

Tour de Provence & Mont Ventoux

9 jours / 8 nuits

Un séjour sportif, pour des cyclistes confirmés, avec de longues étapes qui permettent d'explorer la Provence du Ventoux à la Méditerranée, sans oublier les collines du Luberon, les grandes ambiances sauvages de la Camargue, jusqu'au sommet des Alpilles. La montée au Géant du Ventoux termine en beauté ce grand tour de Provence !

VOTRE PROGRAMME

Jour 1 - Avignon

Arrivée à Avignon, au coeur de la cité des Papes.

Dîner libre et nuit en hôtel à Avignon.

Jour 2 - Vignobles de Tavel et duché d'Uzès - 50 / 80 km

Vous démarrez votre 1ère journée de vélo en filant vers le nord, par l'Île de la Barthelasse entourée des deux bras du Rhône, à travers vergers et chemins de campagne. Un petit détour par Châteauneuf du Pape vous tentera - peut être - avant de rouler vers Tavel, capitale française du vin rosé, au milieu de ses vignobles prestigieux. Vous rejoignez Uzès, à travers la garrigue et ses odeurs de pin et d'herbes aromatiques. Uzès, premier Duché de France, avec ses hôtels particuliers, son architecture noble en pierre massive, et sa Place des Herbes, où se trouve le grand marché du samedi.

Dîner libre et nuit à Uzès

Environ 50 ou 80 km

Dénivelés +550m / -400m

Jour 3 - Le Pont du Gard et la Méditerranée - 90 km

Aujourd'hui vous rejoignez la Méditerranée, pour une nuit aux Saintes Maries de la Mer, en passant par le célèbre Pont du Gard, un bijou de l'architecture romaine, une partie d'un aqueduc de 50 km de long. Prenez une pause sur les rives du Gardon, en contemplant cette merveille qui a 2000 ans d'existence. Vous roulez vers le sud, à travers collines et vignobles, jusqu'à la Camargue à travers ses étendues sauvages à perte de vue, ses flamants roses... jusqu'à la Méditerranée.

Dîner libre et nuit aux Saintes Maries de la Mer

Environ 90 km

Dénivelés +350m / -500m

Jour 4 - La Camargue - 52 / 60 km

Remontée vers Arles l'Antique au coeur du Parc Régional Naturel de la Camargue, avec ses milliers d'oiseaux, ses taureaux et ses manades, ses chevaux blancs, et ses maisons camarguaises typiques. De grandes ambiances sauvages et désertiques, battues par le vent.

Vous traversez le Rhône pour arriver à Arles, ville romaine, pour vous perdre dans ses innombrables ruelles et cafés, goûtez à l'atmosphère gitane et la tradition des férias, découvrez ses arènes monumentales.

Dîner libre et nuit à Arles
Environ 60 ou 52 km
Dénivelés +100m / -100m

Jour 5 - Des Alpilles aux Monts du Vaucluse - 75 km

En quittant Arles, les vastes étendues des derniers jours s'arrêtent abruptement face à la barrière rocheuse et déchiquetée des Alpilles, une chaîne de montagne de calcaire d'une beauté exceptionnelle, bordée d'oliviers. Vous franchissez le col des Alpilles, première ascension de ce voyage, afin de visiter le village perché des Baux de Provence, classé comme l'un des « plus beaux villages de France », et qui domine la vallée depuis son nid d'aigle. Vous traversez la Durance et la ville historique de Cavaillon. Le long des petites routes de campagne et des vergers, vous arrivez à l'Isle sur la Sorgue, la "Venise provençale", façonnée par les eaux vertes de sa rivière, capitale Provençale des antiquaires.

Dîner libre et nuit à l'Isle sur la Sorgue
Environ 75 km de vélo.
Dénivelés +500m/ -450m

Jour 6 - Les plus beaux villages perchés du Lubéron - 80 km

Aujourd'hui, c'est une journée en boucle qui vous permet de découvrir les plus beaux villages du Lubéron, tous perchés sur les collines, à l'abri des attaques.

Gordes se tient en équilibre sur son éperon rocheux, ses maisons construites en cercles concentriques jusqu'au château. Roussillon et ses maisons de couleurs, peintes de milliers de nuances d'ocres, et ses célèbre carrière d'ocre. Bonnieux et ses deux églises. Lacoste, et le château du Marquis de Sade.

