

Tour de Provence avec assistance

7 jours / 6 nuits

Du littoral méditerranéen aux Alpilles, découvrez dans des conditions idéales tous les charmes de cette région sublime !

Au départ de Hyères, faces aux Iles d'Or, nous rejoindrons Castellane par la rive gauche des gorges du Verdon, appelée à juste titre la « Corniche Sublime ». Puis de Castellane à Cadenet, nous emprunterons la Route des Crêtes, rive droite de ces mêmes gorges où les points de vues se succèdent jusqu'à Moustiers-Ste-Marie.

Nous terminerons cette deuxième étape après avoir traversé le plateau de Valensole, célèbre pour ses champs de lavande. Puis ce sera l'étape des grimpeurs avec l'ascension du Mont Ventoux ou Géant de Provence !

Retour au calme pour atteindre St Martin d'Ardèche, et les magnifiques gorges du même nom jusqu'à Vallon Pont d'Arc. Une visite au Pont du Gard, chef d'œuvre antique inscrit au patrimoine de L'Unesco avant de nous rendre aux Baux de Provence, un des plus beaux villages de France.

Nous terminerons enfin ce périple par les massifs de la Sainte-Baume et de la Sainte-Victoire, véritables bijoux de l'arrière pays provençal.

VOTRE PROGRAMME

Jour 1 - Hyères - Castellane

Nous longerons la grande bleue pour rentrer dans le Haut-Var le long du lac de Ste Suzanne et de Cotignac avant de gravir la corniche gauche du Verdon. Pas le temps de sauter à l'élastique au pont d'Artuby, juste le franchir et redescendre vers Castellane.

Environ 165 kms
Dénivelé +2900m



Jour 2 - Castellane - Cadenet

Nous tutoierons à nouveau le Verdon mais sur la corniche opposée jusqu'à Moustiers-Ste-Marie et le merveilleux lac de

Sainte-Croix. Puis nous remonterons vers le plateau de Valensole et ses champs de lavande. Un petit tour par Manosque avant de basculer vers le Luberon et Cadenet.

Environ 140 kms
Dénivelé +1860m

Jour 3 - Cadenet - Sault

Nous remonterons plein nord à travers les sublimes villages du Luberon dont Bonnieux et Gorges avant de s'attaquer au Géant de Provence au départ de Bédoin: Le Ventoux.

Environ 133 kms
Dénivelé +2980m



Jour 4 - Sault - Bourg-St-Andéol

Une journée plus light à travers la Drôme provençale et notamment les Baronnies puis Vaison-la-Romaine, nous irons traverser le Rhône à St-Paul-Trois-Châteaux pour arriver en Ardèche.

Environ 95 kms
Dénivelé +550m

Jour 5 - Bourg-St-Andéol - Collias

Nous remonterons les gorges de l'Ardèche au départ de Saint-Martin jusqu'à Vallon-Pont-d'Arc. Inutile de vous faire l'article, c'est évidemment magnifique. Nous rejoindrons Uzès puis Collias par des petites routes de campagne.

Environ 118 kms
Dénivelé +1730m

Jour 6 - Collias - Aix-en-Provence

Démarrer la journée en longeant le Pont du Gard encore endormi et sans touristes, c'est le programme du petit-déjeuner. Nous rejoindrons les Alpilles et le spectaculaire village des Baux-de-Provence pour rouler ensuite dans le Pays d'Aix.

Environ 136 kms
Dénivelé +1370m

Jour 7 - Aix-en-Provence - Hyères

Pour cette dernière journée, nous nous en remettons aux Saintes : La Sainte-Victoire tout d'abord puis la Sainte-Baume pour nous laisser glisser vers Hyères et la méditerranée.

Environ 130 kms
Dénivelé +1660m



Nous vous rappelons qu'à tout moment nous pouvons être amenés à modifier des étapes de votre séjour en raisons d'événements indépendants de notre volonté. Nous dépendons notamment des événements climatiques et naturels.

Informations contractuelles

TARIFS

À partir de 1305 euros par personne.

OPTIONS

Supplément chambre individuelle : 200 euros par personne.

Traces GPS sur clé USB : 25 euros par personne.

LE PRIX COMPREND

L'hébergement 6 nuits en pension complète sur la base d'une chambre double.

Un véhicule d'assistance avec chauffeur.

Un accompagnement quotidien à vélo.

Les ravitaillements.

Le transport des bagages.

LE PRIX NE COMPREND PAS

Les boissons du dîner prises en sus de celles prévues aux menus.

Les dépenses personnelles (extras, options).

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Nécessite une bonne condition physique et une pratique régulière du vélo de route. De 95 à 165km par jour, avec des dénivelés de 550m à 2980m par jour.

PORTAGE DE VOS AFFAIRES

Le portage de vos bagages est assuré par le véhicule d'assistance.

HÉBERGEMENT

En chambres doubles ou twins (à deux lits) en hébergement de charme 3* et 4*.

TAILLE DU GROUPE

A partir de 6 participants

DÉPARTS

Un départ annuel : du 12 au 18/09/21

DÉPART

Hyères

DISPERSION

Hyères

ACCÈS

En avion : L'aéroport International Toulon-Hyères et l'aéroport national de Nice sont desservi par des vols en provenance de nombreuses villes d'Europe et du bassin méditerranéen.

La gare la plus proche est la gare d'Antibes où s'arrêtent les TGV, les trains Corail et les trains internationaux.

ÉQUIPEMENT À EMPORTER

MATÉRIEL CONSEILLÉ A EMPORTER (liste non-exhaustive) :

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 de parcourir nos sentiers :

- 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 :

- 2 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
- un morceau de pneu

Aussi, vous pouvez vous constituer votre propre caisse à outils que nous transférons en même temps que vos bagages. Dans celle-ci vous mettrez :

- un câble de frein (AV et AR)
- un câble de dérailleur
- un pneu
- une patte de dérailleur
- de l'huile pour la chaîne
- un chiffon

ÉQUIPEMENT

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 vélo sera nécessaire pour être à l'aise sur ses pédales :

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

SAC A 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 (2L/jour/personne minimum)
- des vivres (barres énergétiques, fruits secs...)
- le matériel de réparation de base pour votre vélo (voir ci-dessus)
- un coupe-vent (imperméable)
- le pique-nique
- une lampe frontale
- un couteau
- de la crème solaire (+ protection pour les lèvres)
- du papier toilette
- une pharmacie (voir ci-dessous)
- votre téléphone portable + une batterie externe
- un sac poubelle

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 (0.5L) 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. À 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.

Voilà une liste du minimum à emporter sur soi :

- du désinfectant
- des bandes de gaze
- du sparadrap
- de la crème de protection pour les fesses
- vos médicaments personnels
- une couverture de survie

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

INFORMATION IMPORTANTE

Braquets conseillés : de 36/25 à 34/32.

Parking gratuit et sécurisé à l'hôtel de Hyères.

Aéroport et gare SNCF à Hyères-les-Palmiers.