

La Traversée du Pays Basque à VTT

Forêt d'Iraty, Roncevaux, la vallée des Aldudes, l'océan.

Référence : RY08

4 jours - 3 nuits dont 4 jours de VTT

Niveau physique 3/5
Niveau technique 3/5



Véritable traversée VTT d'Est en Ouest, entre l'océan, la France et l'Espagne. Il est un pays attaché à sa terre, étroitement lié à sa langue et à ses traditions où les maisons conservent leur crépi blanc et leurs volets "rouge basque". Un pays riche d'une gastronomie sans frontière grâce à son élevage ancestral. C'est le Pays Basque ou "Euskal Herria", aux confins de la Navarre et de la Soule, qui, au-delà de son caractère, nous a charmé par ses paysages typiques et son beau terrain de jeu à VTT.

Depuis Iraty, vous traversez sa célèbre forêt, Roncevaux, la vallée des Aldudes et enfin plongez dans l'océan à Hendaye. Alternant pistes roulantes et monotraces dessinées à flanc de montagne par les brebis à tête noire, vous dominez d'un côté les vallées profondes de la Soule et de l'autre les immenses hêtraies de la Navarre espagnole.

La traversée du Pays Basque à VTT, c'est un condensé de belles étapes VTT, un cocktail de pistes forestières et de descentes single tracks ; c'est une itinérance haute en couleurs à la découverte de la culture Pyrénéenne basque.

POINTS FORTS :

- Une sélection des plus belles étapes du Pays Basque espagnol
- Véritable traversée d'Est en Ouest des Pyrénées jusqu'à la mer
- Transfert Hendaye Iraty inclus, formule pension complète
- Etapes dans les jolis villages basques
- Le piment d'Espelette, le jambon de Bayonne, le fromage d'Iraty...

PROGRAMME

Jour 1 : La Forêt d'Iraty.

54km +1180 -1690

RDV à 8h à Hendaye pour le transfert en minibus privé vers Iraty (1h45). C'est le départ, nous prenons de l'altitude et rejoignons les crêtes d'Organbidexka pour arriver au col de Leharra où nous attends un petit single track tracé par les brebis. Puis c'est l'entrée au cœur de la grande forêt d'Iraty, la hêtraie la plus vaste d'Europe où nous passons la frontière incognito. Sur une piste roulante et après une remontada, nous arrivons au sommet du jour, l'Abodi à 1531m, profitez du beau panorama sur la crête franco-espagnole, les sommets du Pic d'Orrhy et du Pic d'Anie. Par un beau single track, nous arrivons rapidement aux Casas d'Irati et son grand lac que nous longerons pendant plusieurs kilomètres. Ensuite, c'est un sentier amusant qui nous conduit à notre hébergement bucolique serti de pâturages. Nuit à Orbaizeta.

Jour 2 : Roncevaux- Vallée des Aldudes.

44km +1060 -1400

Roland y a livré son dernier combat, les pèlerins y jettent leur besace... et nous aussi y faisons escale pour remplir notre gourde ou le temps d'une visite de la fameuse abbaye de Roncevaux. Nous grimpons ensuite vers la crête frontalière. Du haut de ce passage historique entre les deux nations, nous admirons le sentier qui file le long de ruisseaux grouillant de truites au creux des vallées verdoyantes, puis nous nous jetons sur des sentiers joueurs au milieu de doux pâturages. Nuit dans la vallée des Aldudes.

Jour 3 : Vallée de Baztan-Bidasoa.

46km +1450 -1750

De bon matin, goûtez à la "montée basque" ! Rude et tenace, le vélo cabre mais c'est avec plaisir et soulagement que nous atteignons les bornes frontières chargées d'histoire. Entourés des brebis Manech à tête noire et des petits chevaux trapus, les pottocks, les sentiers semblent avoir été dessinés pour nos VTT en quête de singles. Seul ennui : rester concentré sur son guidon quand le spectacle sur les montagnes basques nous laisse comme hors du temps. Nuit à Etxalar.

Jour 4 : La Rhune- Hendaye.

32km +1140 -1240

(Possible ascension de la Rhune- + 16km et + 910m de dénivelé positif)

De notre "village-musée" espagnol où l'architecture populaire est à son comble, nous effectuons nos derniers tours de roues sur le versant espagnol en direction de la Rhune, sommet emblématique de la côte basque. Puis c'est au pied des tourelles dressées où les chasseurs retranchés guettent le passage de la palombe que nous apercevons enfin l'océan. Encore quelques rudes montées et enfin la descente vers la grande bleue. Lâchez les freins et laissez vous porter par les embruns marins jusqu'à Hendaye et son sable fin. Fin du séjour à Hendaye.

