

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

8 jours 7 nuits dont 8 jours de vélo, En chambre double et en pension complète (pique-nique)

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, «la Venise du Languedoc ». Vous découvrirez 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 points 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 : De Clermont-Ferrand 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 Vendeix 1107m, en aller/retour très court
- Col de la Croix Saint Robert (1451m)

Nuit à Varennes au bord du lac.

Hôtel

Jour 2 : De Chambon 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 (1184m)

Nuit à Murat.

Hôtel

Jour 3 : 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.

Hôtel

Jour 4 : 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 Pougadoires
- Le cirque de St Chély

Nuit à St Enimie.

Hôtel

Jour 5 : De St Enimie à Meyrueis : 90 km – Dénivelé : + 1700 m

Les points forts du jour :

La traversée des causses Méjean et Noir.

Les gorges du Tarn et de la Jonte

Saint Chely du Tarn

Niveau 1 : 94 km – Dénivelé positif : 1700m

- Col de Coperlac (903m)
- Causse Méjan

Niveau 2 : 98km – Dénivelé positif : 1690km

- Col de Coperlac (903m)
- Causse Méjan
- Causse noir

Niveau 3 : 126km – Dénivelé positif : 2230m

- Causse Méjan
- Causse noir

Nuit à Meyrueils

Hôtel

Jour 6 : De Meyrueils à Le Vigan : 115 km – Dénivelé : + 1900 m

Les points forts du jour :

- L'ascension du Mont Aigoual
- Le parc des cevennes

Les cols :

- Col de Perjuret, 1031 m, niveau 1,2,3.
- Col de Fourques, 1046 m, niveau 1,2.
- Le mont Aigoual, 1565 m (ascension optionnelle).
- Col des Rhodes, 922 m, niveau 1,2,3.
- Col de la pierre plantée 867 m, niveau 1, 2, 3.
- Col de la Barrière, 809 m, niveau 1, 2, 3

Niveau 1 : 80km + 1550 m

Niveau 2 : 115km + 1900 m

Niveau 3 : 140km + 2400 m

Nuit à Le Vigan.

Hôtel

Jour 7 : Le Vigan à St Guilhem-le-désert : 90 km – Dénivelé : + 800 m

Les points forts du jour :

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

Niveau 1 et 2 : 90 km – Dénivelé positif : 1050m

Niveau 3 : 135 km – Dénivelé positif : 1950m

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

Nuit à Saint-Guilhem-le-Désert.

Hôtel

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

Les points forts du jour :

- Le tout dernier Causse de notre traversée, le Causse d'Aumelas.
- Arrivée à Sète par la célèbre piste cyclable, la ViaRhôna entre l'étang de la pierre Blanche et la Méditerranée.

Niveau 1 : 75km – Dénivelé positif : 480m

Niveau 2 et 3 : 90km – Dénivelé positif : 800m

CONDITIONS DE VOYAGE

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 !

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).

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

Participants :

Inscription individuelle :

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

Inscription groupe privé :

Vous êtes un groupe constitué : vous pouvez vous inscrire sur les dates planifiées par LaRébenne ou librement sur vos dates (nous consulter).

Encadrement :

Vélo en liberté avec véhicule d'assistance avec chauffeur :

Le véhicule d'assistance + remorque vélo (ou galerie) 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.

Option : Vélo en liberté avec portage des bagages (uniquement pour les groupes constitués) : Équipés du matériel d'orientation que nous vous remettons : cartes avec itinéraire surligné et traces GPS, vous partez seuls à la découverte de circuits conçus par notre équipe.

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:

Si vous souhaitez être seul dans votre chambre : + 275€ /pers

Départ en juillet et août : +45€/pers

Navette retour Sète - Clermont-Ferrand en fin de circuit : 95€/pers

Navette aller Chambéry - Clermont-Ferrand : 50€/pers

Navette retour Clermont-Ferrand - Chambéry : 50€/pers

Les montants ci dessus sont à ajouter à celui de la navette de retour Sète -> Clermont Ferrand

Départ de la navette depuis Chambéry : le matin du premier jour de vélo, à 06:00.

