

La Boucle du Haut pays Cathare

3 jours de VTT XC

Niveau 3

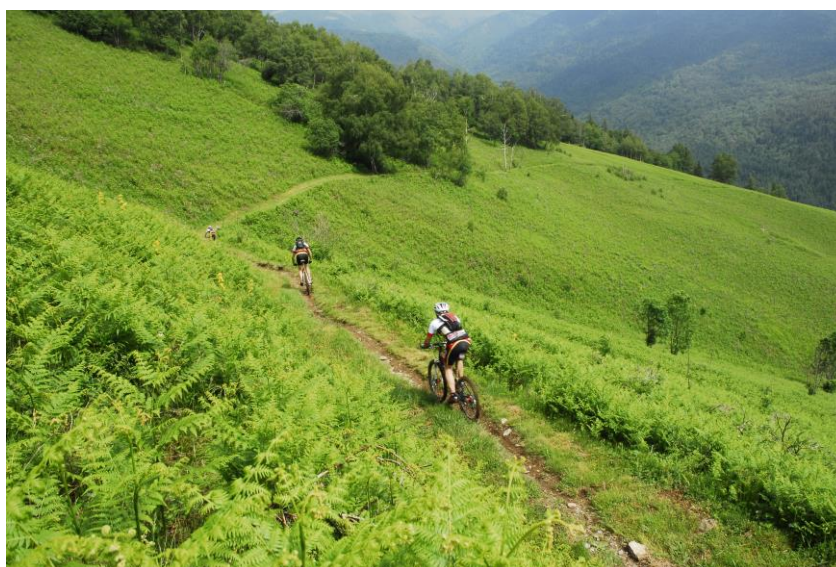
3 jours - 2 nuits dont 3 jours de VTT

Niveau physique 3/3

Niveau technique 2/3

F1 : VTT en liberté

F2 : VTT avec guide



De Comus, vous partez du Plateau de Sault sur un circuit de pur XC avec de belles descentes en single track ludiques et techniques.

Une formule tout compris sans soucis sur des itinéraires choisis aussi pour la beauté des paysages sur la chaîne des Pyrénées.

Vous pourrez visiter le célèbre château de Montségur ou vous baigner dans les sources chaudes de Mérens.

POINTS FORTS :

- ✓ Un itinéraire très varié : montagne, gorges, coteaux, plateaux
- ✓ Des paysages magnifiques sur la chaîne des Pyrénées
- ✓ Idéal à VTT : passages techniques et roulants, de belles descentes : du bon XC !

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

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 00014

PROGRAMME

Jour 1 : Plein sud à travers les Pyrénées par les 2 cols.

42 km Dénivelé : + 2060 m -2070 m

Départ roulant pour réchauffer les mollets sur le plateau de Sault. Un bref passage au château de Montailou puis, par des montées roulantes, c'est le col du Balagués et le col de Jou aux panoramas grandioses sur la chaîne des Pyrénées.

Après l'effort, une belle récompense sur des singles track 5 étoiles. Un bain bien mérité dans les sources chaudes naturelles puis nous découvrons l'église romane de vals. Nuit à Mérens.

Jour 2 : Forêts et plateaux de Haute Ariège.

46km Dénivelé : +2050m -2020m

Par la forêt et les sentiers, nous descendons vers Ax les Thermes. Montée au col de Balagués et descente sur mono-traces vers le col de Marmare. Puis c'est la montée au plateau des 7 Cases pour une descente sur le village de Prades et Comus. (Passage commun sur 2km avec le circuit de la veille). Nuit à Comus.

Jour 3 : Gorges et châteaux.

52km Dénivelé : +1630m -2404m

Une étape de XC avec une succession de descentes en single track !! Ce circuit vous emmène au pied du château de Roquefixade. Franchissement de petits cols pour atteindre les hauteurs du Pech de Foix et vue panoramique sur tout le pays. Puis c'est la descente finale : un single technique plongeant vers Montgailhard ainsi que vers la citée comtale de Foix et son château.

RDV à la gare à 16h puis transfert à Comus.

Fin du séjour.

**Pour les groupes constitués, nous pouvons proposer un programme accompagnant et adaptions le niveau, la durée, le prix et le programme à la demande.
N'HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER**

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

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 00014

PENDANT VOTRE SÉJOUR

ENCADREMENT :

VTT en liberté avec portage de bagages par taxi :

Equipés du matériel d'orientation que nous vous remettons : cartes avec itinéraire surligné, GPS avec tracé incorporé et topo-guide détaillé, vous partez seuls à la découverte de circuits conçus par notre équipe. Le topo et le GPS fixés sur le guidon, vous vous laissez guider par les indications préparées avec soin, pour un maximum de précision.

VTT avec moniteur, avec portage de bagages par taxi :

Accompagnés par un professionnel titulaire du Brevet d'Etat VTT, vous roulez sans vous soucier de l'itinéraire à suivre. Notre moniteur, spécialiste de la région, vous guide et vous donne, si vous le souhaitez, les bons conseils pour faire de vous des vététistes hors pair. Grâce à sa connaissance de l'itinéraire, il s'adapte à votre groupe pour gérer les horaires et l'effort tout au long de la journée. Libérés de la gestion du groupe, votre unique souci est de vous faire plaisir sur votre VTT.

