

# Les balcons du Queyras en VTT électrique - accompagné



## ***PRESENTATION***

Séjour en étoile

5 jours / 4 nuits / 5 jours de VTT

La « randonnée à vélo électrique » est une activité qui vous permet d'associer les joies du vélo et la découverte du territoire. Guidé par un accompagnateur en montagne & moniteur VTT, c'est un peu comme si vous aviez deux séjours en un !

Rien de trop technique, des sorties de niveau Facile à destination d'un public débutant en VTT ou débrouillé, qui souhaite reprendre goût au vélo et découvrir une nouvelle façon de randonner...

Au programme, les meilleurs itinéraires de randonnée à VTT, des paysages de montagne spectaculaires, l'ambiance des forêts de mélèzes et des villages queyrassins... Bref, les incontournables du Queyras !

### ***Les points forts***

- Un hébergement tout confort en hôtel
- Location de VTT, haut de gamme, adaptés pour nos terrains de montagne
- Un encadrement par un professionnel du Queyras spécialiste de son activité
- Les transferts aux départs des randonnées
- Une multitude de sentiers, qui vous permettent d'évoluer sur des secteurs adaptés à votre niveau

# PROGRAMME

## Jour 1

Accueil le lundi matin au gîte par votre moniteur accompagnateur.

## Jour 1 au Jour 5

En débutant par une sortie de remise en selle permettant de découvrir votre nouvelle monture, faire un rappel des bases techniques nécessaires pour évoluer en confiance sur votre VTT, nous allons partir ensemble à la découverte des incontournables du Queyras :

### Tour d'horizon de la vallée des Aigues

Une belle journée de mise en jambes pour découvrir les typiques villages de Pierre grosse, Molines en Queyras et Saint-Véran, (votre accompagnateur prendra le temps de vous faire la visite) suivi d'une excursion dans la vallée de la Blanche pour admirer les lacs glaciaires blottis au pied de la Tête des Toillies. Nous ferons une halte au refuge où nous pourrons peut-être goûter à la tarte aux myrtilles et profiter du soleil avant de redescendre entre alpages et forêts de mélèzes.

### Excursion dans la vallée du haut Guil

Départ du village d'Abriès en direction du mythique mont Viso, haut de 3 841m et situé juste de l'autre côté de la frontière italienne...Pique-nique dans la vallée du Haut Guil et si nous avons encore le temps et l'énergie, nous en profiterons pour partir rouler dans l'autre sens et visiter les hameaux du vallon de Valpréveyre.

### Hauteurs de Meyries, Souliers & lac de Roue

Nous voilà dans le Queyras calcaire, et nous allons prendre de la hauteur cette fois pour dominer l'imposant Fort de Château Queyras et accéder au vallon caché de Souliers. Pour cela nous devons traverser les jardins de Meyries, là où nos légumes bénéficient du plus fort ensoleillement, et nous prendrons le temps d'admirer le splendide lac de Roue, qui change de couleur à chaque saison. C'est le milieu du séjour ! Alors nous nous ferons plaisir, repas en refuge ce midi !

### Richesses des vallées de Ceillac

Les deux vallées de Ceillac sont incontournables et sont souvent considérées comme le meilleur endroit pour effectuer une balade à VTT électrique. Randonnée face au massif de la Font Sancte, le sommet du Queyras, torrents extraordinaires qui peuvent être l'occasion d'une petite baignade, forêts et géologie remarquable, village en dehors du temps qui nous rappelle le bon-vivre qui peut régner dans le Queyras.

### **Arvieux, entre alpages et vallée...**

Les champs verdoyants de la vallée d'Arvieux sont souvent les premières choses qui marquent les visiteurs. Cette vallée, qui bénéficie également d'un fort ensoleillement respire le bien-être et s'étend jusqu'au col d'Izoard. Les deux alpages qui surplombent la vallée - Furfande et Clapeyto - font partis de ces incontournables que les randonneurs à pied ou à vélo ne veulent manquer sous aucun prétexte. Alors nous choisirons l'un des deux pour découvrir la vie en alpage.

### **Jour 5**

Fin du séjour après la sortie du jour.

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

L'accueil se fait le lundi matin à l'hébergement.

Si vous arrivez en retard : en cas de retard de train ou sur la route, vous disposerez d'un numéro d'urgence sur votre convocation.

Lors de votre réservation, ou au plus tard une semaine avant votre arrivée, merci de nous communiquer impérativement les informations suivantes :

- Votre mode d'arrivée : train ou voiture...
- Votre horaire d'arrivée si vous arrivez en train et votre horaire de navette prévue.

## DISPERSION

**Le vendredi après-midi en fin de journée.**

Nuit supplémentaire sur demande.

