

# La Traversée du Massif Central en vélo de route Des volcans d'Auvergne à la Méditerranée

**8 jours 7 nuits dont 7 jours de vélo, Au choix : En gîte d'étape ou chambre double**

**Niveau : 3/5**



La Traversée du Massif Central à vélo de route : de Clermont-Ferrand, en passant par les typiques Volcans d'Auvergne pour arriver à la mer dans la jolie ville de Sète surnommée la « Venise du Languedoc ». Vous traversez le « vieux massif » et découvrez à chaque tour de roue une variété impressionnante de paysages : la chaîne des Puys, le Mont Dore, le Causse Méjean, les plateaux de l'Aubrac, le Cirque de Navacelles... Ces moyennes montagnes sont propices au vélo de route, très peu fréquentées et variées. Vous pourrez grimper les cols empruntés par le Tour de France 2020 : Col de Ceyssat, Col de Guéry, Col de Néronne ou encore le Pas de Peyrol (le plus haut col routier du massif), mais également le fameux Mont Aigoual ! La gastronomie locale n'est pas en reste. Vous faites aussi étape dans l'un des plus beaux villages de France : Saint-Guilhem-le-Désert.

## Les point forts

- Plusieurs niveaux de difficulté possibles chaque jour
- La variété des paysages du Massif central : cols, forêts, volcans, gorges et plateaux
- Une gastronomie régionale riche
- L'arrivée à la mer : la Méditerranée !

# PROGRAMME

## **Jour 1: Arrivée et nuit à Clermont-Ferrand. :**

Découvrez le superbe patrimoine historique de cette ville.

## **Jour 2 : De Clermont-Ferrand à Varennes au bord du lac de Chambon. : 69 km - Dénivelé : + 1640**

m

Les points forts du jour :

- La ville historique de Clermont Ferrand
- Le Puy de Dôme et la chaîne des Puys
- Le Puy de Sancy et Mont Dore
- Le lac de Chambon

Niveau 1 : 69km - Dénivelé positif : 1640m

- Col de Ceyssat (1078m)
- Col de Guéry (1268m)
- Col de la Moréno (1062m)
- Col de la Croix Morand (1401m)

Niveau 2 : 115km - Dénivelé positif : 2590m

- Col de Ceyssat (1078m)
- Col de la Moréno (1062m)
- Col de Guéry (1268m)
- Passage au village de la Bourboule
- Col de la Sœur (1149m)
- Col de Vendéix 1107m, en aller/retour très court
- Col de la Croix Saint Robert (1451m)

Nuit à Varennes au bord du lac.

## **Jour 3 : De Varennes à Murat : 94 km - Dénivelé : + 1400 m**

Les points forts du jour :

- Les Volcans d'Auvergne
- Le Puy Mary
- Le Puy de Sancy et Mont Dore

Niveau 1 : 94km Dénivelé positif : 1400m

- Col de la Chaumoune (1155m)
- Col de Montgreleix (1235m)
- Col de Malmouche (1141m)
- Col de Montirargues (1141m)

Niveau 2 : 102 km - Dénivelé positif : 1820m

- Col de la Chaumoune (1155m)
- Col de Montgreleix (1235m)
- Col Serre (1335m)
- Col d'Entremont (1184m)

Niveau 3 : 139km - Dénivelé positif : 2620m

- Col de la Chaumoune (1155m)
- Col de Montgreleix (1235m)
- Col de la Besseyre (1044m)
- Col d'Aulac (1228m)
- Col de Néronne (1241m)
- Pas de Peyrol (1588m)

- Col d'Eylac (1423m)
- Col Serre (1335m)
- Col d'Entremont (1884m)

Nuit à Murat.

#### **Jour 4 : De Murat à Nasbinals** : 80 km - Dénivelé : + 1570 m

Les points forts du jour :

- Le Cantal
- Les gorges de la Truyère
- l'Aubrac

Niveau 1 : 80 km - Dénivelé positif : 1570m

- Col de Prat de Bouc (1396m)
- Col de l'Aze (1030m)

Niveau 2 : 107km - Dénivelé positif : 2100m

- Col de Prat de Bouc (1396m)
- Col de la Griffoul (1338m)
- Col de l'Aze (1030m)
- Pas de Mathieu (1325m)
- Col d'Aubrac (1339m)

Nuit à Nasbinals sur les plateaux de l'Aubrac.

