

La boucle des 3 Châteaux en pays cathare Entre Foix et Montségur

2 ou 3 jours de VTT, Circuit en étoile, en liberté

Niveau : 3/5



Une formule tout compris sans soucis sur des itinéraires VTT en terrain vallonné. Des descentes en single-track, le tout parsemé de châteaux du Moyen Age... Partez pour une découverte des Pyrénées, à la force des mollets. Circuit en étoile à partir de Roquefixade, joli village de piémont des Pyrénées, vous roulez jusqu'au château de Foix et de Montségur et empruntez des sentiers marqués par l'histoire du Catharisme.

Les points forts

- Circuit en étoile cross-country et descente en single-track
- 3 châteaux des Pyrénées : Foix, Roquefixade, Montségur
- Pension complète en gîte d'étape

PROGRAMME

Jour 1 : Le Sentier Cathare : 35 km - Dénivelé : - 1100 m

Installation au gîte d'étape. Vous montez en direction du château de Roquefixade puis cheminez sur le célèbre sentier Cathare par des sentiers agréables. Vous restez en crête sur les hauteurs du piémont calcaire du Plantaurel, puis attaquez la superbe descente en single-track de -400m jusqu'à Foix. Une jolie vue plongeante sur le château et c'est reparti jusqu'à Roquefixade ! Nuit à Roquefixade.

Jour 2 : Montségur : 33 km - Dénivelé : - 970 m

Par les forêts et les collines, le pog de Montségur se dessine à l'horizon. Arrivés au pied du château, vous avez la possibilité de visiter le château ou de descendre au village. Ensuite, belle descente en sous bois sur single track. Nuit à Roquefixade.

Jour 3 : Les Sentiers du pays d'Olmes : 30 km - Dénivelé : - 900 m

Mise en jambe matinale avec une longue descente en sous-bois. Vous traversez les charmants villages du Pays d'Olmes sur des pistes roulantes puis rejoignez les gorges de Pereille où le vautour percnoptère vous observe. Dernière montée pour rejoindre la terrasse du gîte, récompense d'une belle journée.
Fin du séjour.

CONDITIONS DE VOYAGE

Participants :

Départ libre à partir de 2 personnes – partez en liberté, en couple, en famille ou entre amis !

Formalités :

- Carte d'identité en cours de validité,
- Carte européenne d'assurance maladie obligatoire : 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 court, vous pouvez obtenir une attestation,
- Assurance rapatriement obligatoire.

Formalités :

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

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.

Encadrement :

VTT en liberté

Vous savez vous orienter avec une carte et une boussole, utiliser un topo-guide et connaissez le fonctionnement basique d'un GPS. 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.

Portage des bagages :

Vous ne portez que les affaires de la journée et le pique-nique. Les bagages restent au gîte à Roquefixade (séjour en étoile).

Hébergement :

2 nuits en pension complète avec pique-nique du lendemain fourni.

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 (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.

Niveau :

Physique : 2/3

De 4 à 6 heures de VTT par jour avec des dénivelés positifs de 800 à 1100 m maximum. Des passages techniques sur sentiers accessibles aux vététistes pratiquants.

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 petits obstacles).

Départ et rendez vous :

Départ à Roquefixade.

Comment y aller :

En voiture : RN 20 depuis Toulouse jusqu'à Foix. Prendre ensuite direction Lavelanet puis après Celles prendre direction Roquefixade.

En train : Gare SNCF de Foix.

En avion : Aéroport de Toulouse puis navette jusqu'à la gare SNCF de Foix.

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.

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.

TARIFS

Formule liberté 3 jours - gîte d'étape

Inscription à 2 personnes	195€
---------------------------	------

Formule liberté 3 jours - chambre double

Inscription à 2 personnes	225€
---------------------------	------

Formule liberté 2 jours - gîte d'étape

Inscription à 2 personnes	155€
---------------------------	------

Formule liberté 2 jours - chambre double

Inscription à 2 personnes	185€
---------------------------	------

Le prix ne comprend pas :

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

Le prix comprend :

- La réservation des hébergements en pension complète, du diner du jour 1 au pique-nique du jour 3,
- les cartes IGN avec tracé surligné,
- le porte-carte,
- le topo-guide détaillé,
- le GPS avec tracés enregistrés, porte GPS.

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

+33 (0)5 61 65 20 93

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.



Paielement 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 quatre contrats que nous avons sélectionné, 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 - www.larebenne.com

Immatriculation tourisme : IM 038100057