

VTT 2018

DE COLLIOURE A CADAQUES EN VTT

**Les balcons de la Méditerranée
6 jours 5 nuits dont 6 jours de VTT**



Depuis 20 ans, cette région des Pyrénées est parcourue par de nombreux randonneurs. Aujourd'hui, nous avons créé pour vous ce circuit VTT.

Au programme : ambiance méditerranéenne, chemins de qualité, beauté des paysages. Entre les contreforts de la chaîne des Pyrénées et la célèbre côte du pays catalan, c'est sur des chemins et sentiers parfaits pour le VTT que vous parcourez le pays du soleil. Cocktail de pistes roulantes, de descentes et de sentiers ludiques, chaque vététiste trouve son bonheur dans ce voyage chargé de sensations fortes.

Parcourez le pays méditerranéen par les villages de la Catalogne Espagnole, les vallées et les cols, où la grande Bleue vous accueille à chaque étape.

Vous pouvez maintenant enfourcher votre monture et suivre le topo ou le guide.

POINTS FORTS :

- *Terrain très varié : pistes et sentiers...roulants et ludiques.*
- *Toute la beauté des paysages méditerranéens.*
- *Hébergement en hôtel** et *** en chambre double et 1 hôtel**** en Espagne.*
- *Une première par un itinéraire de montagne en bord de mer.*

DESTINATIONS QUEYRAS
8 ROUTE DE LA GARE – 05600 GUILLESTRE – FRANCE
Tel : (+33) 04 92 45 04 29

e-mail : contact@randoqueyras.com - web : www.randoqueyras.com

PROGRAMME

Jour 1

A travers les Albères française et espagnoles.

N2 : 41 km Dénivelé : + 1000 /- 825 (sans faire la descente sur Banyuls)

N3 : 55 km Dénivelé : + 1400 /- 1250 (avec la descente sur Banyuls)

Départ de Collioure pour une première partie à travers les vignes pour arriver au pied d'une tour à signaux du 14ème siècle : vue panoramique sur la mer. Vous poursuivez par un single track de 3 km avec vue sur le Massif des Albères. Ensuite, c'est une belle descente sur un beau single track à travers les vignes pour arriver en bord de mer à Banyuls.

A partir de Banyuls, c'est une montée progressive sur de belles pistes bordées de chênes lièges et de fleurs pour arriver sur une crête, point culminant du jour. Passage en Espagne où nous traversons le parc naturel par de belles pistes.

Descente finale sur sentier et piste ombragé, idéal pour finir la journée en beauté.

Nuit en hôtel**** ou en appartement dans un village typique de la région.

Jour 2

53km. Dénivelé : +1100 / -1100

Une belle boucle dans les Albères espagnoles

Vous roulez à l'ombre des chênes verts et pénétrez dans un univers sauvage aux abords de la réserve naturelle de la Muga. Ici, c'est la pampa et c'est beau. Vous rejoignez ensuite un beau village médiéval avant de vous jeter dans l'étang de la Boadella.

Une étape roulante sur une terre ocre au milieu des dolmens et vestiges de l'époque romaine.

Nuit en appartement dans un village typique de la région.

Jour 3

Par les villages catalans, RDV avec la grande bleue.

50km Dénivelé : +900 / -1070

Nous partons sur les pistes espagnoles au milieu des chênes verts et des hameaux. La traversée de petits villages nous permet de nous rafraîchir aux fontaines. Nous parcourons les chemins bordés de pierre sèche, avant de s'attaquer à une bonne grimpe dans un décor digne du Haut-Atlas marocain, et hop, la grande bleue se dévoile au passage d'un col.

Changement de plateau pour une descente de 500m de dénivelé : un pur bonheur avant d'arriver sur la plage pour une baignade amplement méritée. Puis nous longeons les plages et cap pour arrivée dans la grande baie de la ribera de Llança.

Nuit en chambre double en hôtel** au bord de mer.

Jour 4

36 km Dénivelé : +950 / - 820 Les criques, beaux single track et village de pêcheurs

Une boucle où les embruns nous accompagnent au-dessus des criques taillées par la mer, avant de partir à l'assaut des montagnes. De nouveau un paysage marocain : sa végétation caractéristique, ses oasis où se laisse parfois surprendre une tortue de terre. A chaque virage un décor nouveau nous surprend.

