

# **L'intégrale du Sentier Cathare à VTT (Niveau 3) De la mer à la montagne**

**7 jours – 6 nuits dont 7 jours de VTT**

**Niveau : 3/5**



De la Méditerranée à Foix : l'intégrale du célèbre Sentier Cathare à VTT ! Zéro transfert, du très beau VTT, roulant, technique, ludique... tout y est pour se faire plaisir ! Des plages de la Méditerranée aux montagnes de la Haute Ariège, vous traversez garrigues, coteaux, gorges, forêts... sans oublier la visite des forteresses cathares. L'intégrale du sentier cathare à VTT est une vraie et belle itinérance sur différents terrains, une incroyable épopée historique et spirituelle dans des paysages magnifiques très variés.

## **Les points forts**

- Les célèbres châteaux cathares
- L'intégrale à VTT sans aucun transfert –sauf le transfert retour au point de départ, inclus–
- Du vrai VTT, roulant et technique, sur des terrains variés

# PROGRAMME

## **Jour 1 : De Port la Nouvelle à Tuchan :** 46 km – Dénivelé : + 1062 m – 953 m

Départ de la plage de Port La Nouvelle et enfourchez votre VTT, direction les collines calcaires des Corbières. Vous quittez petit à petit la garrigue méditerranéenne pour vous approcher des vignobles du Fitou. Par les pistes et single, vous rejoignez le gîte perché au-dessus de Tuchan. Nuit à Tuchan.

Suivant votre lieu de départ, vous avez la possibilité de réduire l'étape : 36km Dénivelé +905m –809m, ou 15km +432m –416m

Chambre double, Gîte d'étape

## **Jour 2 : De Tuchan à La Bastide :** 49 km – Dénivelé : + 1380 m – 1320 m

Du beau VTT à la rencontre des imposantes forteresses cathares de Quéribus et de Peyrepertuse, perchées sur les crêtes des Corbières. Profitez de l'histoire cathare et du panorama fantastique sur les Pyrénées et le Canigou. Une superbe descente technique vous conduit au pied des Gorges de Galamus qu'il faudra remonter pour gagner le hameau de La Bastide. Nuit chez des éleveurs en gîte ou chambres d'hôtes.

Possibilité de réduire l'étape.

Gîte d'étape, Chambre double

## **Jour 3 : De La Bastide à Aigues-Bonnes :** 34 km – Dénivelé : + 1100 m – 1400 m

Une jolie descente en single vous emmène au pied du Pech de Bugarach (point culminant des Corbières-1230m). Vous traversez des prairies verdoyantes avant de plonger dans le maquis défendu par les trois châteaux, oeuvre des seigneurs de Fenouillet. Nuit chez des éleveurs.

Chambre double, Gîte d'étape

## **Jour 4 : De Aigues-Bonnes à Quillan :** 35 km – Dénivelé : + 1100 m – 1400 m

Découvrez la forteresse du château de Puilaurens perchée sur son piton rocheux puis, vous cheminez tranquillement à travers la belle forêt des Fanges et son sapin géant. Puis, une belle descente en single track vous conduit vers la cité de Quillan.

Hôtel

## **Jour 5 : De Quillan à Comus :** 56 km – Dénivelé : + 1580 m – 300 m

Vous montez sur le plateau de Nébias pour passez près du beau château de Puivert. A visiter aussi le musée des instruments de musique du Moyen Age.

Ensuite, vous grimpez tranquillement vers les immenses forêts du plateau de Sault. Puis un chemin en balcon sur les crêtes de Langarail vous mène tout droit sur Comus. De ce petit village de montagne, vous découvrez les Pyrénées.

Chambre double, Gîte d'étape

## **Jour 6 : De Comus à Montségur :** 41 km – Dénivelé : + 1100 m – 1400 m

Montée au col de Balagués pour admirer une superbe vue sur les Pyrénées puis c'est une folle descente d'abord roulante puis technique à travers les superbes gorges de la Frau. Vous arrivez à Montségur par le col du Liam ou la vallée de Fougax. Ascension possible du pog (château), citadelle imprenable et refuge de l'Eglise Cathare. Nuit à Montségur.

