



Séjour VTT – VERDON

« Le Vtt dans tous ses états »

5 jours / 4 nuits

Cet itinéraire dans le Verdon commence au col d'Allos pour ensuite serpenter dans le haut et moyen Verdon. Une succession de paysages, d'ambiance mais également une diversité de sensations en parcourant le meilleur du Verdon.

Le pilotage ne sera pas en reste, nous sommes dans le sud et le terrain nous sollicitera à travers ses sentiers rocailloux.

Durée / Tarif / Groupe

5 jours / 4 nuits

550 € par personne

Groupe de 5 à 7 participants

Dates

De Mai à Octobre

Le prix comprend:

La pension complète (le petit déjeuner du lundi et le repas du vendredi soir n'est pas compris) en camping, l'encadrement par un moniteur diplômé d'Etat, le transfert A/R Rumilly (74) – Col d'Allos (05)

Le prix ne comprend pas:

Le couchage (tente, duvet, matelas à fournir par vos soins), le pique-nique du premier jour, le matériel nécessaire à la pratique du VTT, les boissons et extra personnel et en général tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend.

Résumé du programme:

Rendez-vous : 5 août 2013 départ à 6h00 de Rumilly (74)

Dispersion : A Rumilly (74) vers 19h00 / 20h00

Niveau physique : Personne en bonne forme physique et pratiquant régulièrement le VTT.

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

Encadrement : Francis DUFOUR ou Christophe LERAY

Portage : Vos affaires pour la journée et ponctuellement votre pique-nique dans un sac à dos personnel

Détail du programme :

1er Jour : Col d'Allos-Beauvezer (32 km ; D+ 1000 m ; D- 2100m)

En matinée transport en minibus (départ de Rumilly 74) jusqu'à notre lieu de départ le col d'Allos à plus de 2000m d'altitude. Superbe descente au milieu des mélèzes, suivie par une montée vers la station de ski locale. L'itinéraire se poursuit par un sentier en balcon ponctué de courts poussages, il se termine par une magnifique descente vers Colmars les alpes. Tout prêt de notre lieu d'hébergement.

2ème Jour : Raterly- Thorame Basse (49 km ; D+ 2140 m ; D- 2700 m)

Une pure étape de montagne. Transfert en minibus à la Raterly, traversée des alpages pour rejoindre les lacs de Lignin, franchir le point culminant de ce séjour à 2472m et basculer dans une grande descente en sentiers pour rejoindre la plaine et le village de Thorame lieu de notre nuitée.

3ème Jour : Thorame Basse- Castellanne (53 km ; D+ 1900 m ; D- 2350 m)

Montée sur une piste, pour rejoindre une descente grandiose sur St André les alpes. La remontée au Courchon s'effectue également par une piste roulante. Points de vue magnifiques sur le lac de Castillon au cœur de sentiers techniques. Castellanne n'est plus loin nous en profiterons pour y passer la nuit.

4ème Jour : Castellanne- La Palud (25 km ; D+ 1210m ; D- 1000m)

Après une courte montée sur une petite route nous emprunterons la voie romaine qui nous conduira au plateau sauvage de Suech. Magnifique point de vue sur les gorges du Verdon avant de plonger sur Rougon et terminer la journée à La Palud lieu de notre hébergement.

5ème Jour : La Palud- Moustiers (29 km ; D+ 1050m ; D- 1410m)

Début de matinée en montée pour rejoindre le hameau abandonné de Chateauneuf, puis direction les Chauvets. Par des sentiers nous atteindrons les Abesses, contournerons le pavillon et finirons par une descente très technique où la vigilance est de mise. Arrivée à Moustiers il sera temps de profiter de ce magnifique village provençal avant de nous en retourner à Rumilly 74 point de départ de notre périple.

Pension et nuitées

Nuitées dans les campings qui bordent notre itinéraire. Les dîners seront pris au camping de la fin de chaque étape. Les pique-niques du midi seront ponctuellement transportés dans le sac de la journée ou le plus souvent nous rejoignons le minibus qui nous accompagne en permanence pour prendre le déjeuner. (Prévoir en plus barres de céréales et autres compléments énergétiques).

Vos Guides

- Christophe LERAY, animateur sportif et moniteur VTT diplômé d'Etat.
- Francis DUFOUR moniteur VTT diplômé d'Etat BEESAC.

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

Départ groupé de Rumilly (74), devant La Maison du Vélo, base de loisirs des Pérouses, à 6h00

Langues parlées

Français et Anglais