**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**

PENDANT VOTRE SÉJOUR

ENCADREMENT : 4 formules au choix :

VTT en liberté avec portage des bagages en taxi : A partir de 2 personnes.

Équipés de notre appli Roadbook for Discovery où vous trouvez l'ensemble de votre dossier avec les cartes, traces, hébergements et transporteurs ainsi que toutes les informations utiles à votre séjour.

Vous partez seuls à la découverte de circuits conçus par notre équipe. L'utilisation du GPS ou/et de votre téléphone est indispensable pour une orientation fluide et agréable. Possibilité de louer un GPS à LaRébenne suivant les disponibilités.

Traces GPX gratuites et fournis sur demande.

VTT en liberté avec véhicule d'assistance : A partir de 6 personnes.

Le véhicule d'assistance vous rejoint à différentes reprises au cours de l'étape du jour, 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. 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.

VTT avec moniteur diplômé d'état avec portage des bagages en taxi : A partir de 6 personnes.

Accompagnés par un professionnel brevet d'état 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.

VTT avec moniteur diplômé d'état et véhicule d'assistance : A partir de 8 personnes.

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 : 3 nuits en PENSION COMPLETE

Sélectionnés notamment pour la qualité de leur accueil, vous retrouvez dans les hôtels et auberges une ambiance conviviale. Vous dormez dans des chambres de 2 personnes. Les draps et les 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 à partir de 2 personnes pour la formule liberté avec portage des bagages par taxi.
- Départ à partir de 6 personnes pour la formule liberté avec véhicule d'assistance.
- Départ à partir de 6 personnes pour la formule avec moniteur VTT avec portage des bagages par taxi.
- Départ à partir de 8 personnes pour la formule avec moniteur VTT et véhicule d'assistance.

AVANT VOTRE DÉPART

TARIFS :

Voir la grille des prix sur notre site Internet

S'INSCRIRE :

LaRébenne privilégie le contact avec ses voyageurs. Nous aimons vous parler de nos voyages et souhaitons garder cette relation avec vous. Échange, partage et plaisir restent notre ambition pour les voyages LaRébenne, n'hésitez pas à nous contacter directement pour parler randonnée ou vélo.

Inscription, acompte et validation

Pour vous inscrire, c'est très simple, facile et rapide ! Directement sur notre site sur la page de votre circuit, cliquez sur : [inscription](#).

L'inscription est effective lorsque nous recevons votre bulletin d'inscription accompagné de l'acompte de 30 % du montant du séjour. Ensuite une validation de votre inscription vous sera envoyée.

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.

Invitation au départ :

A réception du règlement du solde, votre carnet de voyage sera disponible dans votre espace client sur My LaRébenne où vous retrouverez l'ensemble des éléments utiles à votre voyage ainsi que votre facture.

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 trop court, vous pouvez obtenir une attestation.
- Assurance rapatriement conseillée

NIVEAU :

Niveau physique : 3/5

Le Pays Basque à la particularité de proposer des montées souvent courtes mais très raides. Vous êtes endurant et avez une bonne condition physique. Vous pratiquez régulièrement le VTT au moins une partie de l'année.

Niveau technique : 2/3

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

PÉRIODE :

De mai à octobre.

DÉPART ET RENDEZ-VOUS :

Départ d'Hendaye (64).

Comment y aller :

En voiture : Autoroute jusqu'à Hendaye.

En train : Gare d'Hendaye.

En avion : Aéroport de Pau ou Biarritz.

LaRébenne- 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: ALLIANZ IARD, 87 rue Richelieu, 75002 Paris IM038100057 N° de TVA FR01 449118694
Garant : Groupama N° 4000718357/0 N° SIRET : 449118694

LE PRIX COMPREND :

- La réservation des hébergements,
- La demi-pension + pique-nique à partir du dîner du J2 au soir et jusqu'au pique-nique du J4,
- Le transport de bagages et le transfert du premier jour au point de départ,
- Pour la formule liberté : notre appli Roadbook for Discovery avec les cartes, le porte-carte, les traces GPS au format GPX,
- Pour la formule avec véhicule d'assistance : 1 véhicule suit le groupe sur tout le séjour,
- Pour la formule avec guide : plus de souci d'orientation, le guide diplômé d'état s'occupe de tout pendant tout le séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

Les boissons, les dépenses personnelles, le pique-nique du J1, le matériel personnel de vtt (casques, gants), les vtt, le transport pour se rendre au point de rendez-vous, la visite des monuments et les assurances.

