



## Séjour VTT Bauges « Chambéry-Albertville »

### Randonnée itinérante Chambéry- Albertville

2 jours / 1 nuit

Magnifique incursion au cœur du parc naturel régional des Bauges, site récemment classé « Géopark ». Au cours de ce séjour physiquement assez difficile, nous quitterons la capitale savoyarde, pour remonter aux sources du Chéran, rivière torrentielle, au cœur des Bauges, et de redescendre sur Albertville, cité olympique en 1992. Ce pays est le cœur "historique" de ce massif : là, un territoire secret et authentique vous attend. En Bauges, les paysages sont de toute beauté. La flore et la faune sont remarquables par leur richesse et leur variété. Le patrimoine, l'artisanat local et les produits agricoles, dont la fameuse Tome des Bauges, vous séduiront.

### Durée / Tarif / Groupe

2 jours / 1 nuit

180 € par personne

Groupe de 4 à 12 participants

### Date

De Mai à Septembre

### Le prix comprend

La pension complète (repas du jeudi soir au vendredi midi, pique-nique et nuitée) en gîte, l'encadrement par un moniteur diplômé d'Etat, le transfert retour au point de départ à Chambéry (73).

### Le prix ne comprend pas

Le pique-nique du premier jour, le matériel nécessaire à la pratique du VTT, les boissons, l'extra personnel et en général tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend.

### Résumé du programme

**Rendez-vous :** 7h00 à Rumilly (74), ou 8h00 à Chambéry (73)

**Dispersion :** 17h00 à Albertville (73) ou 19h00 à Chambéry (73)

**Niveau physique:** Personne en excellente condition physique pour le VTT

**Niveau technique :** Maîtrise des techniques de base du VTT, pratique régulière sur sentiers caillouteux

**Encadrement :** Christophe LERAY ou Francis DUFOUR

**Portage :** Vos affaires pour la journée, et le pique-nique du midi dans un sac à dos personnel

**Service :** Nous avons la possibilité de louer du matériel : vélo, casque, etc. ...

## Détail du programme

### 1er jour : Chambéry --- Ecole (38 km ; D+ 1800 m)

La sortie de l'agglomération ne se fera pas sans mal ; un passage rafraichissant au lac de Thuile, une grimpe au col du Lindar, et on finit, au Mont Pelat : 1543 m ! Au sommet, la vue est magnifique en direction des massifs du Mont Blanc, de la Grande Lauzière, de Belledonne et de la Chartreuse, sans oublier les sommets tout proches des Bauges.

Ensuite, il n'y a plus qu'à descendre jusqu'à Ecole, où notre gîte nous attend au pied de cette belle descente alternant pierres et belles portions roulantes.

### 2ème Jour : Ecole --- Albertville (28 km ; D+ 1250 m)

Un réveil au cœur des Bauges, ne laisse jamais personne insensible ! La ville olympique n'est plus très loin ! Une belle ascension pour franchir une nouvelle fois la barre des 1500 m, au col du Haut du Four, et la vallée s'ouvre devant nos yeux, avec notre destination en point de mire. Il ne nous reste plus *que* 12 km de descente pour rejoindre Albertville.

## Pension et nuitées

Nuitée dans un gîte d'étage, en dortoir. Le dîner et le petit déjeuner seront pris au même endroit. Le pique-nique sera fourni par l'hébergeur. (Prévoir en plus barres de céréales et autres compléments énergétiques). Rappel, prévoir le premier pique-nique du premier jour.

## Le site naturel

Etendu sur les deux départements de la Savoie et de la Haute-Savoie, le Parc du Massif des Bauges, créé en 1995, se partage entre bords de lacs, vallées verdoyantes et sommets du Cœur des Bauges.

La diversité de la faune, de la flore et des Hommes qui l'animent sont autant de promesses de découvertes conviviales de ce parc.

## Vos Guides

- Christophe LERAY, animateur sportif et moniteur VTT diplômé d'état, habitant dans la région
  - Francis DDUFOUR, moniteur vélo / VTT diplômé d'état, de la région également
- Professionnels de l'encadrement à VTT dans la région, leurs connaissances du parcours et du patrimoine local enrichiront votre séjour.

## Equipement

Liste non exhaustive des choses à avoir avec soi, afin de pouvoir palier à tout incident :

- Un VTT, au moins de « moyenne gamme », maximum 13.5 kg, afin de vous garantir un minimum de fiabilité. Important, pensez à faire ou faire faire une révision complète de votre VTT avant le départ !
- Casque, gants, lunettes, veste de pluie et vêtements chauds
- Un outil « multi Tools »
- Si vous avez des pneus à chambre à air : 2 chambres à air de rechange + une boîte de rustines + colle à rustines
- Si vous avez des pneus Tubeless : du produit anti-crevaisson, une chambre à air petite valve (en sécurité)
- Si vous avez des V-brakes : 2 paires de patins de frein de rechange
- Si vous avez des freins à disque : 2 paires de plaquettes de rechange
- 1 câble de dérailleur arrière + 1 câble de frein arrière
- Du lubrifiant pour chaîne et dérailleur (burette / bombe)
- 1 pompe
- 1 patte de dérailleur fusible

Affaires personnels : affaires de toilette, change, petite pharmacie,...

## Sécurité

Votre moniteur a l'entière responsabilité du groupe et de ce fait il prendra toutes les décisions nécessaires à l'évolution de celui-ci en toute sécurité : il peut modifier le parcours, ralentir ou accélérer le mouvement si besoin. Il possède une pharmacie de premiers secours. Mais au-delà de ces règles de conduite, notre objectif est que votre séjour soit le plus en adéquation avec vos attentes.

## Assurance

Le moniteur est assuré en responsabilité civile professionnelle mais vous devez être obligatoirement titulaire d'une responsabilité civile individuelle.

## Accès

- Pour le départ groupé de Rumilly (74), devant La Maison du Vélo, base de loisirs des Pérouses, à 8h00
- Pour le départ à VTT, rendez-vous sur le parking du magasin « Aubert », 211 Avenue de Turin, 73000 BASSENS à 9h00

## Langues parlées

Français et Anglais