Ascension d'un col, passage à proximité d'un monastère imposant qui domine toute la côte.

Nous apercevons la mer, avant de plonger à vive allure sur un single track magnifique dans une descente de 400m de dénivelé. Ensuite, par une piste cyclable très agréable le long de la mer, c'est une succession de plages et de criques à l'eau turquoise.

Nuit en hôtel** en chambre double.

Jour 5

A travers le massif de Cadaques, Roses et la ville de Dali

N2 : 36km Dénivelé : + 950 /-950

N3 : 48km Dénivelé : + 1260 /-1260 (avec la boucle)

Aujourd'hui en option nous vous proposons une jolie boucle pour découvrir le cap et sa forêt avec une descente en monotrace bien technique et ludique (N3)

Puis, c'est une bonne montée régulière qui nous permet de gagner de l'altitude. Nous surplombons les vallées en laissant la mer derrière nous. Arrivée sur une crête par un sentier technique au sommet duquel nous dominons la mer. Descente à sensations jusqu'à la plage. L'approche de Cadaquès se fait sentir, criques, pins maritimes, paysages exceptionnels...
Nuit en hôtel** en chambre double.

Jour 6

2 belles boucles possibles à partir de Cadaques : 22km Dénivelé : + 600 /- 600 et
10km Dénivelé : + 410 /- 410 (étape facultative, mais incontournable !)

Une étape dans un cadre magnifique, nous partons sur piste à la découverte de la réserve naturelle du Cap de Creus. Nous reprenons de la hauteur pour mieux admirer les Pyrénées s'éteindre dans la mer. Une impression de bout du monde, où les criques aux eaux turquoise contrastent avec les maisons blanches de Cadaquès. Et pourquoi ne pas visiter la maison du célèbre artiste Salvador Dali avant de ranger les VTT...
Transfert retour à Collioure puis dispersion du groupe.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

RDV à Collioure le jour 1

- Comment y aller :

En voiture : de Perpignan prendre la N114 jusqu'à Collioure.

En train : Gare SNCF de Collioure.

En avion : Aéroport de Perpignan ou de Toulouse, puis en train jusqu'à Collioure.

DISPERSION

Transfert retour jusqu'à Collioure le dernier jour.

NIVEAU

4 à 5 chaussures

Vous avez une bonne condition physique et pratiquez régulièrement le VTT. De 22 à 56 kms par jour avec des dénivelés positifs maximum de 1400m.

2 roues

Vous maîtrisez bien le freinage en descente et la trajectoire du vélo. Vous roulez sur des chemins ou sentiers parfois roulants, parfois techniques (plus raides, avec petites obstacles).

HEBERGEMENT

4 ou 5 nuits en hôtels** ou *** dont 1 **** au cœur des oliviers (selon disponibilité) et (ou) une nuit en appartements en chambre double en DEMI-PENSION.

Les hôtels proposent un niveau de confort élevé. Vous dormez dans des chambres doubles, possédant une salle de bain individuelle.

LA 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 (repas de midi) ne sont pas compris.

PORTAGE DES BAGAGES

Le portage est limité aux affaires de la journée et au pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule (ou par le véhicule d'assistance).

GROUPE

Départ à partir de 2 personnes.

ENCADREMENT

VTT en liberté avec portage de bagages par taxi

Equipés du matériel d'orientation que nous vous remettons : cartes avec itinéraire surligné, GPS avec tracé incorporé et topo-guide détaillé, vous partez seuls à la découverte de circuits conçus par notre équipe. Le topo et le GPS fixés sur le guidon, vous vous laissez guider par les indications préparées avec soin, pour un maximum de précision.

Code : VTTCC

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Car une bonne préparation est souvent synonyme de séjour réussi, voici quelques conseils pour que votre voyage se passe dans les meilleures conditions.

