



Vélo Expérience

11 – 18  
Juillet 2020

Traversée des Pyrénées 2020

# Rejoindre le départ :

## Avec nos véhicules :

Nous pourrons vous emmener sur le lieu de départ. Suivant disponibilité au départ d'Agen.

## En voiture :

Sur Toulouse, on vous récupère. Nous contacter.

## En avion :

Sur les aéroports de Toulouse ou Biarritz. Nous contacter

## En train :

- Gare de St Jean de Luz
- Gare de Toulouse

## Les transferts : ils sont au nombre de 2 :

- Comme sur tous nos séjours, nous nous efforçons de réduire un maximum les déplacements en véhicule (puisque vous êtes là pour faire du vélo, ça tombe bien).
  - 1<sup>er</sup> jour : Se rendre sur le lieu de départ, depuis Agen ou Toulouse (3h30).
  - 8<sup>ème</sup> jour : retour sur le lieu de départ (Toulouse), 3h00.

# Vélo Expérience :

## Qui sommes-nous ?

### Informations Vélo Expérience :

\* RC Pro : - Société assurance MMA, N° police 120 162 083

\* Numéro d'immatriculation du tourisme : IM031160004

\* Garant financier : Groupama assurance crédit.

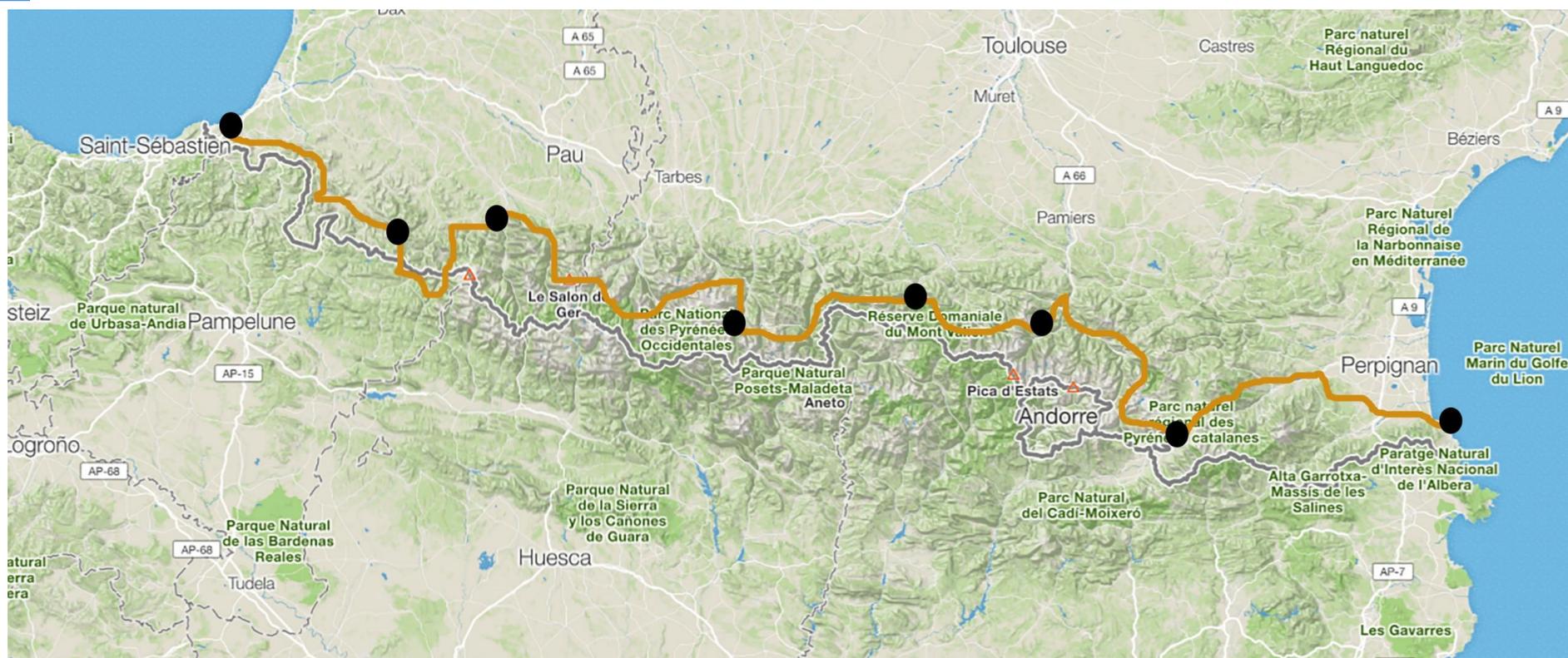
**Ghyslain Lapanderie : Moniteur cycliste depuis 2014, ancien coureur cycliste, j'ai créé Vélo Expérience pour vous faire partager les plus beaux sites cyclistes. Avec des associés, moniteurs et assistants, nous mettons tout en place pour faciliter vos séjours et stages cyclistes.**

