FICHE TECHNIQUE - RR09

La Grande Traversée des Alpes à vélo
De Thonon-les-Bains à Nice

8 jours 7 nuits dont 7 jours de vélo, en hôtel ** ou *** en chambre double

Niveau : 4/5



La Grande Traversée des Alpes en vélo : des rives du lac Léman à la plage de Nice, vous traversez intégralement les Alpes françaises, du nord au sud, en vélo de route. Vous empruntez les routes légendaires du Tour de France et passez les cols d'anthologie via les plus belles vallées alpines. Chaque tour de roue vous rapproche un peu plus de la Méditerranée, à travers une extraordinaire variété de paysages. Vous quittez les reliefs verdoyants de la Haute-Savoie et de la Maurienne pour gagner les sommets du Briançonnais. Puis, à travers le Queyras, vous apercevez 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 !
- Hébergement en pension complète
- Les plus beaux paysages des Alpes : cols, forêts, gorges, plateaux…

PROGRAMME

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

C'est le grand départ plein sud.
- Col de Jambaz, 1027 m (niveau 3)
- Col de Joux Plane, 1712 m (niveau 4)
- Col de la Colombière, 1613 m

Niveau 3 : env. 90 km / dénivelée positive : env. 2200 m.
Niveau 5 : env. 120 km / dénivelée positive : env. 3300 m.
Annecy - Albertville (uniquement pour les départs du 11/07/2027 et du 22/08/2027)
Les cols du jour :
- Le Mont Semnoz
- Col de Leschaux 897 m.
- Col du Frêne 950 m.
- Col de Tamié 907 m. (uniquement niveau 3)

Niveau 3 : env. 90 km / dénivelée positive : env. 2000 m.
Niveau 4 : env. 105 km / dénivelée positive : env. 2600 m.
Nuit à la Clusaz
Hôtel

Jour 2 : De la Clusaz à Bourg-Saint-Maurice : 90 km - Dénivelé : + 2600 m

Col des Aravis, 1486 m.
Col des Saisies, 1650 m.
Col du Joly, 1989 m. (niveau 4, ascension optionnelle ; env. 28 km / Dénivelée positive env. 900 m).
Col du Pré, 1703 m. (niveau 4)
Cormet de Roselend, 1967 m.

Niveau 3 : env. 90 km / dénivelée positive : env. 2600 m.
Niveau 4 : env. 100 km / dénivelée positive : env. 2800 m.

Nuit à Bourg Saint Maurice.
Hôtel

Jour 3 : De Bourg Saint Maurice à Val Cenis : 80 km - Dénivelé : + 2200 m

Col de l'Iseran (2 762m)
Col du Mont Cenis, 2083m (ascension optionnelle en aller-retour depuis Val Cenis ; env. 30 km / dénivelée positive : env. 760 m)

Niveau 3 : env. 80 km / dénivelée positive : env. 2200 m.
Niveau 4 : env. 90 km / dénivelée positive : env. 2600 m.
Nuit à Val Cenis.
Hôtel

Jour 4 : De Val Cenis à Monêtier Les Bains : 100 km - Dénivelé : + 2500 m

Col du Telegraph (1566m) (niveau 4)
Col de la Croix de Fer, 2067 m. (niveau 5)
Col du Glandon, 1924 m. (niveau 5)
Col du Galibier, 2645 m. (niveau 3)

Col du Lautaret, 2058 m.(niveau 4)

Niveau 4 : env. 100 km / dénivelée positive : env. 2500 m.
Niveau 5 "hors catégorie" : env. 175 km / dénivelée positive : env. 4300 m.
Nuit à Monêtier Les Bains.
Hôtel

Jour 5 : De Monêtier Les Bains à Barcelonnette (Le Sauze) : 110 km - Dénivelé : + 2000 m

Col de l'Izoard (2360 m) (niveau 4)
Col de Vars (2109 m)
Col de la Bonnette, 2715 m. (niveau 4, ascension optionnelle en aller-retour depuis Jausiers)
Niveau 3 : env. 110 km / dénivelée positive : env. 2000 m.
Niveau 4 : env. 120 km / dénivelée positive : env. 2800 m.
Nuit à Le Sauze.
Hôtel

Jour 6 : De Barcelonnette (Le Sauze) à Beuil : 85 km - Dénivelé : + 2200 m

Col de la Cayolle, 2326 m. (niveau 3)
Col d'Allos, 2250 m. (niveau 4)
Col des Champs, 2087 m. (niveau 4)
Col de Valberg, 1650 m.

Niveau 3 : env. 85 km / dénivelée positive : env. 2200 m.
Niveau 4 : env. 110 km / dénivelée positive : env. 2900 m.
Nuit à Beuil.
Hôtel

Jour 7 : De Beuil à Nice : 130 km - Dénivelé : + 2700 m

Col de la Couillole, 1678 m
Col de Saint-Martin (1500 m)
Col de Turini (1604 m)
Col de St Roch (990 m)
Niveau 4 : env. 130 km / dénivelée positive : env. 2700 m
Niveau 5 : env. 145 km / dénivelée positive : env. 3200 m
Fin de la journée directement sur la promenade des Anglais.
Hôtel

Jour 8 : Nice :

Le temps des "au revoir" est arrivé, mais quel périple ! Transfert retour à Thonon pour les personnes qui ont réservé cette option.
Les distances et dénivelées sont données à titre indicatif.

CONDITIONS DE VOYAGE

Niveau :

Vous avez une très bonne condition physique, pratiquez au moins 1 fois par semaine le vélo de route sur de longues distances. Etape de 85 à 125km par jour avec des dénivelés positifs de 1630 à 2760 m par jour.

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.

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.

Hébergement :

7 nuits en pension complète :
Formule chambre double : vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels, chambres d'hôtes ou en gîtes. Les draps et serviettes sont fournis.
(Option chambre simple - Voir tarifs)

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 compris.

TARIFS

Le prix comprend :

- La réservation et les hébergements,
- Les cartes, feuille de route et les traces GPS,
- 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,
- Pour la formule avec véhicule d'assistance : 1 véhicule 6 ou 9 places + chauffeur pendant tout le séjour.

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.

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