Pour les personnes venues en train, en période scolaire, navettes à réserver auprès de Zou au 0809.400.013 ou sur [zou.maregionsud.fr](http://zou.maregionsud.fr).

Pour info, correspondances avec les lignes suivants :

- Ligne Paris / Lyon via Valence-Ville ou Valence TGV
- Ligne Paris / Lyon via Grenoble
- Ligne Marseille / Aix en Provence via Gap
- Ligne Grenoble
- Ligne Valence -Ville / Valence TGV
  - Ligne TGV Oulx - Paris via Briançon. Transfert en bus régulier entre Briançon et Oulx (Durée du trajet d'Oulx à Briançon : environ 1h. À réserver auprès de Zou au 0809.400.013 ou sur [zou.maregionsud.fr](http://zou.maregionsud.fr). Tarif 2021 : 12€)

Certains de ces trains circulent périodiquement, il est impératif de vérifier vos horaires de retour auprès de la SNCF au 36 35 ou [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf) )

## NIVEAU

**Physique : 2 chaussures**

**Technique : 1 roue**

Vous êtes une personne qui souhaite passer des vacances actives, se remettre en forme, qui a ou n'a jamais pratiqué le VTT et qui souhaite progresser pour prendre davantage de plaisir à évoluer en vélo. Séjour idéal pour un couple dont le conjoint souhaite progresser avec l'aide d'un moniteur.

Nous allons évoluer majoritairement sur des pistes forestières roulantes et des sentiers plus joueurs pouvant comporter des obstacles faciles à éviter, uniquement si le niveau du groupe le permet, avec une logique de progression tout au long du séjour. Chaque jour, le retour pourra s'effectuer par le chemin de notre choix, en fonction de nos envies, notre niveau et notre forme...

Nous parcourons une distance de 15 à 30 km par jour selon le profil avec un dénivelé maximum de 1 000 mètres cumulés sur la journée (eh oui ! ce n'est plus impossible avec le VTT électrique...)

Pas de connaissances techniques particulières, au contraire... En plus de vous faire découvrir son terrain de jeu et vous apporter les connaissances liées au patrimoine, le moniteur présent tout au long du circuit a pour objectif de vous faire évoluer sur des itinéraires adaptés à votre niveau, de vous conseiller et vous rassurer afin de vous faire progresser tout au long de la semaine.

## HEBERGEMENT

Au départ d'un point central du Queyras, nous vous proposons une formule en hôtel simple, en chambre de deux.

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes.

Nous dînerons tous ensemble afin de partager nos aventures !

La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des sportifs. Le midi un repas froid à emporter est prévu.

## TRANSFERTS INTERNES

Nous nous déplacerons quotidiennement en minibus 9 places, attelé d'une remorque à vélos pour nous rendre au point de départ des randonnées.

## GROUPE

4 à 8 personnes maximum

## ENCADREMENT

### Moniteur VTT ou accompagnateur en montagne qualifié VTT

Véritable professionnel et spécialiste de la discipline en milieu montagnard, il s'engage à :

- Assurer le bon déroulement du séjour en toute sécurité et selon le niveau du groupe : gestion de l'itinéraire, de la logistique, adaptations aux conditions météorologiques.
- Vous conseiller et vous faire progresser dans ce milieu spécifique
- Vous faire partager par son approche ses connaissances et sa passion du milieu montagnard
- Être disponible et à votre écoute

## SÉCURITÉ

Le séjour se déroule sur des pistes et des sentiers adaptés à la pratique du vélo en milieu montagnard. En cas de difficulté particulière ou d'obstacle pouvant mettre en danger le groupe, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier l'itinéraire ou d'imposer des mesures de protections qu'il juge nécessaire (ex : portage du vélo en descente).

Chaque participant devra obligatoirement avoir son casque personnel, et une paire de gant de vélo.

Votre moniteur dispose d'une radio de secours en relation directe avec le PGHM et peut déclencher rapidement les secours si cela était nécessaire.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

### MATÉRIEL LOCATION

Nous vous proposons la location de VTT Électrique ainsi que tout l'équipement nécessaire, casque compris.

Nous possédons une large gamme de VTT Électrique, nous vous attribuerons un VTT semi rigide adapté à votre taille.