## Nos destinations :

- Chaque année, nous essayons d'augmenter nos destinations pour satisfaire le plus grand nombre.
- Nos circuits sont sportifs et conviennent aux personnes qui ont une pratique régulière du vélo.
- Nous choisissons nos destinations pour leur accessibilité à vélo, leur beauté et parfois pour leur réputation.
- En Espagne :
  - Le pays basque espagnol
  - Calp, notre destination de stage en début de saison. (Destination de nombreuses équipes professionnelles).
  - Et maintenant l'Andalousie.
- En Italie :
  - Les Dolomites
  - Bormio
  - La Toscane
- En France :
  - Les Pyrénées (en stage, en traversée), ce sont nos destinations phares, nous connaissons les lieux parfaitement.
  - Séjour Toulouse – Mont Ventoux : création personnelle qui vous conduira dans les plus beaux sites du sud-ouest de la France.
  - Les Alpes (la grande traversée, ainsi que quelques destinations en étoiles).
  - Notre pays : Le grand Sud Ouest, châteaux, villages mythiques, produit du terroir.

# L'itinéraire :

- Il y aura jusqu'à *8 étapes*, pour un total de *850 kms*. La route est tracée mais quelques modifications peuvent être apportées, voir sur la page parcours. Il y aura également *20000m* de dénivelé positif (approximativement).
- La plus petite *35 kms*, la plus longue *126 kms* (2 fois).
- 7 villes étapes.
- 550 kms de liaison (début et fin, 0 sur le parcours).
- Le nombre de cols : *21* cols ou montées (plus cols intermédiaires), parmi eux :
  - Col du Marie Blaque, Col d'Aubisque, Col du Tourmalet, Col d'Aspin, Col d'Azet, Col du Peyresourde, Col de Menté, Col du Porté d'aspet, col de La Core, Col de Latrappe, col d'Agnès, port de l'Hers, port de Pailhères, Col des Harès, Col de Fontfroide.





# Les hébergements :

Durant ce stage, il y aura 7 hébergements différents :

- Les villes étapes :

A confirmer.

Les hébergements sont choisis pour leur accueil, leur confort, leur situation géographique et la possibilité de mettre vos vélos en lieu sûr.

## Les repas :

- Les repas du soir seront pris à l'hôtel quand celui-ci le permettra sinon en restaurant. Les petits déjeuners aux hébergements. *Seules l'eau ou l'eau gazeuse sont payées par nous, pas les alcools.*
- Les collations du midi seront préparées par nos soins : produits locaux, fruits, légumes, pâtes, cakes salés et sucrés, fruits secs, plusieurs boissons (non alcoolisées).
- Des pâtes de fruits, barres céréales ou autres sont prévues pour les sorties. (sirop et électrolytes).



# L'encadrement :

**Vous serez accompagnés tout au long du séjour. Chacun est libre de prendre un ou plusieurs jours de repos. Il est également possible de ne pas rouler avec le groupe, dans ce cas le repas du midi sera à votre charge.**

**Nous adapterons notre équipe par rapport au nombre de participants durant le séjour.**

**Nous serons là pour gérer tous les problèmes mécaniques, nous vous conseillons tout de même de venir avec un vélo en état de marche.**

**Nous ne sommes pas entraîneurs mais nous sommes là pour vous conseiller, pour vous guider et que vous puissiez profiter un maximum de ce séjour.**

**Nous aurons également une remorque pour transporter vos vélos à l'abri des conditions météorologiques.**

**Si des accompagnateurs (non cyclistes) sont présents durant ce séjour, ils pourront, certains jours, choisir d'aller directement à l'arrivée ou de suivre le groupe.**



Encadré par un moniteur

Diplômé.

Assistance.

# La sécurité :

**Nous mettrons un point important sur la sécurité et le comportement à tenir dans un groupe.**

- **Le port du casque est obligatoire.**
- **Nous devons être 2 de front maximum et se rabattre si nous gênons le dépassement.**
- **Nous roulons à droite, aussi bien en montée qu'en descente.**
- **Respect des signalisations.**
- **Respect des piétons et des autres usagers de la route.**
- **Il est également interdit et logique de ne jeter le moindre papier.**
- **Si une personne ne respecte pas les règles précédentes, met en danger le groupe ou lui-même, il peut être exclu du séjour.**
- **Des lumières sont également les bienvenues au vu des nombreux tunnels.**
- **L'alcool est interdit pendant la sortie.**





Des produits locaux à l'honneur



# Le parcours :

## Les étapes:

- Elles sont au nombre de 8. Lors de ces étapes, un repas sera pris au trois-quarts de celles-ci ou en fin de sortie pour les plus courtes ou les plus rapides.
- Les ascensions sont très variées, en pourcentage, en distance. Certaines ascensions peuvent atteindre des pourcentages élevés, il est conseillé d'être muni d'un développement de 34x32. 21 cols.

