

Séjour VTT Gorges, Causses et Cévennes « Up and down ! » 22 au 26 avril 2018

Niveau physique ★★ ★ Niveau technique ★★ ★

Le site Naturel

Au sud du Massif Central, les Grands Causses, les Gorges du Tarn et les Cévennes forment une entité géographique qui est inscrite au patrimoine mondial par l'Unesco pour l'agropastoralisme. Une nature parfaitement préservée par des générations qui furent les premiers à créer un parc national de moyenne montagne habité : les Cévennes. Vous découvrirez les paysages préservés, l'architecture caussenarde, la faune et la flore du Parc National des Cévennes et du Parc naturel Régional des Grands Causses. A travers les landes dénudées, au pied des falaises, sur les chemins de transhumances, les pierres, les fleurs, les brebis et les vautours vous donneront envie comme nous d'adopter la région et d'y revenir.



Dates : du 22 au 26 avril 2018

Tarif : 660 € par personne

Groupe : 8 participants



Le prix comprend:

La pension complète (du repas du premier soir jusqu'au pique-nique du dernier jour, nuitées en gîtes d'étape), l'encadrement par un moniteur diplômé d'Etat, le transfert A/R Rumilly/Départ.

Le prix ne comprend pas:

Le pique-nique du premier jour, les boissons, l'extra personnel et en général tout ce qui n'est pas mentionné dans « le prix comprend ».

Résumé du programme :

Rendez-vous : Le dimanche 22 avril à Rumilly (74) à 6h00 ou au chalet du Mont Lozère (48) à 12h00

Retour : Jeudi 26 avril du Chalet du Mont Lozère à 14h00 ou à Rumilly (74) à 20h00

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

Niveau technique : Maîtrise des techniques de base du VTT

Encadrement : Christophe LERAY, moniteur de VTT diplômé

Sac à dos personnel : Prendre vos affaires pour la journée, éventuellement le pique-nique du midi

Détail du programme :

Jour 1 : Mont Lozère-Florac : 45 km (D+ 1000m ; D- 1900m)

Départ depuis le Mont Lozère, point « presque » culminant de notre séjour !

Passage aux sources du Tarn au travers d'un paysage imposant par ses grands espaces, façonnés par le temps et la main de l'homme, aux multitudes sources et ruisseaux. Belle descente sur la vallée du Tarn et Florac par la montagne du Bougès.



Jour 2 : Florac- Saint Pierre des Trippiers : 50 km (D+ 1380m ; D- 1000m)

Ce matin, pour se mettre en jambes, une belle montée vers le Causse Méjean, vaste plateau calcaire bordé des falaises sublimes des gorges du Tarn et de la Jonte. Nous passerons la journée sur ce plateau. Une étape pour les amoureux d'immensités steppiques, désertiques diront certains !

Jour 3 : Saint Pierre des Trippiers- Almières : 50 km (D+ 2000m ; D- 2110m)

Préparez vos appareils photos, aujourd'hui c'est au tour des photographes de se régaler !

Passage aux Arcs de Saint Pierre, arches dûes essentiellement à l'érosion du vent et de la pluie.

Ensuite, le balcon du vertige, petit sentier uniquement piéton, ne regardez pas en bas ! Ou plutôt si, car c'est tour à tour les Gorges de la Jonte et les gorges du Tarn qui s'ouvrent 400 m plus bas !

Les Gorges du Tarn, où nous plongeons, nous attendent à la Malène.

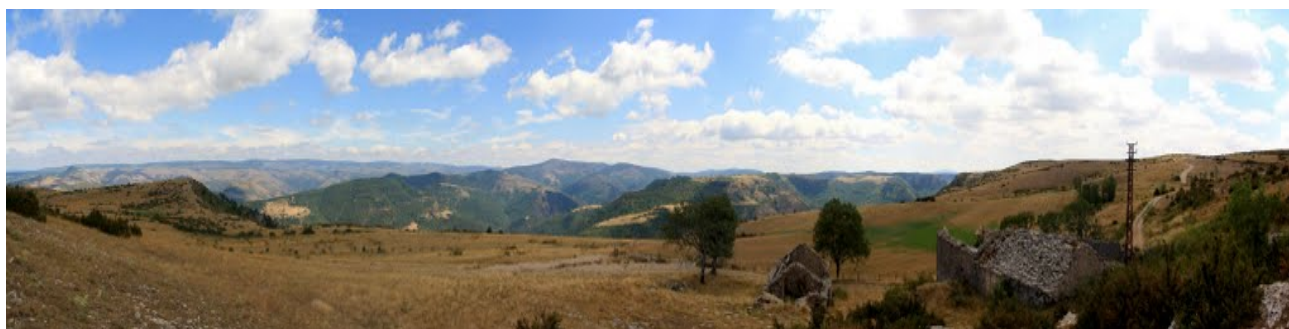
La montée finale se fera sur bitume, comme cela on aura le temps de parler des belles images de la journée !

Jour 4 : Almières-La Page : 65 km (D+ 2000m ; D- 1700m)

Aujourd'hui, c'est par le haut que nous longerons les gorges du Tarn, par le Causse de Sauveterre, avec un passage au point sublime, plus beau point de vue sur la rivière.

Nous redescendons à Saint Enemie, magnifique petit village avec son pont enjambant le Tarn. De nouveau nous allons longer le Tarn, mais en remontant son cours cette fois ci.

D'Ispagnac, c'est à nouveau vers le haut que nous regardons car il faut remonter vers le Mont Lozère !



Jour 5 : La Page-Mont Lozère :30 km (D+ 1200m ; D- 1000m)

Dernière demi étape du séjour, retour à la case départ, le Mont Lozère.

Nous retrouvons un terrain plus roulant. Nous contournons le sommet par le nord, avec un passage au Bleynard chef-lieu du canton, qui culmine à une altitude de 1037 mètres et recense une population de 356 habitants !



Pension et nuitées :

Nuitées en gîtes d'étapes. Les diners seront pris sur place ou au restaurant. Les pique-niques seront fournis pour le midi. (Prévoir en plus des barres céréales et autres compléments énergétiques). Rappel, prévoir le premier pique-nique du premier jour.



Vos guides :

- Christophe LERAY, animateur sportif et moniteur VTT diplômé d'état

Professionnels de l'activité d'encadrement 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 :

- 1 tenue adaptée à la pratique du VTT par jour, 1 tenue de pluie
 - 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 à la base de loisirs
- Pour un RDV sur place, au chalet du Mont Lozère (48)

Langues parlées

Français et Anglais

