FICHE TECHNIQUE - RY12

L'Epopée Cathare à VTT
VTT au coeur du Haut Pays Cathare

4 jours - 3 nuits dont 4 jours de VTT

Niveau : 3/5



C'est un beau circuit VTT au coeur du haut pays Cathare entre les montagnes de Quillan, le plateau de Sault et la chaîne des Pyrénées. Sans oublier les fameux châteaux qui font la renommée de la région : Montségur et Puivert. Un voyage à travers une nature préservée et sauvage.

Les points forts

- Un itinéraire très varié : montagne, gorges, coteaux, plateaux
- Idéal à VTT : passages techniques et roulants, de belles descentes : du bon XC !
- Un voyage dans le temps au travers des célèbres châteaux cathares

PROGRAMME

Jour 1 : De Quillan à Comus : 56 km - Dénivelé : + 1590 m - 600 m

Vous montez sur le plateau de Nébias pour passer près du beau château de Puivert. A visiter aussi, le musée des instruments de musique du Moyen Age. Ensuite, vous grimpez tranquillement vers les immenses forêts du plateau de Sault. Puis, un chemin en balcon sur les crêtes de Langarail vous mène tout droit sur Comus. Depuis ce petit village de montagne, vous découvrez les Pyrénées.

Jour 2 : De Comus à Puivert : 47 km - Dénivelé : + 1210 m - 1930 m

C'est une folle descente d'abord roulante puis technique à travers les superbes gorges de la Frau. Vous arrivez à Montségur par le col du Liam ou la vallée de Fougax. Ascension possible du pog (château), citadelle imprenable et refuge de l'Eglise Cathare. Puis, passage au Hameau des Moureux et descente plein fer dans la vallée de Fougax. Nuit au pied du château de Puivert.

Jour 3 : De Puivert à Labau : 38 km - Dénivelé : + 950 m - 750 m

Après la traversée du plateau de Puivert au pied du plateau de Sault, vous roulez sur un sentier sauvage et amusant à travers bois pour arriver au village de Quirbajou situé en balcon au dessus de la vallée. Après avoir fait le plein d'eau, c'est maintenant une belle descente par un beau single track technique et amusant comme on les aime ! Vous arrivez ensuite dans un hameau audois perdu dans la forêt au-dessus des gorges.

Jour 4 : De Labau à Quillan : 38 km - Dénivelé : + 950 m - 1300 m

Toujours par ce sentier en balcon, vous terminez les gorges du Rébenty par la haute vallée de l'Aude et le défilé de Pierre Lys. Puis vous cheminez tranquillement à travers la belle forêt des Fanges et son sapin géant. Vous finissez par une descente en single track vous conduisant vers la cité de Quillan. Fin du séjour.

CONDITIONS DE VOYAGE

Encadrement :

Deux 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 : topo-guide numérique et traces GPX, vous partez seuls à la découverte de circuits conçus par notre équipe. Vous vous laissez guider par les indications préparées avec soin, pour un maximum de précision.
VTT avec moniteur 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.

Participants :

Le départ est garanti pour un minimum de deux personnes.

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.

Hébergement :

3 nuits en pension complète.
Formule hébergement à choisir entre :
Formule gîte d'étape : sélectionnés notamment pour la qualité de leur accueil, vous retrouvez dans les gîtes une ambiance conviviale. Le plus souvent, vous partagez des dortoirs de 4/6 places. Les draps et les serviettes ne sont pas fournis.
Formule chambre double (selon disponibilités) : vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels, chambres d'hôtes et parfois en gîtes. Les draps et serviettes sont fournis.

Départ et rendez vous :

Départ de Quillan (11).

Comment y aller :
En voiture : Autoroute jusqu'à Carcassonne puis D118 jusqu'à Quillan.
En train : Gare SNCF de Carcassonne, puis bus TER jusqu'à Quillan.
En avion : Aéroport de Carcassonne puis navette jusqu'à la gare de Quillan.

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.

Niveau :

Niveau physique : 3/5
Vous avez une bonne condition physique et pratiquez régulièrement le VTT au moins une partie de l'année. De 28 à 50 km par jour avec des dénivelés de 260 à 1200 m maximum.
Niveau technique : 3/5
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 petites obstacles).

TARIFS

Le prix ne comprend pas :

- Les assurances,
- les VTT et le matériel personnel de vtt (casques, gants),
- les boissons,
- le pique-nique du J1,
- les dépenses personnelles,
- l'hébergement la veille du départ,
- la visite des monuments.

Le prix comprend :

- La réservation des hébergements
- La demi-pension + pique-nique à partir du dîner du J1 au soir et jusqu'au pique-nique du J4
- Les transports de bagages.
- Pour la formule liberté : le topo guide numérique détaillé, les traces gps au format gpx
- Pour la formule avec véhicule d'assistance : 1 véhicule assistance 9 places suivant le groupe sur tout le séjour.
- Pour la formule avec guide : plus de soucis d'orientation, le guide diplômé d'état s'occupe de tout 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