Les cols (cot ou port pour se mettre dans l'ambiance) :

1<sup>ère</sup> étape : col de st Ignace, Col de Bagargui.

2<sup>ème</sup> étape : à confirmer (col du soudet ou Port de Larrau, Col de la Pierre St Martin).

3<sup>ème</sup> étape : Col d'Ichères, Col de Marie Blanque, Col d'Aubisque, (bonus : Luz Ardiden).

4<sup>ème</sup> étape : Col du Tourmalet, Col d'Aspin, (bonus : Montée pla d'adet).

5<sup>ème</sup> étape : col d'Azet, col du Peyresourde, col de menté, col du Portet d'aspè

6<sup>ème</sup> étape : Col de la Core, col de Latrappe, col d'Agnès

7<sup>ème</sup> étape : Pas de Souloubrie, col de Pailhères, montée des Bouillouses.

8<sup>ème</sup> étape : Col de Llose, col de Fontfroide.



# Les étapes :

## Jour 1 : Le pays Basque

C'est parti, nous partirons de St Jean de Luz et traverserons les petites routes Basques et ses maisons blanches à toit rouge, très facilement reconnaissables. Les quelques montées nous permettront de nous mettre en jambe pour la suite. En effet, la fin de cette première étape, nous fera gravir le Bagargui, heureusement par son côté le plus long et donc le moins pentu.

Difficulté : ★★★★★ 113 kms -2700d+

## Jour 2 : Le Béarn (option : petite boucle espagnole).

Nous aurons 2 choix possibles pour cette journée (suivant la météo et la durée de la première journée). La 1<sup>ère</sup> option est un petit passage en Espagne, ce qui complique un peu le parcours avec un départ difficile par le port de Larrau, la deuxième option nous fera gravir le col du Soudet par St Engrace, l'une des ascensions les plus exigeantes des Pyrénées.

Difficulté : ★★★ 90 ou 53 kms

## Jour 3 : La route mythique

Pour cette journée, nous affronterons les terribles Marie Blanque et l'Aubisque, ils font partis des monstres des Pyrénées et sont souvent gravis par le Tour de France et parfois par la Vuelta. Là encore, il y aura 2 possibilités pour accéder au pied du col de Marie Blanque.

Difficulté : ★★★★★ 118kms – 3500d+



## **Jour 4 : Tourmalet - Aspin** (en bonus la montée du pla d'adet : dernière victoire sur le tdf de R. Poulidor).

Nous entrerons dans le mythe pyrénéen très rapidement. Nous affronterons les 20 kilomètres d'ascension du Tourmalet, nous enchaînerons ensuite par son inséparable col d'Aspin. Pour rendre un petit hommage à R. Poulidor, nous pourrions pour ceux qui le désirent, monter le pla d'adet, dernière victoire de R. Poulidor sur le Tour de France 1974.

Difficulté :  73 ou 95 kms

## **Jour 5 : La Haute-Garonne.**

4 ou 5 cols aujourd'hui, là encore plusieurs possibilités suivant la météo ou autre. Cette journée sera l'une des plus dures de la semaine, avec les cols très souvent utilisés par le Tour de France (col de Peyresourde, col de Menté, etc...).

Difficulté :  110kms - 3000d+

## **Jour 6 : Sur les terres de l'Ariègeoise.**

Là encore cette journée sera difficile, c'est normal nous sommes dans les Pyrénées. Nous enchaînerons le triptyque ariègeois, Col de La Core, Col de Latrappe, Col d'Agnès. Les routes ariègeoises sont rudes et vous aurez sûrement envie de revenir pour participer à la plus grande cyclo sportive des Pyrénées « l'Ariègeoise ».

Difficulté :  112 kms - 2600d+



Les Bouillouses  
La Bollos

**à 4 km**

alt. 1834m



## **Jour 7 : Direction Les Pyrénées orientales.**

**Encore une belle journée aujourd'hui, puisque nous franchirons le port de Pailhères 2001m, le col d'Harès, moins haut mais tout aussi joli, puis nous arriverons sur le très beau plateau de Matemale (Font Romeu), avant une dernière ascension de toute beauté proche des paysages Corses. Il faudra garder des forces pour arriver jusqu'en haut.**

