

# La Grande Traversée des Alpes de l'Ouest : la GTAO Bauges, Chartreuse, Vercors, Ventoux, Verdon, Maures

**8 jours 7 nuits dont 7 jours de vélo, En hôtel en chambre double**

**Niveau : 3/5**



Au départ d'Annecy, la Grande Traversée des Alpes de l'Ouest en vélo de route fait la part belle aux massifs grandioses et sauvages : le parc des Bauges, la Chartreuse, le Vercors sans oublier les gorges du Verdon. Vous traversez les Alpes par de jolies petites routes bien tranquilles propices au vélo de route, très peu fréquentées et variées. C'est aussi une belle découverte de la gastronomie locale, ainsi que l'un des plus beaux villages de France : Moustiers-Sainte-Marie. Vous pouvez si vous le souhaitez grimper le célèbre Mont Ventoux par une route plusieurs fois empruntée par le Tour de France. Pour finir, c'est la traversée de la belle Provence et du massif des Maures avec l'arrivée à la mer à St Raphaël.

## Les point forts

- Une gastronomie régionale riche
- L'arrivée à la mer : la Méditerranée !

- Des routes tranquilles avec peu de circulation
- La traversée de massifs magnifiques et préservés

# PROGRAMME

## **Jour 1: Arrivée et nuit à Annecy. :**

Découvrez la ville et son magnifique lac.

Nuit en hôtel à Annecy.

Hôtel

## **Jour 2 : D'Annecy au cirque de Saint Môme :**

Les points forts du jour :

- Le long du lac d'Annecy
- Le Parc Naturel Régional des Bauges : belles petites routes tranquilles
- Le domaine du Grand Revard et le plateau de La Féclaz, cœur de nature
- Les vignobles d'Apremont (et pas de Papincourt ☺ ) et les vins de Savoie

Niveau 2 : 84km – Dénivelé positif : 2180 m

- Col de Leschaux (897m)
- Col de Plainpalais (1173m)
- Le pas de la Fosse (822m)
- Col du Granier (1164m)

Niveau 3 : 110km – Dénivelé positif : 2670m

- Col de Leschaux (897m)
- Col de Plainpalais (1173m)
- Le Col de la Clusaz (1184m)
- Le Golet de la Pierre (1508m)
- Tunnel du Pas de la Fosse (822m)
- Col du Granier (1164m)

Nuit au cœur du magnifique cirque de Saint Môme en auberge hôtel en demi-pension.

Hôtel

## **Jour 3 : Du cirque de Saint Môme à La Chapelle-en-Vercors :**

Les points forts du jour :

- Le plateau du Vercors
- Le Monastère de la Grande Chartreuse
- Les gorges du Furon et de la Bourne (N5)

Niveau 2 : 100 km – Dénivelé positif : 2400m

- Col du Cucheron (1139m)
- Col de Porte (1326m)
- Col de Palaquit (1154m)
- Col de Vence (782)

Niveau 5 : 133km – Dénivelé positif : 2620m

- Col du Cucheron (1139m)
- Col de Porte (1326m)
- Col de Palaquit (1154m)
- Col de Vence (782)
- Les gorges de la Bourne
- La route des grands Goulets

Nuit à La Chapelle-en-Vercors

Hôtel

## **Jour 4 : De La Chapelle-en-Vercors à La Motte-Chalancon. :**

Les points forts du jour :

- La traversée du plateau du Vercors,
- Le massif du Diois aux belles et tranquilles routes,
- Le passage vers le Sud au col du Rousset,

Niveau 1 : 86 km – Dénivelé positif : 1400m

- Col de Proncel (1100m)
- Col de St Alexis (1222m)
- Col du Rousset (1254m)
- Col de Prémol (964m)

Niveau 2 : 103km – Dénivelé positif : 1900m

- Col de Proncel (1100m)
- Col de St Alexis (1222m)
- Col du Rousset (1254m)
- Col de Pennes (1038m) le bien nommé !
- Col des Roustans (1030m)

Niveau 3 : 123km – Dénivelé positif : 2600m

- Col du Carri (1202m)
- Col du Chaud clapier
- Col de la Chau (1337m)
- Col de St Alexis (1222m)
- Col du Rousset (1254m)
- Col de Pennes (1038m) le bien nommé !
- Col des Roustans (1030m)

Nuit à la Motte-Chalancon.

Hôtel

## **Jour 5 : La Motte-Chalancon à Sault :**

Les points forts du jour :

- La traversée du Parc naturel régional des Baronnies provençales
- Le Mont Ventoux

Niveau 1 : 92km – Dénivelé positif : 1640m

- Col de Soubeyrand (990m)
- Col d'Ey (718m)

Niveau 2 : 110km – Dénivelé positif : 2200m (sans Ventoux via Bedoin)

- Col de Soubeyrand (990m)
- Col d'Ey (718m)
- Col de la Madeleine (458m)
- Col de ND des Abeilles (1000m)

Niveau 3 : 114km – Dénivelé positif : 2820m

- Col de Soubeyrand (990m)
- Col d'Ey (718m)
- Le Mont Ventoux (1910m)

Nuit à Sault.