Chambre d'hôte

## **Jour 7 : De Montségur à Foix :** 32 km – Dénivelé : + 1150 m – 1700 m

Une étape de XC avec une succession de descentes en single track !! Ce circuit vous emmène au pied du château de Roquefixade. Franchissement de petits cols pour atteindre les hauteurs du Pech de Foix et vue panoramique sur tout le pays. Puis c'est la descente finale : un single technique plongeant vers Montgailhard ainsi que vers la citée comtale de Foix et son château. Transfert retour à Port-la-Nouvelle et fin du séjour.

# CONDITIONS DE VOYAGE

## Participants :

Inscription individuelle sur les dates programmées par LaRébenne. (voir l'onglet prix)

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.

## Formalités :

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

## Encadrement :

Quatre formules au choix :

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

Equipés du matériel d'orientation que nous vous remettons : topo-guide numérique et traces GPX, vous partez seuls à la découverte de circuits conçus par notre équipe. Vous vous laissez guider par les indications préparées avec soin, pour un maximum de précision.

VTT en liberté avec véhicule d'assistance (à 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 de bagages par taxi. Inscription individuelle sur les dates programmées par LaRébenne. Départ libre pour les groupes constitués et privés, nous consulter.

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 (à partir de 8 personnes).

## 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.

## Départ et rendez vous :

Départ de Port-la-Nouvelle (11).

Comment y aller :

En voiture : A9 sortie n°39 Sigean, direction Port-la-Nouvelle.

En train : Gare SNCF de Port-la-Nouvelle.

En avion : [Aéroport de Perpignan](#) puis navette / train jusqu'à Port-la-Nouvelle.

## **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.

## **Hébergement :**

En pension complète. 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 : 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 :**

Niveau physique : 2/3

Vous avez une bonne condition physique et pratiquez régulièrement le VTT au moins une partie de l'année. De 32

à 49kms par jour avec des dénivelés positifs cumulés de 1650 m maximum.

Niveau 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 petites obstacles).

## **Options :**

Location de VTT

Il n'y pas de location possible sur Port-La-Nouvelle. Il est cependant possible de louer 2 types de VTT : VTT tout suspendu et VTTAE tout suspendu en étant autonome sur la récupération et la dépose auprès du magasin partenaire à Carcassonne.

Nous consulter pour toute demande.

Nuit supplémentaire

Pour faciliter votre organisation, vous pouvez opter pour une nuit supplémentaire en début de circuit, à Port la Nouvelle. Notre hôtel restaurant 3\* partenaire se trouve sur le front de mer, à 2 km de la gare.

Prix

- Nuit en hôtel 3\* à Port la Nouvelle, chambre individuelle diner et petit déjeuner inclus : 135 € /pers
- Nuit en hôtel 3\* à Port la Nouvelle, chambre double/twin, diner et petit-déjeuner inclus : 100 € /pers
- Pique-nique du J1 préparé par l'hôtel : 10 € /pers

Merci de nous préciser votre choix sur le bulletin d'inscription.

Hébergement :

- Hébergement en chambre double ou à deux lits séparés

Prix par personne : 70€ /pers

L'option chambre double est uniquement proposée pour la formule liberté et selon les disponibilités, nous consulter.

- Hébergement en chambre individuelle : 210 € /pers

Options soumises à disponibilité : nous consulter.

## TARIFS

### undefined

Inscription individuelle

1190€

### Formule liberté - gîte d'étape

Inscription à 2 personnes

1365€

Inscription à 3 personnes

1125€

Inscription à 4 personnes

1095€

Inscription à 6 personnes

975€

### Le prix comprend :

Le transfert retour Foix - Port la Nouvelle, avec vos vélos et vos bagages,

La réservation des hébergements,

La demi-pension + pique-nique à partir du dîner du J1 au soir et jusqu'au pique-nique du J7,

Les transports de bagages.

Pour la formule liberté : Les traces GPX des étapes, les documents de voyage : roadbook numérique et l'accès à notre application de guidage sur smartphone.

Une assistance téléphonique disponible 24h/24

Pour la formule avec guide : plus de soucis d'orientation, le guide diplômé d'état s'occupe de tout pendant tout le séjour.

### Le prix ne comprend pas :

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

## 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

### 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](mailto:contact@larebenne.com) - [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com)

Immatriculation tourisme : IM 038100057