Retour de la navette à Chambéry : le soir du jour 8, vers 21:00.

ATTENTION : notre navette dispose d'un nombre de place limité, option soumise à la disponibilité au moment de votre inscription. Dans le cas où la navette serait complète, nous pouvons vous proposer de ramener votre vélo à Clermont-Ferrand dans un de nos hôtels partenaire (retour par vos propres moyen : train, plateforme de covoiturage etc...) et réserver pour vous une nuit dans cet hébergement. Prix de la nuit à rajouter à votre voyage.

Formule vélo en liberté avec portage des bagages par taxi, hébergements en gîte d'étape ou chambre double (uniquement pour les groupes privés), nous serons ravis de vous proposer un programme et des conditions sur-mesure, n'hésitez pas à nous.

Formule Forfait hébergement et navigation : nous organisons les hébergements, les repas, les topos-guides, les cartes et les traces GPS et vous faites votre propre assistance et transports de bagages, nous consulter.

Nuits supplémentaires :

Le centre historique de Clermont Ferrand est très beau et agréable. Une belle ville à visiter...Si vous décidez d'y passer une nuit ou plusieurs, nous vous proposons un hôtel 2* à environ 10 minutes à pied de la gare. Nous avons sélectionné cet hôtel car il dispose d'un garage où vous pouvez laisser votre voiture pendant le temps de votre circuit (sous réserve de disponibilité).

- Nuit en hôtel 2* à Clermont-Ferrand, chambre individuelle, petit déjeuner inclus : 95 € /pers

- Nuit en hôtel 2* à Clermont-Ferrand, chambre double ou twin (2 lits séparés), petit déjeuner inclus : 60 € /pers

Terminez votre traversée en profitant d'une dernière nuit en bord de mer.

- Nuit en hôtel 3* à Sète, chambre double ou twin (2 lits séparés), petit déjeuner inclus : 115 € /pers

- Nuit en hôtel 3* à Sète, chambre individuelle, petit déjeuner inclus : 210€ /pers

N'oubliez pas de nous préciser votre choix sur votre bulletin d'inscription (y compris si vous avez besoin de laisser un véhicule car nous effectuerons la réservation en conséquence, compter env. 10 euros par jour). Si notre hôtel partenaire n'est pas disponible, nous avons la possibilité d'effectuer la réservation dans un autre hôtel. Si vous venez en voiture, vous pourrez alors laisser votre véhicule dans un parking à proximité (pas de réservation possible, paiement sur place, compter env. 50 euros pour la semaine).

Location Vélo de route

Vous pouvez opter pour une location de vélo de route. Quatre gammes sont proposées :

- Vélo de route standard

Cadre et fourche carbone, freins à disques, groupe Shimano Tiagra, 10 Vitesses 50/34 et cassette 11/32, 9kg environ, roues alu, modèle Scott Addict 50 ou équivalent : 355 € /pers

- Vélo de route premium

Cadre et fourche carbone, freins à disque, groupe Shimano 105, 12 vitesses Di2, 50/34 - 11/32, 8,9kg environ, roues alu, modèle Scott Addict 40 ou équivalent : 430 € /pers

- Vélo de route ultime

Cadre et fourche carbone, freins à disque, groupe Shimano 105, 12 vitesses Di2, 50/34 - 11/34, 8,4kg environ, roues carbone Mavic ou Syncros, modèle Scott Addict 30 ou équivalent : 565 € /pers

- Vélo de route à assistance électrique

Cadre et fourche carbone, batterie 248 Wh (+ batterie supplémentaire 210Wh), roues en aluminium, groupe Shimano 105, 11 vitesses, 50/34 - 11/32, environ 13kg, modèle Orbea Gain M30 ou équivalent : 800 € /pers

Caractéristiques communes aux quatre gammes

- Kit de réparation inclus : 2 cartouches de CO2, rustines, multi-outil, 1 chambre à air, démonte pneu.
- 2 Porte bidons (sauf pour les vélos de taille 47 sur lesquels on ne peut en mettre qu'un)
- Casque et bidons non inclus

Les pédales

Sans précision de votre part, les vélos sont fournis sans les pédales. Ainsi, vous pouvez venir avec vos propres pédales, cales et chaussures. Néanmoins, 3 types de pédales peuvent être installées sans supplément :

- Look Keo Easy, modèle d'entrée de gamme dans le système Look
- Shimano SPD SL, le modèle de référence pour la route chez Shimano
- Shimano SPD MTB, le modèle de référence pour le VTT chez Shimano, mais qui peut être utilisé pour la route.