OPTIONS :

- Nuit d'hébergement supplémentaire avant et/ou après le séjour,
- Supplément chambre individuelle (voir tarif sur le site Internet).

NOUS CONSULTER

ASSURANCES :

Conformément à la réglementation chaque participant à un voyage LaRébenne 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 à vélo.

L'assistance couvre essentiellement les frais de recherche-secours, le rapatriement et les frais médicaux. Elle intervient dès lors qu'un constat médical permet de décider du rapatriement. Un rapatriement appelé "retour prématuré" peut aussi être mis en place pour des raisons extérieures à celle de l'assuré lui-même, par exemple le décès d'un membre de la famille (voir les cas dans le fascicule d'assurance). Au préalable, dans les régions éloignées des infrastructures médicales et difficiles d'accès, vous devez accepter l'organisation des premiers secours par des moyens locaux (4X4, porteurs, chevaux, etc.).

Ce contrat indemnise aussi la perte, le vol ou le retard de livraison de bagages, ainsi que l'interruption de séjour.

L'assurance protège du risque financier d'annulation. Il est très important d'avoir une assurance de ce type en cas d'annulation suite à un problème de santé ou pour une raison professionnelle.

Nous vous proposons de souscrire l'un des cinq contrats que nous avons sélectionnés, sachant que nous servons uniquement d'intermédiaire entre vous et l'assureur. Toute assurance complémentaire est facturée par personne et doit être obligatoirement souscrite le jour de l'inscription au voyage :

- Je souscris le contrat "Multirisque" (4.5%), prime minimale de 15 euros :
Assistance-rapatriement + interruption circuit + bagages + annulation.
Voir le contrat complet en cliquant ici.

Je souscris le contrat "Multirisque carte bancaire" (3,8%),
prime minimale de 15 euros :

Assistance + interruption séjour + bagages + annulation en complément de votre CB (uniquement pour un paiement avec une carte Mastercard de type Gold, Platinum, world Elite, ou Visa de type Premier ou Infinite. Cartes bancaires délivrées par une banque française uniquement).

- Je souscris le contrat "Annulation" (2.5%), prime minimale de 10 euros :
Annulation uniquement.
Voir le contrat complet en cliquant ici.

- Je souscris le contrat "Assistance rapatriement" (1.6%), prime minimale de 10 euros :
Assistance rapatriement + interruption de circuit + bagages.

Attention, ces contrats sont valables pour les personnes résidant en Europe uniquement. En ce qui concerne la garantie « responsabilité civile à l'étranger », seuls les résidents français sont couverts.

Reportez-vous à la grille des tarifs sur le site Internet, rubrique infos pratique - assurances :
<http://www.larebenne.com/infos-pratiques/assurances.html>

LaRébenne- 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: ALLIANZ IARD, 87 rue Richelieu, 75002 Paris IM038100057 N° de TVA FR01 449118694
Garant : Groupama N° 4000718357/0 N° SIRET : 449118694

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.

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'emmenager 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...

MATERIEL REPARATION

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
- >1 pneu de rechange
- >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)
- >Gaines de câble
- >rayons de rechange
- >Serrage rapide de tige de selle
- >un câble de dérailleur
- >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 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 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 VTT (voir ci-dessus)
- >un coupe-vent (imperméable)
- >le pique-nique
- >une lampe frontale dans le sac VTT
- >un couteau
- >de la crème solaire (+ protection pour les lèvres)
- >du papier toilette et un briquet
- >une pharmacie (voir ci-dessous)

LaRébenne- 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: ALLIANZ IARD, 87 rue Richelieu, 75002 Paris IM038100057 N° de TVA FR01 449118694
Garant : Groupama N° 4000718357/0 N° SIRET : 449118694

- >2 piles neuves (ou rechargeables) LR6 pour chaque jour (pour le GPS)
- >votre téléphone portable
- >une boussole pour les séjours en liberté, un altimètre (facultatif)
- >un porte carte pour les séjours en liberté (à fixer sur le vélo)

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 petite 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
- Courrier : 10 rue de la Comédie - 09000 FOIX