

# Les Crêtes du Canigou en VTT

## 3 jours de VTT dans le Haut Pays Catalan

3 jours - 2 nuits dont 3 jours de VTT

Niveau : 4/5



Départ du petit village catalan de Serralongue où nous commençons notre tour en VTT. Nous empruntons en grande partie les crêtes frontières offrant d'immenses vues panoramiques sur toute la chaîne des Pyrénées et le Canigou.

Une escapade de 3 jours de VTT sans soucis d'itinéraires pour découvrir les vallées du Haut pays Catalan au travers de la beauté des paysages ainsi que par ses sentiers variés et ludiques.

Notre itinéraire passera par les anciennes Tours à signaux datant du Xème et XIème siècle qui étaient des outils de communication avec les autres Tours de la région, toutes situées sur la ligne franco-espagnole.

Nous pourrions également observer les vestiges de l'exploitation des mines de Batère d'où sortait le fer du Canigou. Ces mines ont été exploitées jusqu'en 1984.

### Les point forts

- Une grande variété de sentiers, entre roulants et escarpés
- Vues panoramiques sur toute la chaîne des Pyrénées
- Le climat méditerranéen en montagne

- La quasi-totalité des descentes se font sur monitrice

# PROGRAMME

## **Jour 1 : Les Terres Rouges. :** 37 km - Dénivelé : + 1400 m - 1230 m

Départ d'Arles-sur-Tech pour prendre la navette jusqu'à Serralongue. Mise en jambe sur une piste roulante pour atteindre le Pla de la Muga qui offre une magnifique vue sur le massif du Canigou et la plaine du Roussillon jusqu'à la baie de Rosas. Nous commençons alors la première descente dans les terres rouges pour regagner le village le plus au sud de la France. Nous continuons ensuite vers les crêtes frontalières avant de redescendre par un magnifique sentier relativement technique tout en forêt.

Nuit en hôtel\*\* dans un village de montagne.

Hôtel

## **Jour 2 : Les Plas d'altitude du Canigou :** 35 km - Dénivelé : + 1700 m - 1500 m

Au départ de l'hôtel, nous remontons après un portage d'une centaine de mètres vers les crêtes frontalières offrant de grandes vues panoramiques sur toute la chaîne des Pyrénées. Nous contournons le pic du Costabona pour rejoindre les Esquerdas de Rotja, au cœur d'une réserve naturelle, qui offrent une vue sur l'autre versant du Canigou. Nous entamons alors une première belle descente dans les estives avant de repartir à flanc de montagne puis passons un col où nous descendrons jusqu'au refuge de montagne.

Nuit en refuge de montagne en dortoir.

Refuge

## **Jour 3 : Descente mythique « les wagonnets » :** 32 km - Dénivelé : + 800 m - 1900 m

Nous commencerons la journée par une belle piste roulante jusqu'au pla de Rodes avant d'entamer une montée de 120 m très raide jusqu'au col où nous commencerons une belle descente en sous-bois jusqu'au hameau de Leca. Nous remontons alors une petite route non fréquentée pour aller chercher le sentier mythique GR10 qui nous offrira la plus longue descente du séjour.

Fin du séjour.

# CONDITIONS DE VOYAGE

## Formalités :

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

## Participants :

Départ pour groupe constitué à partir de 6 personnes.

## Portage des bagages :

Le portage est limité aux affaires de la journée et au pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule .  
Merci de prévoir 1 bagage par personne de maximum 15kg/bagage.

## Hébergement :

1 nuit en gîte d'étape et une nuit en hôtel\*\* en pension complète avec pique-nique du lendemain fourni.

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 (selon disponibilités) : vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels, chambres d'hôtes et parfois en gîtes. Les draps et serviettes sont fournis.

## 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.

## Options :

- Arrivée la veille du départ et nuit à Arles sur Tech,
- supplément chambre individuelle pour la nuit en hôtel.

## Départ et rendez vous :

Départ de Arles sur Tech (66).

Comment y aller :

En voiture : Depuis Perpignan par l'A9, le Boulou puis la RN115 jusqu'à Arles sur Tech.

En train : Gare SNCF Perpignan (LGV), puis Bus à 1 euro jusque Arles-sur-Tech.

En avion : Aéroport de Perpignan.

## Encadrement :

VTT avec moniteur diplômé d'état et portage des bagages par taxi (à 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.

### **Niveau :**

Sentiers variés entre roulants, escarpés et relativement pentus par endroit. Sentiers ludiques en crêtes

Niveau physique : 2.5 ou 3/3

Vous êtes endurant et avez une bonne condition physique. Vous pratiquez régulièrement le VTT tout au long de l'année. De 32 à 37 km par jour avec des dénivelés positifs maximum de 1700 m.

Niveau technique : 2.5/3

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).

# TARIFS

## Formule avec moniteur diplômé d'état et portage des bagages par taxis

Inscription à 6 personnes	380€
Inscription à 8 personnes	340€
Inscription à 10 personnes	295€
Inscription à 12 personnes	270€

### Le prix comprend :

L'hébergement en pension complète

La demi-pension + pique-nique à partir du dîner du J1 au soir et jusqu'au pique-nique du J3,

Le transport des bagages

Le transfert le jour 1 d'Arles sur Tech à Serralongue

La prestation du moniteur VTT sur 3 jours.

### 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.

# 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