**Difficulté : ★★★★★ 122kms - 3600d+**

## **Jour 8 : Descente sur la mer.**

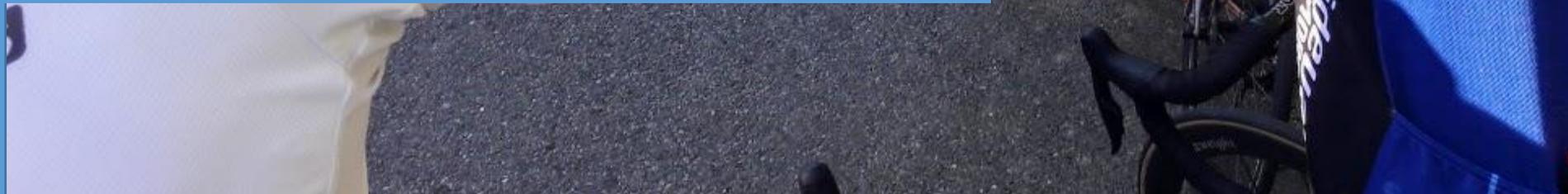
**Nous terminerons cette traversée en gravissant les derniers cols, pas les plus difficiles, le profil de cette étape sera tout de même moins difficile que les autres jours puisque nous partirons de 2000m pour arriver à zéro. Malgré donc sa distance élevée, cette étape devrait s'effectuer sans soucis.**

**Difficulté : ★★★ 138kms - 1500d+**

Une fois l'étape finie, nous retournerons sur Toulouse.



Ses habitants



# Liste des affaires :

Les indispensables vélos :

Affaires vélos	Nombre (minimum)
Cuissards été	3
Maillots courts	3
chaussettes	4 paires
Gants été	1 paire
Gants hiver	1 paire
Maillot long	1
Jambières	1 paire
Manchettes	1 paire
Casque	1
Chaussures vélo	1 paire
Maillot de corps	2
Coupe-vent	1

Pièces vélos :

Affaires	Nombre
Patte de dérailleur	1
Chambre à air	2
Pneu	1 (facultatif)
Chargeur batterie DI2	1
bidons	2

Les indispensables :

Affaires	Nombre
Serviette	1 + 1 petite
baskets (marche)	1
Lunettes de soleil	1 paire
Maillot de bain	1
Veste chaude	1
Coupe vent - kway	1
Sac à dos (petit)*	1
Gant de toilette	1
Facultatifs :	
Téléphone portable	1
Affaire de contention	-
Crème solaire	

\*le sac à dos vous accompagnera dans la voiture suiveuse, il contiendra une paire de baskets, 1 petite serviette et de quoi se changer si nous prenons la pluie, survêtement et maillot sec.



# Le tarif :

- L'hébergement en demi-pension, en gîte ou hôtel.....780 € - 8j / 7 nuits
- L'encadrement durant tout le séjour dont 7 jours de vélos..... Compris
- Récupération à l'aéroport ou lieu de rdv (Toulouse, Biarritz) ..... Compris
- Transport des accompagnants ..... Compris
- Collation pour les sorties ..... Compris
- Les repas du midi ..... Compris
- Retour à l'Aéroport de Toulouse ..... Compris
- 1 moniteur et 1 assistant (minimum) ..... Compris
- Assistance, voiture suiveuse et mécanique (main d'œuvre) ..... Compris
- Photo ..... Compris
- Test roues carbonées partenaire (VDZ wheels) ..... Compris
- 2 lessives (affaires vélos) durant le séjour ..... Compris
- Assurance RCPro ..... Compris (15€)

## Les options :

- Transport retour vers Biarritz ..... à confirmer
- Chambre individuelle ..... 250 €
- Assurance Annulation..... 35 €
- VAE (vélo à assistance électrique) ..... 180€/ séjour (selon disponibilité).

## Maillots et cuissards Vélo Expérience.

En vente : (offre participant séjour)

Maillot H ou F, de marque Gobik..... 47€ au lieu de 52€

Maillot H ou F, (poche zipp arrière) ...52€ au lieu de 57€

Cuissard unisexe ..... 61€ au lieu de 65€



## Commande équipement spécial séjour :

Sur chaque séjour, nous proposons de créer un maillot (et cuissard), spécifique à l'événement (ici : les dolomites). A partir de 10 maillots, nous pouvons créer ou créer ensemble un maillot pour équiper toutes les personnes. Pour ce service, il faut anticiper la demande de 3 mois minimum avant le départ pour être sûr de recevoir les équipements pour le séjour. Tout est personnalisable (design, couleur, qualité, peau). Maillot Gobik



## Test roue :

Sur chaque séjour, nous proposons de tester les roues de notre partenaire VDZ wheels, roues très rassurantes, freinage précis même sous la pluie. Très bonne tenue de route et très bon roulement, vous pourrez tester par vous-même.

<https://vdzwheels.com>



# Vélo Expérience

Tél : 06.50.71.28.90

Mail :

[veloexperience47@gmail.com](mailto:veloexperience47@gmail.com)

[www.velo-experience.com](http://www.velo-experience.com)

