FICHE TECHNIQUE - RR28

La Grande Traversée des Alpes françaises en gîte d'étape
De Thonon-les-Bains à Nice

8 jours 7 nuits dont 7 jours de vélo

Niveau : 5/5



C'est la Traversée à faire dans le monde du vélo : de Thonon à Nice, sur les routes des grands cols du Tour de France, en avant pour le défi de la grande traversée des Alpes à vélo.
Des bords du lac Léman à la belle ville de Nice, vous traversez les Alpes françaises intégralement, du nord au sud à vélo de route. Au travers des plus belles vallées alpines vous passez les cols d'anthologie. C'est une succession de beaux paysages qui vous rapprochent un peu plus chaque jour de la Méditerranée. Vous quittez les reliefs verdoyants de la Haute-Savoie et de la Maurienne pour gagner les sommets de Briançon. Puis, à travers le Queyras, vous passez le Mercantour, et finalement les plages de la côte Méditerranéenne et la Promenade des anglais.

Les points forts

- Les cols mythiques du Tour de France
- L'arrivée à la Méditerranée, la grande Bleue !
- Les plus beaux paysages des Alpes : cols, forêts, gorges, plateaux…
- Hébergement en pension complète.

PROGRAMME

Jour 1 : De Thonon les Bains à La Clusaz : 90 km - Dénivelé : + 2200 m

C'est le grand départ plein sud.
Col de Gets (1 170 m)
Col de la Colombière (1613 m)
Nuit à la Clusaz
Gite d'étape

Jour 2 : De la Clusaz à Bourg Saint Maurice : 95 km - Dénivelé : + 2500 m

Col des Aravis (1486 m)
Col des Saisies (1650 m)
Col de Méraillet (1605 m)
Cormet de Roselend (1967 m)
Nuit à Bourg Saint Maurice.
Gite d'étape

Jour 3 : De Bourg Saint Maurice à Aussois : 92 km - Dénivelé : + 2520 m

Col de l'Iseran (2 762m)
Nuit à Aussois.
Gite d'étape

Jour 4 : De Aussois à Monetier les Bains : 97 km - Dénivelé : + 2200 m

Col du Telegraph (1566m)
Col du Galibier (2645)
Col du Lautaret (2058 m)
Nuit à Monetier les Bains.
Gite d'étape

Jour 5 : De Monetier les Bains à Jausiers : 94 km - Dénivelé : + 2550 m

Col de l'Izoard (2360 m)
Col de Vars (2109 m)
Nuit à Jausiers.
Gite d'étape

Jour 6 : De Jausiers à Valdeblore : 96 km - Dénivelé : + 2490 m

Col de la Bonnette (2860) La plus haute route d'Europe.
Nuit à Valdeblore.
Gite d'étape

Jour 7 : De Valdeblore à Nice : 110 km - Dénivelé : + 2300 m

Col de Saint-Martin (1500 m)
Col de Turini (1604 m)
Col de St Roch (990 m)
Arrivée directement sur la promenade des Anglais.
Nuit à Nice en hôtel.

Hôtel

Jour 8 : Nice :

Fin du séjour après le petit déjeuner.

CONDITIONS DE VOYAGE

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

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 :

- Documents d'identité : munissez-vous d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité, selon votre nationalité. Un visa peut également être requis.
- Justificatifs : prévoyez une attestation d'assurance médicale. Si vous êtes ressortissant d'un pays européen, pensez à emporter votre carte européenne d'assurance maladie.
- Assurance voyage : nous vous recommandons de souscrire une assurance couvrant les frais médicaux, l'assistance, le rapatriement et l'annulation.

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.

Départ et rendez vous :

Nous vous donnons rendez-vous le jour 1 à 9h à côté de la gare SNCF de Thonon les Bains (rendez-vous précis donné dans votre dossier de voyage).
Le chauffeur du véhicule assistance vous accueille à la sortie principale de la gare, prend en charge votre bagage et effectue un petit "briefing" sur l'organisation de la semaine et, plus particulièrement, sur l'étape du jour. Vous voilà prêt à partir !
Fin du séjour le jour 8 à l'hôtel après le petit-déjeuner.
Le véhicule LaRébenne/Vélorizons Nice –Thonon, qui ramène certains participants (option), quitte Nice le matin du Jour 8 vers 10h00.
Information stationnement à Thonon-les-Bains :
Si vous vous rendez à Thonon en voiture, nous vous conseillons de stationner au parking des Arts.
Il s'agit d'un parking payant et sécurisé 24h/24. S'adresser à l'accueil de ce parking pour prendre le forfait 8 jours (env. 30 euros). Le parking est situé à 300m environ de la gare SNCF.
Comment y aller ?
En voiture : N5 ou D903.
En train : Gare SNCF de Thonon les Bains.
En avion : Aéroport de Genève puis Bus de ligne.

Hébergement :

7 nuits en pension complète
Hébergement convivial en gîte d'étape : sélectionnés notamment pour la qualité de leur accueil, vous retrouvez dans les gîtes une ambiance sympathique.
Le plus souvent vous partagez des dortoirs de 4 à 6 places.
Les draps (sac de toile ou duvet léger), et les serviettes ne sont pas fournis, merci de les prévoir dans vos bagages. Les couvertures sont fournies.
Nuit en hôtel à Nice en chambre double ou triple.

Encadrement :

Deux formules au choix :
Vélo en liberté avec portage des bagages (uniquement pour les groupes constitués) :
Equipés 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. 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 (pour les groupes constitués et pour les inscriptions individuelles, voir nos dates) :
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.

Nourriture :

Formule avec véhicule d'assistance :
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 féculents, donc des sucres lents pour l'effort, et des légumes frais), charcuterie et/ou fromage et fruit. À 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.
Pour la formule en liberté sans véhicule d'assistance, les pique-niques seront préparés pour votre hébergement.

Niveau :

Niveau physique : 3/3
Vous avez une très bonne condition physique, pratiquez au moins 1 fois par semaine le vélo de route sur de longues distances.
Etape de 92 à 110km par jour avec des dénivelés positifs de 2190 à 2550 m par jour.

TARIFS

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,
- Le transport pour se rendre au point de rendez-vous,
- Le transfert retour,
- Les assurances.

Le prix comprend :

- La réservation et les hébergements,
- Les cartes, feuille de route et les traces GPS,
- Les pique-niques pour les jours de vélos,
- Le transport de 1 bagage par personnes,
- Pour la formule avec véhicule d'assistance : 1 véhicule 6 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. ANCV.jpg

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 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