FICHE TECHNIQUE - RY35

# Traversée du Soleil de Carcassonne à Banyuls à VTT
# Traversée de la Catalogne

## 7 jours - 6 nuits dont 7 jours de VTT, Circuit compatible VTT électrique, Niveau 2 +

**Niveau : 4/5**



Un séjour totalement inédit créé par l'équipe de LaRébenne et élaboré pendant de longs mois. Et le résultat est un circuit VTT exceptionnel où vous trouverez tout ce que vous attendez : des descentes en mono-traces, des paysages magnifiques et très différents à chaque étape et les Pyrénées du Soleil pour finir.
En partant de la célèbre cité de Carcassonne, vous traversez les vignobles du sud Minervois, des villages préservés au riche patrimoine architectural, la gastronomie du sud. L'arrivée à la mer, après une escapade en Espagne, dans le célèbre village de Banyuls vient ponctuer cette très belle traversée VTT.

## Les points forts

- Un traversée VTT exceptionnelle
- De Carcassonne à Banyuls en passant les vignobles et la montagne
- Idéal pour VTT : passages mono-traces et pistes roulantes, du très bon VTT XC !
- Les Pyrénées du soleil du Nord vers le Sud

# PROGRAMME

**Jour 1 : De Carcassonne à Saint Andrieu :** 45 km - Dénivelé : + 1180 m - 1047 m

(Possibilité de raccourcir l'étape au km 23 et 30)
Au départ de la cité de Carcassonne et des contreforts du Minervois, direction plein sud vers les paysages montagneux des Pyrénées.
Cette première partie se déroule entre vignobles et garrigue Méditerranéenne.
Nous empruntons d'excellents sentiers mono-traces et vallonnés bien connus des vététistes locaux. Nous passons à côté d'une abbaye au km24.
Puis, c'est une belle et roulante montée en forêt pour atteindre un point haut d'où commence une belle descente en mono-trace pour arriver dans un petit village de l'Aude.
Mais ce n'est pas fini, nous vous proposons une remontée sur piste roulante pour aller chercher une descente parfaite en mono-trace qui vous ramènera, via un joli sentier, au même village.
Puis, par les bords du Loquet c'est l'arrivée tranquille à votre hébergement.
Une très belle étape de VTT !
Nuit en pension complète dans un domaine.
Auberge

**Jour 2 : De Saint Andrieu à Sougraine :** 44 km - Dénivelé : + 1200 m - 1000 m

8 km de petite route tranquille pour chauffer les jambes, puis c'est un sentier agréable dans une petite vallée assez sauvage. Un passage dans une prairie à vaches, en respectant les fermetures des clôtures, permet de grimper au Pech, promontoire sur des panoramas exceptionnels sur le Pic de Bugarach…
Descente rapide vers le beau château et le lac d'Arques. Puis c'est une remontée en forêt pour aller chercher le Serre Guilhem et suivre l'itinéraire équestre avec un excellent single track qui dévale en magnifiques balcons vers Sougraigne.
Nuit en hôtel ou en chambre d'hôtes en pension complète.
Auberge

**Jour 3 : De Sougraine à Gincla :** 52 km - Dénivelé : + 1690 m - 1630 m

Une jolie itinérance par la fontaine salée nous mène vers la porteille où la récompense est là, un single très ludique plonge vers un célèbre village. Puis, la petite route monte vers un col où vous ferez 1km de poussette sous le pic de Bugarach avant d'atteindre les hauts plateaux qui s'ouvrent sur des panoramas superbes, avant de redescendre rapidement vers Caudiès.
A partir de Caudiès de Fenouillèdes, c'est l'entrée des spectaculaires gorges de St Jaume (facultatif, car mal aisé avec les VTT). Le sentier perché au-dessus du torrent est étroit, le guidon passe juste entre les passerelles. Profitez du spectacle jusqu'à la Cascade…
L'ascension se poursuit entre les deux châteaux de La Vilasse. La longue piste franchit la forêt pour descendre vers un petit village du bout du monde.

Nuit en hôtel*** en pension complète.
Hôtel

**Jour 4 : De Gincla à Prades :** 43 km - Dénivelé : + 1130 m - 1410 m

Le matin, c'est une belle et roulante montée en forêt pour aller chercher une succession de cols qui vous conduirons au point haut principal à 1320m d'où le panorama s'ouvre sur les plateaux d'estive et surtout sur le géant catalan, le Canigou. Après avoir parcouru le plateau de la Castellane par des pistes et single track joueurs, c'est une très belle descente vers un des plus jolis villages Catalan.
Nuit à Prades en hôtel en pension complète
Hôtel

**Jour 5 : De Prades à Amelie Les Bains :** 51 km - Dénivelé : + 1500 m - 1680 m

Aujourd'hui, fini le Fenouillèdes et bienvenue les Pyrénées du soleil et la catalogne française. Après avoir joué dans les contreforts du massif du Canigou, vous prenez une petite route qui vous conduira tranquillement vers un célèbre col. A partir de là, et au travers de la belle forêt de St Marsal, vous rejoignez un superbe sentier en balcon qui suit l'ancienne voie ferrée des mines de Formentera d'où des points de vue s'ouvrent sur la Méditerranée.

