMME

Jour 1 : De Thonon les Bains à La Clusaz 90 km - dénivelé positif : 2200 m

C'est le grand départ plein sud.

Col de Jambaz, 1027 m (niveau 2)

Col de Joux Plane, 1712 m (niveau 3)

Col de la Colombière, 1613 m

Niveau 2 : env. 90 km / dénivelée positive : env. 2200 m.

Niveau 3 : env. 120 km / dénivelée positive : env. 3300 m.

Nuit à la Clusaz

Jour 2 : De la Clusaz à Bourg Saint Maurice 90 km- dénivelé positif : 2600 m

Col des Aravis, 1486 m.

Col des Saisies, 1650 m.

Col du Joly, 1989 m. (niveau 3, ascension optionnelle ; env. 28 km / Dénivelée positive env. 900 m).

Col du Pré, 1703 m. (niveau 3)

Cornet de Roselend, 1967 m.

Niveau 2 : env. 90 km / dénivelée positive : env. 2600 m.

Niveau 3 : env. 100 km / dénivelée positive : env. 2800 m.

Nuit à Bourg Saint Maurice.

Jour 3 : De Bourg Saint Maurice à Val Cenis 80 km- dénivelé positif : 2200 m

Col de l'Iseran (2 762m)

Col du Mont Cenis, 2083m (ascension optionnelle en aller-retour depuis Val Cenis ; env. 30 km / dénivelée positive : env. 760 m)

Niveau 2 : env. 80 km / dénivelée positive : env. 2200 m.

Niveau 3 : env. 90 km / dénivelée positive : env. 2600 m.

Nuit à Val Cenis.

Jour 4 : De Val Cenis à Monêtier Les Bains 100 km- dénivelé positif : 2500 m

Col du Telegraph (1566m) (niveau 2)

Col de la Croix de Fer, 2067 m. (niveau 3)

Col du Glandon, 1924 m. (niveau 3)

Col du Galibier, 2645 m. (niveau 2)

Col du Lautaret, 2058 m.

Niveau 2 : env. 100 km / dénivelée positive : env. 2500 m.

Niveau 3 "hors catégorie" : env. 175 km / dénivelée positive : env. 4300 m.

Nuit à Monêtier Les Bains.

Jour 5 : De Monêtier Les Bains à Barcelonnette (Le Sauze) 110 km- dénivelé positif : 2000 m

Col de l'Izoard (2360 m) (niveau 3)

Col de Vars (2109 m)

Col de la Bonnette, 2715 m. (niveau 3, ascension optionnelle en aller-retour depuis Jausiers)

Niveau 2 : env. 110 km / dénivelée positive : env. 2000 m.

Niveau 3 : env. 120 km / dénivelée positive : env. 2800 m.

Nuit à Le Sauze.

Jour 6 : De Barcelonnette (Le Sauze) à Beuil 85 km- dénivelé positif : 2200 m

Col de la Cayolle, 2326 m. (niveau 2)

Col d'Allos, 2250 m. (niveau 3)

Col des Champs, 2087 m. (niveau 3)

Col de Valberg, 1650 m.

Niveau 2 : env. 85 km / dénivelée positive : env. 2200 m.

Niveau 3 : env. 110 km / dénivelée positive : env. 2900 m.

Nuit à Beuil.

Jour 7 : De Beuil à Nice 130 km - dénivelé positif : 2700 m

Col de la Couillole, 1678 m

Col de Saint-Martin (1500 m)

Col de Turini (1604 m)

Col de St Roch (990 m)

Niveau 2 : env. 130 km / dénivelée positive : env. 2700 m / dénivelée négative : env. 4000m.

Niveau 3 : env. 145 km / dénivelée positive : env. 3200 m / dénivelée négative : env. 4600m.

Fin de la journée directement sur la promenade des Anglais.

Jour 8 : Nice

Le temps des "au revoir" est arrivé, mais quel périple ...! Transfert retour à Thonon pour les personnes qui ont réservé cette option.

Les distances et dénivelées sont données à titre indicatif.

Le programme est susceptible de changer suivant la disponibilité des hébergements.

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 (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. Le GPS fixés 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 (pour les groupes constitués et pour les inscriptions individuelles, voir nos dates) :

Le véhicule d'assistance + remorque vélo ou galerie de toit 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).

