

Le Grand Tour du Vercors en VTT



PRESENTATION

Randonnée itinérante à VTT
de 3 à 7 jours, 6 nuits, 7 jours de VTT

Le Grand Tour du Vercors emprunte l'itinéraire mythique de « La Grande Traversée du Vercors » et s'étend à l'ensemble du massif pour devenir une véritable référence dans les tours et traversées françaises.

Le massif du Vercors se dresse telle une forteresse de calcaire entre la vallée du Rhône, le Drac et l'Isère. Il vous offre un territoire d'une incroyable diversité de paysages et de terrains à rouler. Vous découvrirez une succession de chemins qui s'accrochent au calcaire, de sentiers de crêtes ludiques et techniques, d'alpages roulants et de hauts plateaux désertiques à vous couper le souffle de beauté !

Tout du long, vous aurez l'occasion d'exercer vos talents de sportif chevronné, ou de mettre en œuvre tous vos talents de pilotes. N'en n'oubliez pas, par ailleurs, d'apprécier nos montagnes, les imprenables panoramas sur Belledonne, les Ecrins et le Mont Blanc.

À l'étape, vous aurez tout loisir de goûter à la gastronomie du terroir : des ravioles aux noix du Royans, en passant par les nombreux fromages de pays (Bleu, St Marcellin...), ce ne sont pas les idées qui manquent pour vous régaler!

En attendant ces bons moments, à l'entraînement !

Ah oui ... on allait presque oublier : puisque nous avons pensé aux plaisirs de chacun, il vous reste juste à choisir votre parcours, selon la durée du séjour souhaitée, votre niveau à VTT, et bien sûr vos envies ...

Les « circuits », par ordre de niveau :

Parcours Prem's

Séjour de 5 jours / 4 nuits / 5 étapes VTT

Accueil J1 à Méaudre vers 9h.

Dispersion le J5 à St Jean en Royans après l'étape

Points forts de ce parcours :

- Un format accessible aux vététistes occasionnels
- Tous les temps forts du parcours classiques
- Un dénivelé négatifs plus important que le positif

Parcours Escape

Séjour de 7 jours / 6 nuits / 7 étapes VTT

Accueil J1 à Méaudre en fin de journée.

Dispersion le J7 à Méaudre après l'étape

Points forts de ce parcours :

- Le choix de faire le tour complet
- Un niveau accessible, certes sportif par sa durée

Parcours Wild

Séjour de 5 jours / 4 nuits / 5 étapes VTT

Accueil J1 à Méaudre vers 9h.

Dispersion le J5 à Méaudre après l'étape

Points forts de ce parcours :

- Le tour complet
- La variante par la Réserve de Hauts plateaux

Parcours Cap Provence

Séjour de 3 jours / 2 nuits / 3 étapes VTT

Accueil J1 à Méaudre vers 9 h

Dispersion le J3 à Die après l'étape

Points forts de ce parcours :

- Une traversée Nord - Sud pour gagner les portes de la Provence dans le Diois.
- Une descente incroyable sur Die

Parcours XXL

Séjour de 4 jours / 3 nuits / 4 étapes VTT

Accueil J1 à Méaudre vers 9h.

Dispersion le J4 à Méaudre après l'étape

Points forts de ce parcours :

- Une préparation pour les grands raid
- L'envie de se surpasser

EN RESUMÉ :

Circuit	Niveau physique	Niveau technique	Durée	Format
Prem's	2/5	2/4	5 jours / 4 nuits / 5 étapes	VTT Itinérance linéaire
Escape	3/5	3/4	7 jours / 6 nuits / 7 étapes	VTT Itinérance en boucle
Wild	4/5	4/4	5 jours / 4 nuits / 5 étapes	VTT Itinérance en boucle
Cap Provence	4/5	4/4	3 jours / 2 nuits / 3 étapes	VTT Itinérance linéaire
XXL	5/5	4/5	4 jours / 3 nuits / 4 étapes	VTT Itinérance en boucle

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 vers 9h à votre lieu de départ.

DISPERSION

En fin de journée de votre dernière étape choisie.

Pour revenir au point de départ vous pouvez :

- * nous commander **au moment de l'inscription** le transfert en taxi (cf option, tarifs ci-dessous).
- * ou bien si vous venez à plusieurs voitures, aller déposer, le premier jour, l'une d'entre elles au point d'arrivée

Transfert retour

Selon votre circuit à la carte nous proposons un transfert en option pour revenir jusqu'à votre point de départ. Les transferts doivent être réservés à votre inscription.

NIVEAU

CIRCUIT	Niveau physique	Niveau technique
Prem's	2/5	2/4
Escape	3/5	3/4
Wild	4/5	4/4
Cap Provence	4/5	4/4
XXL	5/5	4/4

Lecture de carte et pratique de boussole nécessaire.

Niveau physique :

Niveau 2 / 5 :

Moyen : Le sport, vous aimez, le VTT aussi et vous faites de 2 à 4 sorties mensuelles. À travers ce circuit, vous êtes capable d'enchaîner plusieurs sorties. 30 à 40 km/j dénivelé + cumulé : 600 à 900 m.