Vélo

Afin que votre séjour ne se transforme pas en stage de mécanique, il convient d'effectuer une révision minutieuse de votre vélo avant dans l'emmener sur nos parcours :

- >Pour les groupes, un mulet (1 vtt de rechange en cas de casse)
- >Un compteur vélo bien réglé
- >les pneus sont bien gonflés et en bon état
- >les câbles et la chaîne sont en bon état
- >les éléments de transmission sont propres et huilés
- >il n'y a pas de fuite au niveau des suspensions
- >les roues sont bien serrées
- >les freins sont en bon état (usure + fuites éventuelles)
- >le jeu de direction a été vérifié

Et n'oubliez pas qu'on repère plus facilement les anomalies sur un vélo nettoyé...

Matériel réparation

Pour se mettre à l'abri des soucis mécaniques, mieux vaut être prévoyant et avoir toujours sur soi le matériel de base du vététiste :

- >3 chambres à air (anti-crevaisons fortement conseillées, ou bandes anti-crevaison)
- >une pompe
- >des démonte-pneus
- >un kit de réparation de chambre à air constitué de rustines et de colle
- >un outil multiple
- >une petite pince
- >1 pneu de rechange
- >un morceau de pneu
- >un dérive chaîne

En plus de ça, vous pouvez vous constituer votre propre caisse à outils que nous transférons en même temps que vos bagages. Dans celle-ci vous mettez :

- >un câble de frein (AV et AR)
- >Gaines de câble
- >rayons de rechange
- >Serrage rapide de tige de selle
- >un câble de dérailleur
- >une patte de dérailleur
- >de l'huile pour la chaîne
- >un chiffon

Equipement

L'habit ne fait pas le moine, et le cuissard moulant ne vous transformera pas en champion du vélo. Toutefois, un minimum d'équipement spécifique au VTT sera nécessaire pour être à l'aise sur ses pédales :

- >un casque de VTT (obligatoire !)
- >des gants de VTT
- >des lunettes
- >des chaussures adaptées (pas de semelles lisses)
- >un cuissard ou un short
- >T-shirt respirant (éviter le coton)

Sac à dos journée

Parce qu'il est désagréable de rouler avec un sac à dos trop chargé, il sera préférable de bien réfléchir à la composition du sac pour la journée :

- >une poche à eau et/ou une gourde et/ou des bidons sur le vélo (3L/jour/personne minimum)

- >des vivres de course (barres énergétiques, fruits secs...)
- >le matériel de réparation de base pour votre VTT (voir ci-dessus)
- >un coupe-vent (imperméable)
- >le pique-nique
- >une lampe frontale dans le sac VTT
- >un couteau
- >de la crème solaire (+ protection pour les lèvres)
- >du papier toilette et un briquet
- >une pharmacie (voir ci-dessous)
- >2 piles neuves (ou rechargeables) LR6 pour chaque jour (pour le GPS)
- >votre téléphone portable
- >une boussole pour les séjours en liberté, un altimètre (facultatif)
- >un porte carte pour les séjours en liberté (à fixer sur le vélo)

Pique-nique

Afin d'éviter la production de déchets inutiles à l'heure du pique-nique, pensez à prendre avec vous :

- >une boîte en plastique hermétique avec initiales marqués sur couvercle et boîte+ élastiques larges.
- >des couverts réutilisables (fourchette et couteau de poche)

Sac de voyage

Vos bagages sont transférés durant la journée et vous les retrouvez avec plaisir chaque soir chez l'hébergeur. A condition bien sûr de ne pas avoir oublié l'indispensable :

- >un sac à viande (pour les séjours en gîte)
- >des vêtements de rechange
- >une paire de chaussures légères pour le soir
- >un gros pull ou une veste polaire
- >une petite trousse de toilette avec une serviette

Pharmacie

Sur tous les séjours accompagnés, le moniteur dispose d'une trousse de premier secours. Cependant, il est indispensable d'emporter une pharmacie personnelle. Voici une liste du minimum à emporter sur soi :

- >répulsif contre les insectes.
- >du désinfectant et des bandes de gaze
- >du sparadrap
- >de la crème de protection pour les fesses
- >vos médicaments personnels
- >des pastilles micropur (désinfectant pour l'eau)
- >une couverture de survie

Une trousse à pharmacie plus complète devra être constituée avec votre médecin.