SAS LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix - 10 rue de la Comédie - 09000 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 09.77.89.93.37 / 06.81.53.77.75 - contact@larebenne.com - www.larebenne.com

RCP : 115 769 365 MMA Atout France: IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014 Garant : Groupama N° 4000714358/0 -

N° SIRET : 502 157 076 00014 NIF FR 33502157076 APE:7911Z

VOTRE HÉBERGEMENT : 7 nuits en pension complète.

Formule chambre double : vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels,. 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 sont inclus.

NOMBRE DE PARTICIPANTS ET INSCRIPTIONS :

Inscription individuelle :

Vous êtes de 1 à 5 personnes : vous pouvez vous inscrire sur l'une des dates déjà planifiées par LaRébenne en formule avec véhicule d'assistance en chambre double.

Inscription groupe :

Vous êtes un groupe constitué d'au moins 6 personnes : vous pouvez vous inscrire sur les dates planifiées par LaRébenne ou librement sur vos dates (nous consulter)

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.

Paiement 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 : 3/3

Vous avez une très bonne condition physique, pratiquez au moins 1 fois par semaine le vélo de route sur de longues distances.

Etape de 80 à 130km par jour avec des dénivelés positifs de 2000 à 2700 m par jour.

PÉRIODE :

De mi-juin à septembre. (Attention à l'ouverture du Galibier)

DÉPART ET RENDEZ-VOUS : Le premier jour à Thonon les Bains (74).

Comment y aller :

En voiture : N5 ou D903.

En train : Gare SNCF de Thonon les Bains.

En avion : Aéroport de Genève puis taxi ou navette si véhicule d'assistance.

AVION

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

LE PRIX COMPREND :

- La réservation et les hébergements,
- Les cartes et les traces GPS,
- La demi-pension à partir du dîner du jour 1 au soir et jusqu'au petit déjeuner du jour 8,
- Les pique-niques,
- Le transport de 1 bagage par personne,
- *Pour la formule avec véhicule d'assistance* : 1 véhicule + chauffeur pendant tout le séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons,
- Les dépenses personnelles,
- Le matériel personnel de vélo (casques, gants),
- Les vélos,
- Le transport des caisses vélo et des sacoches à fond rigide,
- Le transport pour se rendre au point de rendez-vous,
- Le transfert retour,
- Les assurances.

OPTIONS :

LOCATION DE VÉLO DE ROUTE

Vous pouvez opter pour une location de vélo de route. Quatre gammes sont proposées :

Vélo de route standard

Cadre et fourche carbone, freins à disques, groupe Shimano Tiagra, 10 Vitesses 50/34 et cassette 11/32, 9kg environ, roues alu, modèle Scott Addict 40 ou équivalent 325 €

Vélo de route premium

Cadre et fourche carbone, freins à disque, groupe Shimano Ultegra, 11 vitesses méca ou 12 vitesses Di2, 50/34 - 11/32, 8,4kg environ, roues alu, modèle Scott Addict 20 ou équivalent 430 €

Vélo de route ultime

Cadre et fourche carbone, freins à disque, groupe Shimano Ultegra, 11 vitesses ou 12 vitesses Di2, 50/34 - 11/34, 8kg environ, roues carbone Mavic, modèle Scott Addict 10 ou équivalent 565 €

Vélo de route à assistance électrique

Cadre et fourche carbone, batterie 248 Wh (+ batterie supplémentaire 210Wh), roues en aluminium, groupe Shimano 105, 11 vitesses, 50/34 - 11/32, environ 13kg, modèle Orbea Gain M30 ou équivalent 800 €

Caractéristiques communes aux quatre gammes

Kit de réparation inclus : 2 cartouches de CO2, rustines, multi-outil, 1 chambre à air, démonte pneu.
2 Porte bidons (sauf pour les vélos de taille 47 sur lesquels on ne peut en mettre qu'un)
Casque et bidons non inclus

Les pédales

Sans précision de votre part, les vélos sont fournis sans les pédales. Ainsi, vous pouvez venir avec vos propres pédales, cales et chaussures. Néanmoins, 3 types de pédales peuvent être installées sans supplément :

Look Keo Easy, modèle d'entrée de gamme dans le système Look

Shimano SPD SL, le modèle de référence pour la route chez Shimano

Shimano SPD MTB, le modèle de référence pour le VTT chez Shimano, mais qui peut être utilisé pour la route.

Si vous souhaitez que nous installions des pédales sur le vélo, il est primordial que vous nous en fassiez la demande clairement (en précisant le modèle souhaité) lors de votre inscription ou bien au plus tard 2 semaines avant votre départ, de préférence par mail.