Niveau 3 / 5 :

Sportif : Le VTT, c'est votre sport. Vous avez une bonne forme physique et un entraînement régulier. Vous êtes capable d'enchaîner plusieurs sorties et avez le goût de l'effort. 40 à 50 km/j dénivelé + cumulé : 900 à 1300m.

Niveau 4 / 5 :

Très sportif : Nul doute, vous êtes un mordu de VTT. Vous pratiquez le VTT très régulièrement et faites peut être partie d'un club. Vous vous entraînez toute l'année, vous savez gérer vos efforts et avez le goût du challenge sportif. 50 à 80km/j dénivelé + cumulé :1300 à 2000m et +

Niveau 5 / 5 :

Expert très sportif "Hors Catégorie" : L'appellation parle d'elle-même !

Niveau technique :

Niveau technique : 2 / 4.

Pas de connaissance spécifique en VTT.

Pratique sur chemin et terrain roulant.

Lecture de carte et pratique de boussole nécessaires

Niveau 3 / 4 :

On parle maintenant de pilotage? Vous savez optimiser l'adhérence et placer vos roues pour une conduite efficace, aborder les pentes raides et les forts changements de rythme, maîtriser parfaitement le freinage, franchir la plupart des obstacles. Pratique sur sentiers étroits, caillouteux, avec des obstacles.

Niveau 4 / 4 :

On emploie le mot d'expert et de pilote ; un vététiste pour qui descendre du vélo n'existe pas. Vous savez monter à vitesse très réduite en évitant ou franchissant les obstacles, descendre le moindre franchissement, maîtriser parfaitement l'adhérence, le freinage dosé et précis. Pratique sur tout type de sentiers, comportant des zones trialisantes et extrêmes (pentes très raides, pierriers, lacets serrés).

HEBERGEMENT

Hôtels, auberges, gîtes, ou chambre d'hôtes : chambre de 2 à 4 ou collective (selon la composition de votre groupe) avec salle d'eau privative ou, parfois, commune.

Dîners et petits déjeuners servis chauds.

PIQUE-NIQUES

ils ne sont pas fournis. Plusieurs possibilités :

- Pour plus de tranquillité : commandez les paniers repas à la réservation, vos hôtes préparent des pique-niques équilibrés, variés et adaptés à la pratique sportive (+ 44 € / pers.).
- Vous ravitailler dans les villages que vous traversez (boulangeries, petits commerces locaux). Cela est souvent une bonne idée pour découvrir les produits locaux d'une région. Vous trouverez les informations sur votre carnet de route.

PORTAGE DES BAGAGES

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée.

Vous retrouvez vos bagages tous les soirs à l'étape.

Durant votre circuit, nous vous demandons d'avoir **un bagage par personne** pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le **poids ne dépasse pas 10 kg** + 1 caisse de matériel pour le groupe.

Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, abords escarpés, etc...), que la place dans les véhicules est limitée et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 – 10 kg, en effet :

- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant le séjour.
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.
- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc...
- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages. Proscrire les pèse personnes !!!!
- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce

que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.

Ces quelques conseils ont été élaborés - en collaboration avec leur accompagnateur - par un groupe de VTTistes qui a été en butte aux remarques acerbes des hébergeurs et des transporteurs en raison de la taille et du poids excessifs de leurs bagages.

GROUPE

A partir de 2 personnes

DOSSIER DE RANDONNEE

Dans les 21 jours précédant votre départ et après réception du solde, nous vous adressons votre carnet de route (1 par groupe). Celui-ci comporte le topoguide, la feuille de route et les fonds de cartes IGN tracés ou carto-guide (suivant parcours). Sur demande, nous pouvons aussi vous fournir la trace GPS.

Nous consulter si vous souhaitez des dossiers et cartes supplémentaires : + 80 € le dossier.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pour vos **bagages transportés**, choisissez un sac souple (sac à dos ou sac de voyage en bon état). UN SEUL SAC PAR PERSONNE + 1 caisse de matériel pour le groupe.

- 1 petit sac à dos pour la journée ou camel-back suffisamment contenant.
- éventuellement un sur-sac (pour le protéger de la pluie) + 1 sac plastique solide (permettant de protéger l'intérieur).
- des vêtements de rechange pour le soir.
- 1 vêtement CHAUD pour le soir (type veste polaire...).
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- 1 maillot de bain.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 couteau de poche, une cuiller et une boîte plastique alimentaire (si vous choisissez de commander les pique-niques aux hébergements),
- des vivres de courses (barres de céréales, fruits secs...).
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance reçu lors de votre inscription si vous avez souscrit cette assurance ou celui de votre assurance personnelle.

- nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement et de petite dimension.
- boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- papier toilette + 1 briquet.
- crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- appareil-photo, jumelles (facultatif).
- si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Pharmacie personnelle

- vos médicaments habituels.
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- pastilles contre le mal de gorge.
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- vitamine C.
- 1 pince à épiler.
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains).