#### **Jour 5 : De Nasbinals à St Enimie** : 88 km - Dénivelé : + 1410 m

Les points forts du jour :

- La traversée des Monts d'Aubrac
- Les Grands Causses
- Le Causse de Sauveterre
- Les gorges du Tarn et les beaux villages de St Enimie et St Geniez d'Olt et d'Aubrac

Niveau 1 : 88km - Dénivelé positif : 1410m

- Col de Bennecombe (1340m)
- Col du Trébatut (1075m)
- Le point sublime, cirque des Baumes
- Les gorges du Tarn

Niveau 2 : 109km - Dénivelé positif : 1319m

- Col de Bennecombe (1340m)
- Le village de St Geniez d'Olt et d'Aubrac

Niveau 3 : 130km - Dénivelé positif : 1786

- Col de Bennecombe (1340m)
- Le village de St Geniez d'Olt et d'Aubrac
- Les gorges du Tarn
- Le point sublime, cirque des Baumes
- Le Cirque des Pugnadoires
- Le cirque de St Chély

Nuit à St Enimie.

#### **Jour 6 : De St Enimie à Avèze** : 94 km - Dénivelé : + 1700 m

Les points forts du jour :

- La traversée des causses Méjean et Noir.
- Les gorges du Tarn et de la Jonte
- La région du Mont Aigoual

Niveau 1 : 94 km - Dénivelé positif : 1700m (avec ascension mont Aigoual inclut) Document valide jusqu'au 03 août 2024 CEST inclus

- Col de Coperlac (903m)
- Causse Méjan
- Le mas St Chély
- Col de Perjuret (1030m)
- Col de Fourques
- Le Causse noir
- Mont Aigoual (1565m)
- Col de la Serreyrède (1299m)
- Col du Minier (1265)
- Col de la Broue
- Col de la Sablière (1014)

Niveau 2 : 98km - Dénivelé positif : 1690km (sans l'ascension du Mont Aigoual)

- Col de Coperlac (903m)
- Causse Méjan
- Les magnifiques gorges de la Jonte
- Causse noir
- Le Bout de la Côte (1011m)
- Col Montjardin (1016m)
- Col de la Serreyrède (1299m)
- Mont Aigoual en A/R en option : + 12km +260m
- Col du Minier (1265)
- Col de la Broue
- Col de la Sablière (1014)

Niveau 3 : 126km - Dénivelé positif : 2230m (sans l'ascension du Mont Aigoual)

- Col de Coperlac (903m)
- Causse Méjan
- Les magnifiques gorges de la Jonte
- Causse noir
- Gorges de la Dourbie
- Col de la Pierre Plantée (867)
- Col de Rhodes
- Col de la Serreyrède (1299m)
- Mont Aigoual en A/R en option : + 12km +260m
- Col du Minier (1265)
- Col de la Broue
- Col de la Sablière (1014)

Nuit à Avèze.

**Jour 7 : Le Vigan à St Guilhem-le-désert** : 72 km - Dénivelé : + 1280 m

Les points forts du jour :

- Le cirque de Navacelles
- St Guilhem-le-Désert

72 km - Dénivelé positif : 1280m

- Le cirque de Navacelles
- Mont Baudille (848m) en A/R
- Col du Vent (703m)
- Pas du Coulet (621m)

Nuit à Saint-Guilhem-le-Désert.

**Jour 8 : De Saint Guilhem-Le-Désert à Sète** : 68 km - Dénivelé : + 560 m

Les points forts du jour :

- Arrivée à Sète par la célèbre piste cyclable, la ViaRhôna entre l'étang de la pierre Blanche et la Méditerranée.

Niveau 1 : 68km - Dénivelé positif : 560m

- Col de la Tortue (82m)

# CONDITIONS DE VOYAGE

## Hébergement :

VOTRE HÉBERGEMENT, 2 formules au choix :

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 serviettes ne sont pas fournis (à prévoir dans votre bagage).

Formule chambre double : vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels \*\*, chambres d'hôtes ou en gîtes. Une salle de bains privée vous est réservée. Les draps et serviettes sont fournis. (Option chambre simple – Voir tarifs).

## 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 ne sont pas compris.

## Participants :

Inscription individuelle :

Vous êtes une personne : Vous pouvez vous inscrire sur l'une des dates déjà planifiées par LaRébenne en formule avec véhicule d'assistance.

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) en formule gîte d'étape ou chambre double.

## Niveau :

Niveau physique : De 3/5 à 5/5

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

Quand c'est possible, plusieurs niveaux vous sont proposés avec un même point de départ et d'arrivée pour tous.