Autres

Le chauffeur du véhicule assistance vous remettra votre vélo le jour du départ. Vous effectuez ensemble un premier état des lieux du vélo, et un second en fin de circuit.

Les "consommables" du vélo de location (pneus, chambres à air, patins ou plaquettes de frein, câbles) sont inclus dans le montant de la location. Seules les pièces et composants cassés lors d'une chute et/ou d'une utilisation abusive du matériel seront facturés. En cas de perte ou de vol du vélo, un

montant forfaitaire vous sera facturé (2200 € pour la gamme Standard, 3590 € pour la gamme Premium et les vélos à assistance électrique, 5700 € pour la gamme Ultimate).

N'oubliez pas de nous communiquer votre choix (gamme et pédales) et votre taille lors de votre inscription.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES

N'hésitez pas à prolonger votre voyage par quelques jours à Thonon les Bains, au bord du Lac Léman, au bien à Nice, face à la Méditerranée.

Nuit supplémentaire à Thonon les Bains :

Nuit en hôtel 3* à Thonon les Bains , chambre individuelle, petit-déjeuner inclus 135 €

Nuit en hôtel 3* à Thonon les Bains, chambre double, petit déjeuner inclus 85 €

Nuit en hôtel 3* à Thonon les Bains, chambre twin (2 lits séparés), petit déjeuner inclus 85 €

Nuit supplémentaire à Nice :

Nuit en hôtel 3* à Nice, chambre individuelle, petit déjeuner inclus 125 €

Nuit en hôtel 3* à Nice, chambre double, petit déjeuner inclus 85 €

Nuit en hôtel 3* à Nice, chambre twin (2 lits séparés), petit déjeuner inclus 85 €

TRANSFERT DEPUIS ET VERS CHAMBÉRY

Les bureaux de LaRébenne/Vélorizons sont situés à Chambéry. Vous pouvez donc choisir de rejoindre Chambéry avec votre véhicule, le laisser sur un parking (non gardé) que nous vous indiquerons, et opter pour un transfert Chambéry -> Thonon et / ou un transfert Thonon -> Chambéry avec le véhicule assistance. Nous transportons votre vélo dans d'excellentes conditions de sécurité, sur une remorque spéciale vélo ou bien sur la galerie du véhicule.

Navette aller Chambéry - Thonon 40 €

Navette retour Thonon - Chambéry 40 €

Navette aller/retour Chambéry - Thonon
(tarif par personne avec votre vélo) 80 €

Notes importantes

Les montants ci-dessus sont à ajouter à celui de la navette de retour Nice -> Thonon

Départ de la navette depuis Chambéry : le matin du premier jour de vélo, à 06:30.

Départ de la navette depuis Thonon : l'après-midi du jour 8, vers 16:00.

Prestations soumises à disponibilité. Nous vous remercions de bien vouloir nous mentionner clairement votre souhait dès votre inscription.

RETOUR À THONON LES BAINS

Pour ceux qui le souhaitent, LaRébenne met en place un véhicule qui peut vous ramener de Nice à Thonon le matin du jour 8, avec vos bagages et votre vélo.

Navette de retour Nice - Thonon en fin de circuit

(tarif par personne avec votre vélo) 135 €

Départ de la navette depuis Nice : le matin du jour 8, vers 10:00.

ATTENTION : notre navette dispose d'un nombre de place limité, option soumise à la disponibilité au moment de votre inscription

Transport des caisses vélo et sacoches à fond rigide, uniquement pour la formule avec véhicule d'assistance et dans la limite des places disponibles : +40€ / caisse, nous consulter.

OPTIONS complémentaires pour les groupes constitués :

- Kiné : séance de récupération avec un kinésithérapeute en fin d'étape,
- 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.

SAS LaRébenne au capital de 5000€ RCS de Foix - 10 rue de la Comédie - 09000 Foix

Tel : 05.61.65.20.93 / 09.77.89.93.37 / 06.81.53.77.75 - contact@larebenne.com - www.larebenne.com

RCP : 115 769 365 MMA Atout France: IM009100007 N° de TVA FR 3350215707600014 Garant : Groupama N° 4000714358/0 –

N° SIRET : 502 157 076 00014 NIF FR 33502157076 APE:7911Z

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 ASSUREVER.

Forfait n° 2 : Annulation

Elle vous garantit exclusivement en cas d'empêchement avant le départ.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie ASSUREVER.

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 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...)
- >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 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
- >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 : 10 rue de la Comédie - 09 000 FOIX