

## Le Pyrénées Cycl'n Trip

**Roulez sur les routes fermées des plus beaux cols pyrénéens.  
Un évènement unique dans les Pyrénées.**

**En hôtel \*\* & \*\*\* - 6 jours 5 nuits dont 5 jours de vélo**

Vélo en liberté avec véhicule d'assistance avec chauffeur



**Le PYRÉNÉES CYCL'N TRIP**, sur les cols réservés aux cyclistes.

Pendant 5 jours de vélo, les routes d'accès aux cols seront fermées à la circulation motorisée et entièrement réservées aux cyclistes de 9h à 12h. La circulation de véhicules sera interdite à la montée comme à la descente par un arrêté temporaire de circulation. Une zone de filtrage des véhicules et d'accueil des cyclistes sera installée au début de chaque col réservé.

Entre 9h et 12h, pas d'heure fixe, ni de départ imposé. L'ascension est au choix du cycliste qui la fait à son rythme, sans chronométrage.

Un ravitaillement proposé par l'organisation sera offert au sommet de chaque col.

**Une expérience unique à vélo sur les plus beaux cols des Pyrénées.**

### **POINTS FORTS :**

- Parmi les cols les plus mythiques du Tour de France,
- Les paysages des Pyrénées,
- Route fermée de 9h à 12h,
- Hébergement en demi-pension, portage des bagages et véhicule d'assistance.

## PROGRAMME

### **Dimanche 14 juillet 2024 : Jour 1 : Arrivée à Arreau.**

Installation à votre hôtel\*\*\* et préparation des vélos.

Possibilité d'aller se dégourdir les jambes vers les villages de la vallée tels que Ardengost ou Jumet.

Nuit en hôtel en demi-pension à Arreau.

### **Lundi 15 juillet 2024 : Jour 2 : 55km. Dénivelé : +1650m**

Un premier jour somptueux ! Deux cols sont réservés aux cyclistes, de 9h à 12h, et sur leurs deux versants : Col de Peyresourde - Altiport 007, Col de Val Louron - Azet. Des « classiques » du Tour, que les coureurs connaissent par cœur. On notera le passage à l'altiport de Peyragudes, qui n'est autre que l'arrivée de la 17ème étape de ce Tour de France 2022. Ses 8km à 7,8%, avec un passage à 16%, où même les meilleurs grimpeurs auront des choses à prouver, à l'image de Romain Bardet lors de sa victoire d'étape en 2017...

Nuit à Saint Lary en hôtel\*\*\* en demi-pension. Possibilité d'une séance à Balnéa le plus grand centre balnéo des Pyrénées françaises (en option).

### **Mardi 16 juillet 2024 : Jour 3 : 71km. Dénivelé : +2250m**

Aujourd'hui, deux cols, deux « maîtres » de la Vallée d'Aure sont réservés aux cyclistes de 9h à 12h. On commence par le Col du Portet, déjà entré dans la légende du Tour en 2018 et 2021. En suivant, le col d'Aspin dont la circulation est réglementée sur ses deux versants, qui aura été le premier col de la première étape pyrénéenne du Tour de cette année. Après une ascension en balcon sur les vallées, on bascule vers le territoire du Grand Tourmalet, et le Pic du Midi s'impose dans le paysage! Le plaisir pour vous de pédaler face à ce géant.

Nuit à Sainte Marie de Campan en hôtel\*\*\* en demi-pension.

### **Mercredi 17 juillet 2024 : Jour 4 : 85km. Dénivelé : +2550m**

Au programme du jour, rien de moins que les cinquante derniers kilomètres de l'étape entre Pau et Luz Ardiden, édition 2021 de la Grande Boucle. Le Col du Tourmalet et l'ascension jusqu'à Luz Ardiden auront vu passer les coureurs l'année dernière, pour une ultime bagarre en montagne. Emblématique des Pyrénées, mythique du Tour de France, le Tourmalet en est le col le plus grimpé. A votre tour d'être sur le devant de la scène et de savourer ce parcours exceptionnel !

Nuit à Argelès-Gazost en hôtel\*\* ou \*\*\* en demi-pension. Possibilité de profiter d'une séance de balnéo aux jardins des bains (en option).