- Motorisation centrale performante YAMAHA ou BOSH Performance CX au niveau du pédalier
- Batteries 500wh ou 400Wh pour les petites tailles
- Tailles de cadre allant de XS à XL
- Cintre large
- Freins à disques hydrauliques
- Fourche télescopique allant de 100 à 150 mm de débattement
- Jante en 27,5 ou 29

## ÉQUIPEMENT VTT PERSONNEL

Le guide prend avec lui le nécessaire de réparation mais si vous possédez d'ores et déjà un VTT Électrique voici une liste non exhaustive de matériel que vous devez prendre avec vous (Attention, un VTC équipé de pneus crantés n'est pas suffisant, il vous faut un vrai VTT...):

- Sac VTT (15/25l)
- Veste de montagne Imperméable et coupe-vent
- Cuissard ou short VTT
- Casque, gants, lunettes de soleil
- 1 pompe, 2 chambres à air + kit rustine
- Dérive chaîne + 3 attaches rapides
- Votre outillage spécifique, (freinage, suspension ...)
- 1 patte de dérailleur supplémentaire (IMPÉRATIF)
- 2 paires de plaquettes neuves
- 1 câble dérailleur
- 3 rayons spécifiques
- Lubrifiant
- Chaussures VTT si pédales Auto
- Concernant votre VTT, une révision complète s'impose avant le séjour

## **VÊTEMENTS ADAPTÉS**

- Polaire
- Coupe-vent ou gore tex
- Pantalon de marche / Short ou cuissard pour le vélo
- Vos affaires personnelles, trousse de toilette, crème solaire, stick lèvres...
- Une boîte en plastique pour la salade du midi

## **Votre pharmacie individuelle**

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel)
- Un anti diarrhéique, un antiseptique intestinal, un anti vomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras
- Un antiseptique
- De la crème solaire et de la Biafine.
- En complément : collyre, pince à épiler
- Vos médicaments personnels





# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

Du lundi matin au vendredi après-midi

Options avec supplément :

- Vous souhaitez une chambre de deux, confort supérieur pour la semaine : +145€/pers
- Location du VTT électrique semi-rigide : 225 € pour la semaine (Casque inclus)
- Supplément chambre seule : à préciser lors de votre réservation. Nous vous confirmerons le prix selon les disponibilités du moment.

Nuit supplémentaire :

- A proximité de la gare : Hôtel\*\*\* Lacour (50m de la gare) : formule en chambre individuelle ou chambre de deux 04 92 45 03 08
- Au départ du séjour : à confirmer lors de votre réservation, le prix va dépendre de l'établissement choisi pour le séjour. Prix de 47 à 75€/pers en ½ pension.

## LE PRIX COMPREND

- L'organisation du circuit sur place
- Les transferts terrestres en véhicule
- La pension complète pendant le circuit
- 1 repas en refuge le midi
- L'encadrement par un moniteur diplômé d'État
- L'assistance logistique
- Une trousse de secours collective

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances
- Les dépenses personnelles
- La location du VTT électrique
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend"

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### PARC NATUREL RÉGIONAL DU QUEYRAS

Le Queyras est un territoire riche de ses contrastes. Ce massif encore préservé l'est notamment grâce à la poigne et aux valeurs environnementalistes de ses habitants. En 1977, le Parc Naturel Régional est créé, avec pour but de défendre et protéger les intérêts du territoire et de ses enjeux.

Profitant d'un climat exceptionnellement ensoleillé et sec et d'une position idéale, entre géants alpins et frontière italienne, ses atouts ne sont plus à prouver. Vous serez charmés par le mélange des traditions montagnardes, de cuisine italienne et d'accent provençal... Ici, on vit au rythme des saisons et avec la nature qui nous entoure. L'artisanat et l'agriculture sont les témoins des trésors et du patrimoine d'autrefois qui perdure. Face à l'isolement de ses vallées et à la rudesse de ses hivers, ses habitants ont appris à s'adapter. Cette communauté montagnarde a créé un fonctionnement sous forme de réseaux et de solidarité unique en son genre.

Émerveillés, vous le serez aussi par sa faune et sa flore exceptionnelles. Mélèzes, pins cembro et pelouses alpines y regorgent de vie et d'animaux, cachés au détour des sentiers. Laissez-vous happer par ce pays d'exception et ses contes de la vie d'antan...

### LA PLACE FORTE DE MONT-DAUPHIN

Citadelle de Vauban juchée sur son promontoire à l'orée du Queyras, Mont-Dauphin impressionne par sa majestueuse architecture militaire. Cette place forte a été classée Patrimoine Mondial de l'Unesco en 2008 à juste titre, elle n'a rien perdu de sa superbe, entre son arsenal, ses casernes et ses remparts préservés.

Construite en 1693, la place forte observe de sa position le Guil se jeter dans la Durance. Apparentée à une série de forts dans les montagnes alentours (Fort de Briançon, Fort de Château-Queyras), l'objectif de Vauban était de défendre la frontière face à l'envahisseur italien.

Vous ne pourrez pas louper le passage devant ce magnifique fort, dressé fièrement sur un plateau rocheux. A l'intérieur, au lieu des militaires casqués, on peut y trouver quelques habitants et des commerces d'artisanat local au détour des ruelles pavées...