DATES ET PRIX

De début avril à fin octobre.

Départ le samedi de votre choix. Possibilité de partir un autre jour avec supplément

Formule liberté avec portage des bagages par taxis

Inscription à 2 personnes 780.00 €

Inscription à 3 personnes 760.00 €

Inscription à 4 personnes 695.00 €

Inscription à 6 personnes 650.00 €

Formule avec véhicule d'assistance et portage de bagages

Inscription à 6 personnes 895.00 €

Inscription à 8 personnes 860.00 €

Supplément chambre simple : +160€/personne

Départ en juillet et août: +70€/personne

Code : VTTCC

LE PRIX COMPREND

- La réservation des hébergements,
- Les cartes et porte-carte, le topo-guide, le GPS avec tracés enregistrés, un porte GPS,
- La demi-pension à partir du dîner du J1 au soir et jusqu'au petit déjeuner du J6
- Le transport de bagages et le transfert retour à la voiture,
- Pour la formule avec véhicule d'assistance : 1 véhicule 9 places suit le groupe sur tout le séjour
- 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,
- les boissons, les dépenses personnelles,
- les pique-niques, le matériel personnel de vtt (casques, gants),
- les vtt,
- la visite des monuments,
- le transport pour se rendre au point de rendez-vous et les assurances.

POUR EN SAVOIR PLUS

LE PATRIMOINE DE LA RÉGION EN QUELQUES MOTS :

La côte Vermeille :

Est surnommée ainsi la partie la plus au sud du Roussillon, lorsque les lagunes méditerranéennes laissent place aux reliefs des Pyrénées. La civilisation gréco-romaine apporta jadis les savoirs de la vigne. De plus, les collines sont propices à un bon ensoleillement. Le paysage a été façonné grâce à cela, pour des couleurs toujours différentes au fil des saisons.

En 1905, Matisse et Derain découvrent Collioure, tout au long de l'été. Le fauvisme, mouvement artistique descendant de l'impressionnisme, pris naturellement racine dans cette région : les couleurs, reflets, matières, lumières, ont inspirés les artistes. C'est le chemin vers l'art moderne, car plus rien ne relie ce style aux enseignements académiques.

Le parc naturel de Cap de Creus :

Une fois en Catalogne, l'air marin souffle sur un patrimoine protégé depuis 1998 par le parc naturel de Cap de Creus, le seul d'Espagne couvrant terre et mer. C'est pourquoi les criques d'ardoise sont vierges et la biodiversité sur le littoral préservée. Le monastère de Sant Pere de Rodes quant à lui atteste de la tradition chrétienne locale depuis le 1^{er} siècle ap. J.C.

BIBLIOGRAPHIE :

Les Pyrénées, collection la bibliothèque du naturaliste, Claude Dendaletche, éditions delachaux et Niestlé, 1997

L'histoire des catalans, M.Bouille & Colomer, Ed.Milan

**DÉPOSEZ VOS AVIS SUR VOTRE SÉJOUR,
PARTAGEZ VOS PHOTOS ET VIDÉOS DE VOYAGE
SUR NOTRE SITE INTERNET,
SUR FACEBOOK, TWITTER OU SUR INSTAGRAM !!**



#destinationsqueyras

**CONTACT@RANDOQUEYRAS.COM
WWW.RANDOQUEYRAS.COM**

INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES

ASSURANCES

Notre assurance comprend : l'annulation, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 30 jours du départ (voir la page "Conditions générales"). Elle comprend également l'assistance rapatriement. Le prix de l'assurance correspond à 3,90% du prix du séjour.

REGLEMENT

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

CONTACT

Destinations Queyras
8 route de la gare
05600 GUILLESTRE
Tel. (33) 04.92.45.04.29
Fax. (33) 04.92.45.00.49
contact@randoqueyras.com
www.randoqueyras.com

Agence de voyage N° IM005100004
SARL Randoqueyras au capital de 10 000 €
RCS Gap 484 591 235
RCP MMA 113.326.666
Garant : APS 15 avenue Carnot 75017 PARIS
Agrément Jeunesse et Sports 00598ET0048 -
SIREN 484 591 235 APE 633Z