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). **1 bagage/personne et limité à 15kg/bagage.**

VOTRE HÉBERGEMENT :

EN PENSION COMPLÈTE

Formule hébergement à choisir entre :

Formule gîte d'étape : sélectionnés notamment pour la qualité de leur accueil, vous retrouvez dans les gîtes une ambiance conviviale. Le plus souvent, vous partagez des dortoirs de 4/6 places. Les draps et les serviettes ne sont pas fournis.

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.

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 préparés par les cuisiniers des gîtes ou hôtels. Pour éviter la production de déchets inutiles, nous vous demandons d'apporter une boîte plastique que les cuisiniers rempliront de délices chaque matin.

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Départ libre à partir de 2 personnes pour la formule liberté.

Départ libre à partir de 6 personnes pour la formule avec guide VTT.

AVANT VOTRE DÉPART

TARIFS :

Voir la grille des 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/Fax +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
Assurance rapatriement conseillée

NIVEAU :

Niveau physique : 3/3

Vous êtes endurant et avez une bonne condition physique. Vous pratiquez régulièrement le VTT tout au long de l'année. De 42 à 52 km par jour avec des dénivelés positifs maximum de 2100 m.

Niveau technique : 2/3

Vous maîtrisez le freinage en descente et la trajectoire du vélo. Vous roulez sur des chemins ou sentiers parfois roulants, parfois techniques (plus raides, avec des obstacles).

PÉRIODE :

De mi-Mai à Octobre

DÉPART ET RENDEZ-VOUS :

Départ de Comus (11).

Comment y aller :

En voiture : depuis Toulouse, RN 20 jusqu'à Ax les Thermes, puis col du Chioula, Prades et Comus.

En train : Gare SNCF d'Ax les Thermes.

En avion : Aéroport de Toulouse puis navette jusqu'à la gare SNCF d'Ax les Thermes.

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

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 00014

LE PRIX COMPREND :

- La réservation des hébergements,
- les cartes, le porte-carte, le topo-guide, le GPS avec tracés enregistrés, un porte GPS,
- la demi-pension + pique-nique à partir du dîner du J1 au soir et jusqu'au pique-nique du J3,
- les transports de bagages,
- le transfert retour de Foix à Comus,
- la prestation d'un moniteur VTT pendant le séjour pour la formule guidée.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

Les assurances, les VTT, le matériel personnel de vtt (casques, gants), les boissons, le pique-nique du J1, les dépenses personnelles, l'hébergement la veille du départ et la visite des monuments.

OPTIONS :

- Arrivée la veille du départ et nuit à Comus,
- circuit possible sur 8 jours 7 nuits dont 7 jours de VTT,
- possibilité de faire le circuit en chambre double,
- supplément chambre individuelle.

NOUS CONSULTER

ASSURANCES :

Conformément à la réglementation de notre profession, LAREBENNE est assuré 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 A 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.

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 vtt 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

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

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 00014

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 :

- 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

ÉQUIPEMENT

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 au VTT sera nécessaire pour être à l'aise sur ses pédales :

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

SAC A 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 VTT (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 avec vous :

- une boîte en plastique hermétique (0.5L) 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 petite trousse de toilette avec une serviette

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

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 00014

PHARMACIE

Sur tous les séjours accompagnés, le moniteur dispose d'une trousse de premier secours.

Cependant, il est indispensable d'emporter une pharmacie personnelle.

Voilà une liste du minimum à emporter sur soi :

- du désinfectant
- 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.

LE PATRIMOINE DE LA RÉGION EN QUELQUES MOTS :

Le Catharisme :

À la fin du XII^{ème} siècle se répand dans le sud de la France une déviance du christianisme, qui se résume à croire en 2 entités : le Mal (monde matériel, réel) et le Bien (monde immatériel, après la mort). Ceci est considéré comme profane par l'Église, qui lance une croisade (1208) pour éradiquer les *Cathares*, signifiant *hérétiques*.

Or les cathares sont totalement intégrés à la population, jusque dans les familles des seigneurs (les Trencavel, les comtes de Foix par exemple). La bataille s'engage, des sièges sont tenus pendant des mois tandis que la population résiste, ou pas (Simon de Montfort a obtenu Béziers, Narbonne, Carcassonne entre autres pour le Roi). Les Cathares préfèrent aller d'eux-mêmes au bûcher plutôt que de renier leur foi.

Le traité de Paris (1229) marque la fin des combats, et le début de l'Inquisition. Les Cathares sont hors-la-loi, et les inquisiteurs usent de leurs pouvoirs pour les retrouver : dénonciation contre une somme d'argent par exemple. Les survivants cathares s'exilent donc, dans les châteaux garde-frontière, pour y prospérer quelques années.

Ils furent délogés par Louis XI, qui arriva au pouvoir en 1241. Celui qu'on surnomma Saint Louis est connu sous le nom de Louis le Sanguinaire dans la région...

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

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 - 09 000 FOIX

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

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 00014