Après avoir joué avec les crêtes, vous dégustez une belle descente sur Amélie les Bains. Nuit en hôtel en pension complète.
Hostal

**Jour 6 : De Amelie Les Bains à l'Ullat :** 42 km - Dénivelé : + 1420 m - 700 m

Une belle étape de VTT avec une succession de pistes et sentiers ludiques au travers des contreforts des Pyrénées et de la crête frontière. Après avoir traversé plusieurs villages Catalans, vous commencez la montée vers le col de l'Ullat dans la belle forêt des Albères pour atteindre son refuge construit dans les nuages à 1000m d'Altitude.

Nuit en refuge de montagne en pension complète

**Jour 7 : De l'Ullat à Banyuls :** 43 km - Dénivelé : + 710 m - 1660 m

C'est la dernière étape VTT mais non pas la moindre ! En partant du refuge, vous arrivez à la crête frontière d'où le panorama est extraordinaire : la baie de Rosas, les montagnes de Cadaques ainsi que la plaine de Figueras se déroulent à vos pieds. Passage de la frontière et descente de plus de 700m de dénivelé vers un château en Espagne du XIII siècle. Après une itinérance au travers de paysages de granit surprenants, vous arrivez au col frontière pour revenir en France et via une très jolie piste forestière, vous arrivez au-dessus de Banyuls pour savourer une descente magnifique et surtout très joueuse sur Banyuls et sa célèbre plage.
Fin du séjour.

# CONDITIONS DE VOYAGE

## 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.

## 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 boite plastique que les cuisiniers rempliront de délices chaque matin.

## 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.

## Encadrement :

2 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 : cartes avec itinéraire surligné, traces GPS et feuille de route. Vous partez seuls à la découverte de circuits conçus par notre équipe. L'utilisation du GPS est indispensable pour une orientation fluide et agréable. Possibilité de le louer à LaRébenne suivant les disponibilités.
VTT avec moniteur diplômé d'état avec portage des bagages en taxi : A 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 :

6 nuits EN PENSION COMPLÈTE
Formule chambre double et gîte d'étape : voir le programme pour les différents hébergements proposés.
En gîte d'étape et refuge de montagne. Le plus souvent, vous partagez des dortoirs de 4/6 places. Les draps et les serviettes ne sont pas fournis.
En chambres d'hôtes, domaine et hôtel : vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes.
Les draps et serviettes sont fournis.

## Participants :

VTT en liberté avec portage des bagages en taxi : départ à partir de 2 personnes.
VTT avec moniteur diplômé d'état avec portage des bagages en taxi : départ à partir de 6 personnes.

## Niveau :

Circuit pour pratiquant VTT régulier.
Orientation: le circuit suit une grande variété de sentier : GR; PR, équestre, sentiers et pistes sans balisage.
Niveau physique : 2.5/3
Vous avez une bonne condition physique et pratiquez très régulièrement le VTT au moins une partie de l'année.
De 42 à 52 km par jour avec des dénivelés de 710m à 1690m maximum.
Niveau technique : 2/3
Vous maîtrisez le freinage en descente et la trajectoire du vélo. Vous roulerez sur des chemins ou sentiers parfois roulants, parfois techniques (plus raides, avec des obstacles).
Circuit compatible VTT électrique
Attention à la gestion de l'autonomie, il sera préférable de partir avec 2 batteries ou de recharger à midi (si possible).

## Départ et rendez vous :

Départ de Carcassonne (11).
Comment y aller :
En voiture : A61 Carcassonne.
En train : Gare SNCF de Carcassonne.
En avion : Aéroport de Carcassonne.
Retour possible de Banyuls à Carcassonne en train.

# TARIFS

| Formule liberté avec portage des bagages par taxis | |
|---|---|
| Inscription à 2 personnes | 1340€ |
| Inscription à 3 personnes | 1290€ |
| Inscription à 4 personnes | 1240€ |
| Inscription à 6 personnes | 1190€ |

| Formule avec moniteur diplômé d'état et portage des bagages par taxis | |
|---|---|
| Inscription à 6 personnes | 1390€ |
| Inscription à 8 personnes | 1360€ |

## Le prix comprend :

- La réservation des hébergements,
- La demi-pension + pique-niques à partir du dîner du J1 au soir et jusqu'au pique-nique du J7,
- Les transports de bagages,
- Pour la formule liberté : le topo-guide numérique et les traces GPS,
- Pour la formule avec guide : Plus de souci 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 et à la fin du circuit, les boissons, la visite des monuments, les dépenses personnelles,
le pique-nique du J1, le matériel personnel de vtt (casques, gants), les vtt, le retour à Carcassonne et les assurances.

Document valide jusqu'au 27 novembre 2026 CEST inclus

# 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.<br>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