Hôtel

## **Jour 6 : De Sault à Moustiers-Sainte-Marie :**

Les points forts du jour :

- Au pied de la montagne de Lure
- L'entrée dans le Parc naturel régional du Verdon.
- Le lac de Sainte Croix

- Le très beau village de Moustiers-Sainte-Marie
- La traversée du plateau de Valensole

Niveau 2 : 115km - Dénivelé positif : 1580km

Niveau 3 : 129km - Dénivelé positif : 1800m

- Col de Macuègne (1068m)
- Col d'Espinouse (838m)

Nuit à Moustiers-Sainte-Marie.

Hôtel

### **Jour 7 : De Moustiers-Sainte-Marie à Thoronet :**

Les points forts du jour :

- Le Parc naturel régional du Verdon,
- Les gorges du Verdon
- La route de la corniche Sublime
- La traversée de la douce Provence

Niveau 1 : 69km - Dénivelé positif : 820m

- Col d'Illuire (964m) A/R
- Col de la Bigue (792m)
- Abbaye du Thoronet

Niveau 2 : 111km - Dénivelé positif : 1900m

- Col d'Illuire (964)
- Col de Vaumale (1201)
- Col de la Grange (616m)

Hôtel

### **Jour 8 : De Thoronet à la plage de la Garonnette à San Peire entre St Maxime et Fréjus.. :**

Les points forts du jour :

- La Provence,
- La traversée du massif des Maures au-dessus de la mer,
- L'arrivée à la mer à la Méditerranée,

Niveau 1 : 60km - Dénivelé positif : 630m Via St Maxime

- Col de Vignon (352m)
- Col du Bougnon (154m) en A/R

Niveau 2 : 82km - Dénivelé positif : 1040m. (suivant autorisation de la préfecture du Var)

- Col de Vignon (352m)
- Col de Gratteloup (225m)
- Col de Valdingarde (392m)
- Col du Bougnon (154m)

Fin du séjour à votre arrivée à la mer (nuitée non incluse).

# CONDITIONS DE VOYAGE

## Hébergement :

7 nuits en demi-pension :

Formule chambre double ou triple : vous dormez la plupart du temps et selon la disponibilité dans des chambres confortables de 2 ou 3 personnes en hôtels \*\* ou \*\*\*. Une salle de bains privée vous est réservée la plupart du temps. Les draps et serviettes sont fournis. (Option chambre simple - Voir tarifs).

(Option chambre simple - Voir tarifs)

## 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.

## Accompagnants :

Les personnes ne pratiquant pas ou peu le vélo peuvent vous accompagner pendant le séjour. Nous pouvons leur proposer un programme sur mesure à fonction de leurs envies.

## 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, traces GPS 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.

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

Le véhicule d'assistance + remorque vélo ou galerie de toit 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 Annecy.

Comment y aller :

En voiture : Autoroute A41

En train : Gare SNCF d'Annecy.

En avion : Aéroport de Genève ou Lyon.

## Niveau :

Niveau physique : De 2/3 à 3/3

Vous avez une très bonne condition physique, pratiquez au moins 1 fois par semaine le vélo de route sur de longues distances. Étapes de 70 à 133 km par jour avec des dénivelés positifs de 940 à 2620 m par jour. 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 ? !

### **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, 2 possibilités :

- soit vous gérez vous-même votre pique-nique
- soit vous prenez l'option pique-nique proposée.

### **Options :**

- Programme sur mesure à partir des étapes que vous choisissez vous-même à partir de 8 personnes,
- Supplément chambre individuelle : 210€/pers
- Location de vélo haut de gamme sur mesure,
- Transport des caisses vélo et sacs à dos à fond 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 8 de St Raphaël à Annecy et seulement pour la formule avec véhicule d'assistance dans la limite des places disponibles et minimum 6 pers : 135€/pers, nous consulter.

### **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.

### **Participants :**

Inscription groupe :

Vous êtes un groupe constitué d'au moins 6 personnes : vous pouvez vous inscrire librement sur vos dates (nous consulter).

Pour les groupes constitués, nous adaptons le niveau, la durée et le programme à la demande. Contactez-nous !

# TARIFS

## Formule liberté avec portage des bagages par taxis - hôtel

Inscription à 6 personnes	1090€
---------------------------	-------

## Formule avec véhicule d'assistance et portage de bagages - hôtel Sélection

Inscription à 8 personnes	1320€
---------------------------	-------

### 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 de 5 à 9 places + chauffeur pendant tout le séjour.

### Le prix ne comprend pas :

- Les boissons,
- Les dépenses personnelles,
- Les pique-niques (option : +105€ / 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,
- Les frais de stationnement,
- Les assurances.
- Le transfert retour.

# 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