Dîner libre et nuit à l'Isle sur la Sorgue
Environ 80 km de vélo
Dénivelés +1000m / -1000m

Jour 7 - Entre gorges de la Nesque et lavandes - 90 km

Vous vous rapprochez du Géant de Provence –le Mont Ventoux-, pour rejoindre Bedoin, La Mecque du cyclisme dans la région.

Depuis le village de Méthamis, caché sous l'arc du Ventoux, la route se dresse. 10 km de montée sur 500 m de dénivelé vous permet d'accéder à la ferme St. Hubert, dans un décor splendide et sauvage de lavande et de garrigue. La route plonge ensuite dans les gorges de la Nesque : une route étroite et sinueuse qui descend sur 20 km à travers des tunnels creusés dans le calcaire.

Vous arrivez à Bédoin, départ mythique de la montée du Géant, où vous vous préparez pour le tour du Ventoux.

Dîner inclus et nuit à Bedoin
Environ 90 km
Dénivelés +1350m / -1100m

Jour 8 - Le Tour du Mt Ventoux OU le Mont Ventoux - 55 / 95 km

Option 1 :

Le tour du Ventoux vous permet aujourd'hui de rouler le long de paysages variés. Sur la partie sud, une végétation méditerranéenne et des petits villages qui lézardent au soleil. A l'ouest, les plateaux de lavande autour de Sault, capitale de la Lavande. La partie nord plus austère, plus montagneuse, avec le très beau village de Brantes qui domine la vallée du Toulourenc avec une végétation plus montagnarde. Pour finir la boucle avec le Col de la Madeleine.

Dîner libre et nuit à Bédoin

Environ 95 km

Dénivelés +1604 / -1604m

Option 2 :

C'est aujourd'hui le grand jour ! Vous allez affronter la montée du Ventoux : grimper les 22 km jusqu'au sommet et redescendre en roue libre sur Malaucène. Dernière petite montée avec le col de la Madeleine et redescende sur Bédoin. Bravo ! Vous avez gravi le Mont Ventoux, "l'Everest des cyclistes" !

Dîner libre bien mérité. Nuit à Bédoin

Environ 55 km

Dénivelés +1800m / -1800m

Jour 9 - Bye Bye Provence

Transfert sur Avignon après le petit déjeuner. Retour chez vous.

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 1560 euros par personne.

OPTIONS

Réduction par personne pour un départ basse saison (Mars, Octobre, Novembre) : -90 euros par personne.

Supplément pour une chambre single : 425 euros par personne.

Supplément pour une chambre single départ basse saison (Mars, Octobre, Novembre) : 400 euros par personne.

Supplément vélo électrique : 245 euros par personne.

Supplément vélo de route Carbon 105 : 245 euros par personne.

Supplément SOLO TRAVELLER : 1100 euros par personne.

LE PRIX COMPREND

8 nuits en hôtel ou chambre d'hôte 2 ou 3*

8 petits déjeuners continentaux

8 jours de location de vélo

Dîner du 7ème jour

Transfert des bagages des jours 2 > 9

Transfert Jour 10 : de Bédoin à Avignon

1 Travel Kit pour 2 personnes (2 travel kits pour 3-4 personnes, etc ..)

LE PRIX NE COMPREND PAS

Transport jusqu'à Avignon le Jour 1

Le transfert Jour 9

7 jours de location de vélo électrique et carbone

Les déjeuners, les dîners

L'assurance, les entrées dans les musées et les dépenses personnelles

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

TRES SPORTIF : 50 à 90 km / jour

Franchissement du Mont Ventoux qui requiert une bonne condition physique.

PORTAGE DE VOS AFFAIRES

Transfert des bagages inclus du jour 2 au jour 9.

HÉBERGEMENT

8 nuits en hôtel ou chambre d'hôtes 2 ou 3 étoiles

TAILLE DU GROUPE

A partir de 2 personnes.

DÉPARTS

Du 15 mars au 15 novembre

DÉPART

Dés votre arrivée à votre hôtel à Avignon.

DISPERSION

Fin des prestations après un dernier transfert qui vous amènera à Avignon.

ACCÈS

En train : Il existe deux gares principales à Avignon. La gare centrale située en plein centre-ville et la gare TGV située à 5km du centre-ville.

La ville d'Avignon est très bien desservie par la SNCF. Grâce aux deux gares, on peut facilement rejoindre Avignon au départ des grandes villes de France et d'Europe.

En voiture : autoroute A6 , A7 A9...

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.