Si vous souhaitez que nous installions des pédales sur le vélo, il est primordial que vous nous en fassiez la demande clairement (en précisant le modèle souhaité) lors de votre inscription ou bien au plus tard 2 semaines avant votre départ, de préférence par mail.

Autres

Le chauffeur du véhicule assistance vous remettra votre vélo le jour du départ. Vous effectuez ensemble un premier état des lieux du vélo, et un second en fin de circuit.

Les "consommables" du vélo de location (pneus, chambres à air, patins ou plaquettes de frein, câbles) sont inclus dans le montant de la location. Seules les pièces et composants cassés lors d'une chute et/ou d'une utilisation abusive du matériel seront facturés. En cas de perte ou de vol du vélo, un montant forfaitaire vous sera facturé (2200 € pour la gamme Standard, 3590 € pour la gamme Premium et les vélos à assistance électrique, 5700 € pour la gamme Ultime).

N'oubliez pas de nous communiquer votre choix (gamme et pédales) et votre taille lors de votre inscription.

Transport de valise rigide pour vélo

Pour les personnes arrivant en train ou en avion et transportant leur vélo dans une valise rigide, nous vous proposons de transporter votre valise rigide pour vélo ou votre housse à fond rigide pendant toute la durée du circuit.

Transport de valise rigide ou de housse semi-rigide pour vélo (ou les sacoches de vélo semi-rigides, qui sont plus grandes qu'un bagage à main classique lorsqu'elles sont pliées : 56 cm x 45 cm x 25 cm) : 40 € /pers

ATTENTION : notre capacité de transport est limitée, option soumise à la disponibilité au moment de votre inscription

Formalités :

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

Portage des bagages :

Vous ne portez rien avec la formule avec véhicule d'assistance ; les bagages, vivres, pique-niques et rechanges sont à disposition dans le camion d'assistance.

Merci de prévoir 1 bagage/personne, maxi 15kg/bagage.

Nourriture :

Tous les dîners et petits-déjeuners sont pris sur les lieux d'hébergement.

Pour le repas de midi, nous vous offrons 3 possibilités selon vos préférences :

- Un pique-nique à savourer à l'emplacement indiqué chaque matin par votre chauffeur logistique. Il contient une salade froide assaisonnée à base de féculent, donc des sucres lents pour l'effort, et des légumes frais), charcuterie et/ou fromage et fruit. A noter : pour ceux qui le souhaitent, possibilité d'opter pour un panier repas remis par le chauffeur logistique le matin (prévoir un sac à dos).
- Pour ceux qui ne souhaitent pas s'arrêter au pique nique : des vivres de course (barres énergétiques, fruits secs) remises le matin.
- Ne pas prendre les repas de midi avec notre organisation, de manière à être libre de vous arrêter manger où vous voulez (restaurant, snack, nourriture achetée en route (boulangeries, épiceries...). Dans ce cas, réduction de 6 euros par jour.

Nous apportons un soin particulier à la qualité, à la fraîcheur et à la variété de votre alimentation en ayant toujours à l'esprit qu'elle doit être adaptée à votre activité physique.

Merci de nous préciser votre choix pour les repas de midi sur votre bulletin d'inscription. En l'absence d'information de votre part, nous considérons que vous optez pour la formule "pique nique".

Des barres de céréales basiques sont proposées le matin avant chaque départ. Il vous appartient d'apporter des barres énergétiques plus spécifiques ainsi que des boissons énergétiques.

TARIFS

undefined	
Inscription individuelle	1250€

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons,
- Les dépenses personnelles,
- 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),
- 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,
- Les pique-niques,
- Le transport de 1 bagage par personne, de maxi 15 kg/ bagage,
- 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

+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