Et bien sûr sans transfert !

## Encadrement :

Deux formules au choix :

Vélo en liberté avec portage des bagages (pour les groupes constitués à partir de 6 pers).

Équipés du matériel d'orientation que nous vous remettons : cartes avec itinéraire surligné et traces GPS.

Vélo en liberté avec véhicule d'assistance et chauffeur ( pour les groupes constitués à partir de 8 personnes).

Le véhicule d'assistance 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.

## Départ et rendez vous :

RDV le premier jour à Clermont-Ferrand.

- Comment y aller :

- En voiture : Autoroute A75
- En train : Gare SNCF de Clermont-Ferrand.
- En avion : Aéroport de Clermont-Ferrand Auvergne.

### **Options :**

- Programme sur mesure à partir des étapes que vous choisissez vous-même à partir de 8 personnes,
- Supplément chambre individuelle,
- Location de vélo haut de gamme sur mesure,
- Transport des caisses vélo et sacs à dos rigide, uniquement pour la formule avec véhicule d'assistance avec chauffeur et dans la limite des places disponibles : +40€ / caisse,
- Transfert aller l'après-midi du jour 1 de Sète à Clermont Ferrand et seulement pour la formule avec véhicule d'assistance dans la limite des places disponibles et minimum 6 pers : 90€/pers, 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.

### **Formalités :**

- Carte d'identité en cours de validité.
- Carte Vitale et de mutuelle.
- Assurance rapatriement conseillée.

### **Portage des bagages :**

- Formule sans assistance : vous ne portez que les affaires de la journée, l'eau et le pique-nique.
- Formule avec véhicule d'assistance : vous ne portez rien ! Le véhicule d'assistance vous ravitaille.

# TARIFS

## Formule liberté avec portage des bagages par taxis - gîte d'étape

Inscription à 6 personnes

790€

### Le prix ne comprend pas :

- Les boissons,
- Les dépenses personnelles,
- Les pique-niques (option : +70€ / personne pour le séjour),
- Le matériel personnel de vélo (casques, gants),
- Les vélos,
- Le transport des caisses vélo et des sacoches à fond rigide (option uniquement pour la formule avec véhicule d'assistance avec chauffeur : +40€ / caisse),
- Le transport pour se rendre au point de rendez-vous,
- Le transfert retour,
- Les frais de stationnement,
- Les assurances.

### Le prix comprend :

- Les hébergements
- Les cartes, la feuille de route et les traces GPS électroniques au format .gpx,
- La demi-pension à partir du dîner du jour 1 au soir et jusqu'au petit déjeuner du jour 8,
- Le transport de 1 bagage par personne, de maxi 15 kg/ bagage,
- Pour la formule avec véhicule d'assistance : 1 véhicule 5 ou 9 places + chauffeur pendant tout le séjour.

# INFORMATIONS GENERALES

## Comment 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.

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

+33 (0)5 61 65 20 93

+33 (0)6 81 53 77 75

## Inscription, acompte et validation

Une fois votre choix de séjour fait, pour vous inscrire, c'est simple, facile et rapide !

\* Soit directement sur notre site sur la page de votre circuit, cliquez sur inscription.

\* Soit nous créons avec vous un séjour sur-mesure, nous vous enverrons alors un lien personnalisé vers votre bulletin d'inscription.

L'inscription est effective lorsque nous recevons votre bulletin d'inscription avec votre acceptation des conditions générales de vente, accompagné de l'acompte de 30 % du montant du séjour. Ensuite, un accusé de réception de votre inscription vous sera envoyé.

### Règlement sécurisé à 100%

Vous pouvez régler par carte bancaire (plus rapide), chèque bancaire, chèque-vacances, virement.



## Paiement du solde

Le solde doit être versé un mois avant la date de départ. Vous retrouvez sur votre espace My LaRébenne votre facture, ainsi qu'un lien de paiement vers le solde de votre séjour.

## Invitation au départ

À 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.

## Les 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).  
Voir le contrat complet en [cliquant ici](#).
- 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.  
Voir le contrat complet en [cliquant ici](#).

En ce qui concerne la garantie « responsabilité civile à l'étranger », seuls les résidents français sont couverts.

## **Informations :**

LaRébenne - 10 rue de la Comédie - 09000 Foix - France  
Tel : + 33 (0)5 61 65 20 93 - [contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com) - [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com)  
Immatriculation tourisme : IM 038100057