### **Jeudi 18 juillet 2024 : Jour 5 : 68km. Dénivelé : +2150m**

Vous basculez maintenant dans des paysages très différents dans la vallée des Gaves. Le col de Cambasques, intime et discret, mais aussi Hautacam, théâtre d'une arrivée inédite 7 jours auparavant, sont réservés aux cyclistes de 9h à 12h... Les Pyrénées sauront vous surprendre par leur diversité au cours de cette journée.

Nuit à Argelès-Gazost en hôtel\*\* ou \*\*\* en demi-pension. Possibilité de profiter d'une séance de balnéo aux jardins des bains (en option).

### **Vendredi 19 juillet 2023 : Jour 6 : 80km. Dénivelé : +2470m**

On termine en beauté avec trois cols sur une boucle de 77 kilomètres dont 60 de route réservée ! Au programme pour une matinée de rêve, deux seigneurs du Tour de France : le Soulor et l'Aubisque. Sans oublier la perle rare, le Spandelles, avec son entrée historique lors de l'édition 2022, à l'étape 18. Trois cols que l'on enchaîne facilement par trois vallées différentes, qui rivalisent de grâce et d'élégance par leurs paysages, leurs belles courbes et leurs superbes ascensions.

**Transfert à Arreau en fin d'après-midi et fin du séjour.**

*Les kilométrages et dénivelés indiqués sont ceux du programme journalier réalisé en totalité avec les aller/retour. Vous aurez tout le loisir de raccourcir l'itinéraire si vous le souhaitez.*

## **PENDANT VOTRE SÉJOUR**

### **ENCADREMENT:**

#### **Vélo en liberté avec véhicule d'assistance.**

Le véhicule d'assistance + remorque vélo 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 demi-journée. Les bagages sont transportés par véhicule le véhicule d'assistance. **1 bagage/personne, 15kg/bagage.**

### **VOTRE HÉBERGEMENT : 4 nuits en demi-pension**

**Formule chambre double** en hôtel \*\* &\*\*\*: 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 simple - 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.

Deux possibilités pour les pique-niques : soit vous gérez vous-même votre pique-nique ou soit vous prenez l'option pique-nique proposée.

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

**Le Pyrénées Cycl'n Trip** est accessible **aux inscriptions individuelles** et aux **groupes constitués**.  
**Départ à partir de 6 participants.**

# 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.

## **Paielement 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 : entre 2.5/3 et 3/3**

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

## **DÉPART ET RENDEZ-VOUS :**

Départ confirmé à partir de 6 participants.  
RDV le premier jour à Arreau.

## **Comment y aller :**

En voiture : A 64, puis D929

En train : gare de Lannemezan puis bus jusqu'à Arreau.

En avion : Aéroport de Pau, Tarbes ou Toulouse.

### **LE PRIX COMPREND :**

- Les hébergements et leur réservation
- Un ravitaillement est organisé en haut de chaque col
- 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 6,
- Le transport de 1 bagage par personne,
- Formule avec véhicule d'assistance : 1 véhicule 6 places + chauffeur + remorque vélo pendant tout le séjour.
- Le transfert retour à Arreau.

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

- L'hébergement à la fin du séjour,
- Les boissons,
- Les dépenses personnelles,
- Les pique-niques (un ravitaillement est organisé en haut de chaque col)
- Le matériel personnel de vélo (casques, gants),
- Les vélos,
- Le transport pour se rendre au point de rendez-vous,
- Les assurances.

### **OPTIONS :**

- 5 pique-niques,
- Nuit d'hébergement supplémentaire avant ou après le séjour,
- Supplément chambre individuelle,
- Location de vélo haut de gamme sur mesure,
- Programme accompagnateur (non cycliste),
- Accueil aéroport et transferts (Toulouse, Tarbes, Pau, Biarritz, Carcassonne, Barcelone), 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.**

### **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 pneus + 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 mettez :

> 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
- Portable 06.81.53.77.75
- Mail : [contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com)
- Courrier : 10 rue de la Comédie - 09 000 FOIX