FICHE TECHNIQUE - RY32

Grande Traversée du Massif Central à VTT - 3ème partie
La GTMC, de Millau à Sète

5 jours - 4 nuits en chambre double dont 5 jours de VTT, Compatible VAE

Niveau : 3/5



La GTMC, 3ème partie ! Dans cette finale de la Grande Traversée du Massif Central, les derniers reliefs vous emmènent jusqu'à Sète et la mer Méditerranée.
Vous vous élancez de la très belle ville de Millau et profitez d'une superbe vue sur son viaduc, avant d'entamer la traversée du Causse du Larzac en profitant d'étapes dans les charmants villages de La Couvertoirade et de Lunas. Vous pédalez le plus souvent sur de belles pistes et empruntez régulièrement quelques singles tracks techniques et joueurs !
En quittant le Larzac, ça sent le sud et vous roulez sur les terres rouges en arrivant au lac du Salagou, spot adoré des vététistes ! Avant de mettre les pieds dans l'eau, vous slalomez entre les très jolis domaines viticoles de l'Hérault, longez le canal du midi puis la mer via une belle piste cyclable pour arriver à Sète.

Les points forts

- La traversée du célèbre Causse du Larzac
- Le lac du Salagou
- L''arrivée à la mer Méditerranée après avoir visité les paysages viticoles de l'arrière-pays
- Hébergement en chambre double

PROGRAMME

Jour 1 : De Millau à Le Caylar : 62 km - Dénivelé : + 1070 m - 690 m

La troisième partie de la Grande Traversée du Massif Central s'élance de Millau, au cœur du Parc naturel régional des Grands Causses, célèbre pour son viaduc, que vous verrez depuis votre ascension sur monotrace pour rejoindre le plateau du Larzac. D'ici, l'itinéraire vous emmène à la découverte de paysages typiques du Larzac sur de larges pistes, puis par de jolis singles techniques, vous rejoignez le village de La Couvertoirade puis le village de Le Caylar.
Nuit à Le Caylar en chambre double
Chambre double

Jour 2 : De Le Caylar à Lunas : 40 km - Dénivelé : + 550 m - 990 m

Pour cette deuxième étape, vous évoluez sur des pistes pour rejoindre le village de joncels et ainsi quitter le Causse du Larzac. L'itinéraire emprunte la forêt de l'Escandorgue, un petit massif volcanique ! Ensuite, on entre dans des zones plus forestières sans grosses difficultés, hormis une montée quelque peu physique pour rejoindre Joncels.
Arrivée par une belle descente forestière pour faire étape au bord de la rivière de l'Orb dans le charmant village chargé d'histoire de Lunas.
Nuit à Lunas en chambre double.
Chambre double

Jour 3 : De Lunas à Clermont l'Hérault : 40 km - Dénivelé : + 810 m - 980 m

Option : Tour du lac de Salagou
Au départ de Lunas, vous prenez directement de la hauteur par une montée physique pour atteindre un plateau d'où l'on peut parfois apercevoir la Méditerranée ! Les terres rouges du Salagou sont en vues. Après une descente vers le château de Dio puis quelques remontées récompensées par de très beaux panoramas, c'est une très belle descente qui va vous emmener vers le célèbre lac du Salagou, un site adoré par tous les vététistes ! Vous longez le lac sur de beaux singles tracks sur les terres rouges. En fin d'étape, vous descendez vers Clermont l'Hérault.
Nuit à Clermont l'Hérault en chambre double.
Chambre double

Jour 4 : De Clermont l'Hérault à Pézenas : 49 km - Dénivelé : + 885 m - 965 m

Vous vous rapprochez petit à petit de l'objectif ultime de la Grande Traversée du Massif Central : la mer Méditerranée ! Mais d'abord, il faudra enchaîner les ascensions de collines de l'arrière-pays, les derniers reliefs du massif le plus vaste de France. Sur un single technique, vous rejoignez Neffiès. La suite ? Un parcours relativement plat à travers les vignes et en slalomant entre d'anciens petits volcans. Vous arrivez ensuite à Pézenas, ville de Molière, où vous ferez étape.
Nuit à Pézenas en chambre double.
Chambre double

Jour 5 : De Pézenas à Sète : 42 km - Dénivelé : + 205 m

C'est la dernière étape de la mythique Grande Traversée du Massif Central ! Sur de jolis sentiers avec parfois des vues sur la mer, au cœur d'un superbe paysage viticole, vous vous rapprochez du but. Le relief devient de plus en plus plat mais vous pédalerez tout de même sur de beaux monotraces. Par de beaux singles et chemins, vous passez par Agde avant de rejoindre Sète par une magnifique piste cyclable en bord de mer, vous voilà arrivés au bout de cette GTMC !
Fin du séjour.

CONDITIONS DE VOYAGE

Portage des bagages :

Voyagez léger, nous nous occupons du reste !
Déposez vos bagages avant de partir le matin ; ils vous attendront à votre prochaine étape. Le portage est limité aux affaires de la journée et au pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule. Merci de prévoir un bagage par personne de 13 kg maximum. Petit détail important : chaque bagage doit être étiqueté.

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.

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.

Encadrement :

Formule avec moniteur VTT diplômé d'état avec portage de bagages par taxi (à partir de 6 personnes) :
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.

Hébergement :

Formule chambre double : vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels ou en chambres d'hôtes sélectionnés. Les draps et serviettes sont fournis.
Une salle de bains et WC vous sont réservés dans la très grande majorité des cas.

Niveau :

Niveau physique : 2/3
Vous avez une bonne condition physique et pratiquez régulièrement le VTT. De 41 à 50 km par jour avec des dénivelés positifs maximum de 990 m.
Niveau technique : 2/3
Vous maîtrisez bien le freinage en descente et la trajectoire du vélo. Vous roulerez sur des chemins ou sentiers parfois roulants, parfois techniques (plus raides, avec petits obstacles).
Séjour compatible VAE

Départ et rendez vous :

Départ de Millau (12).
Comment y aller :
En voiture : autoroute A75
En train : Gare SNCF de Millau.

TARIFS

Formule liberté - hôtel chambre double	
Inscription à 2 personnes	640€
Inscription à 3 personnes	630€
Inscription à 4 personnes	620€
Inscription à 6 personnes	610€

Formule avec moniteur diplômé d'état - chambre double	
Inscription à 6 personnes	970€
Inscription à 8 personnes	940€

Le prix ne comprend pas :

- L'hébergement la veille du départ (en option)
- Les boissons
- Les dépenses personnelles
- Les pique-niques les jours à VTT (en option)
- Vos accessoires et matériel de VTT (casques, gants)
- Votre VTT (révisé et prêt au départ !)
- Le transfert retour vers Clermont-Ferrand (en option)
- Le transport pour se rendre au point de rendez-vous, et le transfert retour
- Les assurances (en option)

Le prix comprend :

- La réservation des hébergements,
- Le topo-guide numérique détaillé,
- Les traces électroniques GPS (au format .gpx),
- La demi-pension à partir du dîner du jour 1 au soir et jusqu'au petit déjeuner du jour 5,
- Le transport de bagages quotidien,

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