LaRébenne
VOTRE COMPAGNON DE VOYAGES

FICHE TECHNIQUE - RR20

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 compléte (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 découvrez 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, forets, 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 (1884m)

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 Pougnadoires
- 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 Meyrueis à Le Vigan : 115 km - Dénivelé : + 1900 m

Les points forts du jour :

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

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 !

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 privatif :
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.

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 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.

Hébergement :

7 nuits en demi-pension + pique-niques.
- En hôtel 2, sur base de deux personnes par chambre (chambre double ou bien à deux lits séparés).

Note :
- En fonction des disponibilités des hôtels au moment de votre réservation, nous pouvons être amenés à réserver des chambres à trois lits séparés (dans le cas d'une inscription en couple, vous n'êtes pas concernés par cette remarque : vous serez systématiquement hébergés en chambre double).
- Possibilité de personnaliser l'hébergement (chambre individuelle)

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 (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. 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