



Séjour VTT – Lubéron

Séjour itinérant au cœur du « Parc Naturel Régional du Lubéron » 4 jours / 3 nuits

Le massif du Luberon est un massif des Préalpes situé dans le sud de la France, à cheval entre les départements de Vaucluse et des Alpes-de-Haute-Provence (région Provence-Alpes-Côte d'Azur), à 70 kilomètres au nord de Marseille.

Après une ascension sur les crêtes du Grand Lubéron et le Mourre Nègre, nous rejoindrons la vallée pour rejoindre Rustrel et ses carrières d'ocre, puis escaladeront les contreforts des Monts de Vaucluse.

Durée / Tarif / Groupe :

4 jours / 3 nuits
480 € par personne
Groupe de 4 à 12 participants

Date :

D'Avril à Octobre

Le prix comprend:

La pension complète (repas du mercredi soir au samedi midi, les pique-nique) l'hébergement, l'encadrement par un moniteur diplômé d'Etat, le transfert A/R Rumilly (74) - Apt (84).

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 11h00 à Apt (84)

Dispersion : 16h00 à Apt (84) ou 20h00 à Rumilly (74)

Niveau physique: Personne en bonne condition physique pour la pratique du VTT

Niveau technique : Maîtrise des techniques de base du VTT, abordage des pentes raides et franchissement de la plupart des obstacles

Encadrement : Christophe LERAY ou Francis DUFOUR

Portage : Vos affaires pour la journée, éventuellement 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 :

1^{er} jour : Apt-Sivergues (24 km ; D+ 1000 m)

Départ de Apt ; rapidement nous grimpons vers le plateau des "Claparèdes" par un superbe petit sentier au milieu des chênes verts et des buis. Nous rejoignons le sommet des falaises de Buoux. Puis une vallée encaissée pour nous retrouver au pied de cette falaise sculptée et colorée. Montée sur le petit village de Sivergues, en passant par de typiques maisons construites contre le rocher. Au sommet de cette dernière montée, notre gîte nous attend...

2^{ème} Jour : Sivergues-Rustrel (50 km ; D+ 1100 m)

Début de journée rude ! Un portage de 30 mn pour rejoindre la crête du Mourre Nègre. Effort immédiatement récompensé par la crête roulante du plus haut sommet du Lubéron (1125 m). Point de vue à 360° sur les massifs voisins : les Alpilles, le Mont Ventoux, les Dentelles de Montmirail, etc... Descente single-track sur Céreste, Nouvelle ascension vers Viens, village traditionnel provençal. Quelques kilomètres roulants en forêt, et nous voici au point phare de la journée, une descente somptueuse dans le *Colorado Provençal*, jusqu'au pied de notre hébergement.

3^{ème} Jour : Rustrel-Villars (42 km ; D+ 1500m)

Belle journée « *randuro* » au programme. Aujourd'hui, les efforts fournis pendant les montées se verront récompensés par 2 énormes descentes de 10 km !

L'ascension du col par une piste est très régulière, elle permet de profiter des panoramas sur la vallée d'Apt et la chaîne du Grand Luberon Première descente un peu technique sur le haut, qui se fluidifie sur le bas, dans la combe de Travignon.

Deuxième ascension, par la piste des Lays, puis nous descendons par la combe de Freissinière.

C'est parti pour 10 km de descente ludique Une descente très diversifiée : single, racine, pierres, sous-bois, tout y est !

Nous arrivons à Villars et son bike parc où ceux qui le peuvent encore pourront se donner à cœur joie sur la piste de 4-cross ou les lignes de bosses.

4^{ème} jour : Villars-Apt (34 km ; D+ 750 m)

Comment ne pas retourner faire un tour dans le *Colorado* ? Ce site possède tellement de beauté que notre retour se fera par une nouvelle descente dans ce lieu mythique !

Nous irons ensuite à Saint-Martin-de-Castillon, est un beau village perché, face au grand Luberon, typiquement provençal, pour finir notre séjour sur une des réussites du tourisme à vélo local : la véloroute du Calavon.

Pension et nuitées :

Nuitées en gîte d'étape, mobile home et village vacances, en chambres doubles. Les dîners et petits déjeuners seront pris au même endroit. Les pique-niques seront fournis 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 :

Le « Colorado provençal », vestige d'un passé récent, où les paysages ont été sculptés au gré de l'exploitation des carrières d'ocre. Divers et multicolores, il s'en dégage une ambiance fascinante.

Une diversité de teintes depuis le jaune pâle jusqu'au carmin foncé. Des reliefs variés : falaises, pitons, promontoires, ravins, grottes, cascades, galeries, tunnels, mais aussi une flore particulière au massif du Colorado.

Vos Guides :

- Christophe LERAY, animateur sportif et moniteur VTT diplômé d'état
- Francis DUFOUR, moniteur vélo / VTT diplômé d'état

Professionnels de l'encadrement à VTT, 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 7h00
- Pour le départ à VTT, rendez-vous à Apt (84), Place Marie Antoine, à 11h00

Langues parlées :

Français et Anglais