SPÉCIFIQUE VÉLO

- 1 tenue de VTT adaptée : cuissard, tee-shirts respirants (manches longues-manches courtes suivant la saison),
- 1 pantalon confortable pour le vélo,
- des chaussures adaptées pour le vélo,
- 1 coupe-vent ou gore tex,
- des gants de vélo, voire gants complets suivant la saison,
- 1 **casque VTT (obligatoire)**,
- 1 bidon ou 2, le mieux étant les poches d'eau dorsales (type Camel Back),
- des garde-boue peuvent être utiles.
- 2 chambres à air, rayons de rechange...
- **une patte de dérailleurs dite « patte fusible ».**
- 1 jeu de patin / plaquette de frein
- nécessaire de réparation (petit matériel) qui vous prendrez soin de mettre dans une caisse à part (1 caisse de réparation pour l'ensemble du groupe).

Attention : il convient d'être autonome pour toutes les petites casses classiques occasionnées lors d'un raid comme celui-ci (crevaisons, réparation...) Si vous avez des freins à disque ou un VTT sophistiqué,

prévoyez bien le matériel de réparation adéquat.

Une liste de mécaniciens de vélo vous sera donnée à votre départ. Ces informations sont remises à jour régulièrement. En aucun cas, nous ne sommes responsables de leurs prestations ou des modifications de leurs jours d'ouverture et en particulier les jours fériés.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Période de départs (aux dates de votre convenance et en fonction des disponibilités) : du 11 mai au 30 septembre 2019.

	Groupe de 2 à 3 personnes	Groupe de 4 personnes ou plus	Durée	Parcours
Prem's	510 €	450 €	5 jours / 4 nuits / 5 étapes	linéaire
Escape	750 €	650 €	7 jours / 6 nuits / 7 étapes	boucle
Wild	590 €	490 €	3 jours / 2 nuits / 3 étapes	boucle
Cap Provence	350 €	275 €	3 jours / 2 nuits / 3 étapes	linéaire
XXL	430 €	360 €	4 jours / 3 nuits / 4 étapes	boucle

OPTIONS

Supplément confort J3 et J4 sur parcours Prem's et Escape	nuit en chambre de 2, draps et serviettes	30€/personne
pique-nique	3 étapes	33 €/personne
	5 étapes	55 €/personne
	7 étapes	77 €/personne
chambre individuelle	2 nuits	50€/personne
	4 nuits	100€/personne
	6 nuits	150€/personne
1/2 pension supplémentaire	à Méaudre	69€/personne
	à Méaudre en chambre individuelle	96€/personne
	à Die	65€/personne
	à Saint Jean en Royans	82€/personne

Retours des parcours linéaires

		groupe de 2-3 personnes	groupe de 2-3 personnes un dimanche ou jour férié	groupe de 4 personnes ou plus	groupe de 4 personnes ou plus un dimanche ou jour férié
Transfert retour	De Die, si transfert réalisé le J3 après l'étape	100 €	150 €	120 €	170 €
	De Saint Jean en Royans	80 €	180 €	120 €	280 €

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement en demi-pension
- le transport des bagages entre les étapes
- le dossier de randonnées VTT complet : avec topoguide rédigé par nos soins, cartes tracées, feuille de route, etc. (+ traces GPS à demander lors de votre inscription)
- la coordination du circuit.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- le matériel
- les boissons
- les pique-niques
- transfert retour au point de départ
- l'assurance multirisques
- les éventuels frais d'inscription
- le transport du lieu de domicile au point de départ et retour.

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

MODIFICATION DE RESERVATION : ATTENTION !

Une fois la **réservation effectuée**, toute **modification** (type de chambre, date de départ, nombre de personnes, type de prestation...) entraînera des **frais de dossier** (50 €).

CARTOGRAPHIE : IGN Top 25, 3235 OT, 3236 OT et 3136 ET.

BIBLIOGRAPHIE :

- Le Parc Naturel Régional du Vercors a édité divers ouvrages sur la région, dont :
 - Un magnifique recueil de photos sur la réserve des Hauts Plateaux, intitulé "Vercors d'en haut", commenté par Daniel Pennac, éditions Milan.
 - Une riche collection sur des thèmes aussi variés que les routes du Vercors, la vie monastique, les ours, les contes et légendes du pays...
 - Un " livre des enfants ", avec dessins, photos pour mieux faire comprendre à nos Enfants la richesse du Vercors (sa formation géologique, la faune, la flore, L'architecture...).Titre de cet ouvrage : " Dis, raconte-moi le Vercors ".
- Pour une approche plus générale du Vercors, consultez le Guide du Vercors, de Maguy Dupont, rédigé en association avec le Centre Permanent d'Initiation à l'Environnement du Vercors, édition la Manufacture.
- Enfin, l'association d'Histoire locale de Lans-en-vercors a édité, à ce jour, 4 numéros des Cahiers du *Peuil*, dans une collection intitulée " Jadis, au pays des Quatre Montagnes " : vous y découvrirez la vie et les anecdotes d'un passé qui n'est pas si loin dans le temps...

ADRESSES UTILES : - Sites Internet : www.pnr-vercors.fr www.vertacoo.com
www.planete-vercors.com www.vercors.com

- Parc du Vercors, à Lans-en-vercors : tel 04 76 94 38 29.

