

Les Chemins du Soleil en VTT : Grenoble - Die - Sisteron



PRESENTATION

Grenoble (Méaudre) - Die - Sisteron

De 3 à 7 jours

« **Les Chemins du Soleil** », c'est la grande traversée des Préalpes. Des itinéraires mythiques spécialement taillés pour le VTT.

Cet itinéraire, du **Nord** au **Sud**, donne les premiers tours de roues à proximité de Grenoble (Méaudre), la capitale des Alpes. Vous traversez **Die**, ville gallo-romaine pittoresque et Sisteron, avec sa Citadelle fortifiée.

Sur votre monture, vous parcourrez d'abord le **plateau du Vercors** et son fabuleux terrain de jeux pour le VTT. Au menu, une succession de pistes forestières, des sentiers de crête plus ou moins techniques, des alpages roulants et de hauts plateaux désertiques à vous couper le souffle ! Vous quittez progressivement le Dauphiné, nous sommes aux **portes de la Provence** : vous plongerez dans les vignobles et les vergers de la **Drôme** et des **Hautes-Alpes**.

Nous avons aussi pensé à votre confort : vous êtes accueillis chaque soir dans un hébergement sélectionné où convivialité, plaisir des papilles et cadre bucolique vous raviront à coup sûr !

Les « circuits » :

Parcours 1 : Méaudre - Die

Séjour de 3 jours / 2 nuits / 3 étapes VTT

Accueil J1 à Méaudre vers 9 h

Dispersion le J4 à Die après l'étape

Parcours 2 : Die - Sisteron

Séjour de 4 jours / 3 nuits / 4 étapes VTT

Accueil J1 à Die vers 9 h

Dispersion le J4 à Sisteron après l'étape

Parcours à la carte : composez votre séjour (minimum 3 étapes)

PROGRAMME

Parcours 1 : Grenoble (Meaudre) - Die

par le massif du Vercors

3 jours / 2 nuits / 3 étapes VTT

Jour 1 : Méaudre – Lans en Vercors

Départ pour les magnifiques crêtes de la Molière et la superbe descente de la Croix de Jaume. Vue panoramique sur toutes les Alpes avec, entre autres, le mont Blanc, la Meije et les Écrins.

Dénivelée : + 1 350 m, -1 350 m

Longueur : 49 km

Horaire : 5 h

Niveau Physique : 4/5

Niveau Technique : 4/4

Jour 2 : Lans en Vercors – La Chapelle en Vercors

Étape sportive entre forêts et vallées verdoyantes, offrant des variétés de rythmes, de terrains et de paysages. De très beaux passages par l'alpage des Allières, la traversée du plateau d'Herbouilly et le Bois des Scies.

Dénivelée : + 1 500 m, - 1 660 m

Longueur : 52 km

Horaire : 5 h

Niveau Physique : 4/5

Niveau Technique : 4/4

Jour 3 : La Chapelle en Vercors – Die

Traversée "trialisante" de la Combe Libouse dans une ambiance sauvage, puis par le col de la Chau on bascule sur le Diois aux senteurs de lavande pour la petite ville de Die.

Dénivelée : + 1 400 m, - 1 800 m

Longueur : 52 km

Horaire : 5 h 30

Niveau Physique : 4/5

Niveau Technique : 4+/4

Parcours 2 : Die - Sisteron

au cœur de la Drôme provençale

4 jours / 3 nuits / 4 étapes VTT

Jour 1 : Die – Luc en Diois

L'étape se joue entre vignoble de Clairette et vignoble de Chatillon. Une journée crescendo pour une belle descente sur Luc en Diois ; et pour finir une baignade au Saut de la Drôme.

Dénivelée + 1900 m, - 1700 m

Longueur : 49 km

Horaire : 5h30

Niveau Physique : 4/5

Niveau Technique 3/4

Jour 2 : Luc en Diois - Montmorin

Vous entrez dans les profondeurs magnifiques de la Drôme, avec au menu une succession de trois cols et de villages de caractères.

Dénivelée + 1800 m, -1500 m

Longueur : 41 km

Horaire : 4 à 5h

Niveau Physique : 3/5

Niveau Technique 3/4

Jour 3 : Montmorin – Orpierre

L'avantage des montées, c'est qu'en vélo on a le temps de contempler le paysage. Vous trouverez sur votre route les Aiguilles du Col des Tourettes. Vous finirez par une magnifique descente en single track pour rejoindre Orpierre.

Dénivelée + 1550 m, -1600 m

Longueur : 43 km

Horaire : 5h30

Niveau Physique : 4/5

Niveau Technique 4/4

Jour 4 : Orpierre – Sisteron

Alternance de pistes roulantes et de passages techniques, avec une belle ascension en début de journée. Découverte de la réserve biologique des Gorges de la Méouge où certains pourront s'y baigner avant la dernière longueur.

Dénivelée + 2200 m, - 2500 m

Longueur : 66 km

Horaire : 6h

Niveau Physique : 5/5

Niveau Technique 3/4

Il est possible de combiner les parcours 1 et 2 de Grenoble (Méaudre) à Sisteron.

Formule à la carte :

Il est possible de combiner les parcours 1 et 2 de Grenoble (Méaudre) à Sisteron.

RÉF

DÉPART

ARRIVÉE

**DÉNIVELÉE
POSITIVE**

**DÉNIVELÉE
NÉGATIVE**

KM

**TEMPS
EN SELLE**

**NIVEAU
PHYSIQUE**

**NIVEAU
TECHNIQUE**

CAP1'

Méaudre

Lans en Vercors

+ 1 350 m

- 1 350 m

49

5 h

4

4

CAP2'

Lans en Vercors

La Chapelle en Vercors

+ 1 700 m

- 1 800 m

54

5 h

4

4

CAP3'

La Chapelle en Vercors

Die

+ 1 400 m

- 1 870 m

52

5 h

4

4

CHS1

Die

Luc en Diois

+ 1 900 m

- 1 700 m

49

5 h 30

4

3

CHS2

Luc en Diois

Montmorin

+ 1 800 m

- 1 500 m

41

4-5 h

3

3

CHS3

Montmorin

Orpierre

+ 1 550 m

- 1 600 m

43

5 h 30

4

4

CHS4

Orpierre

Sisteron

+ 2 200 m

- 2 500 m

66

6

5

3

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 à votre lieu de départ à 9 h

DISPERSION

En fin de journée de votre dernière étape choisie.

Pour revenir au point de départ vous pouvez :

* commander au **moment de l'inscription** le transfert en taxi : voir options (les tarifs affichés sont valables si les transferts sont effectués **après l'étape en fin d'après-midi**).

* 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 vous proposons un transfert en option pour revenir jusqu'à votre point de départ. Nous vous communiquons le tarif de votre transfert retour sur simple demande. Les transferts doivent être réservés à votre inscription.

NIVEAU

CIRCUIT	Niveau physique	Niveau technique
Méaudre – Sisteron	4/5	3 à 4/4 selon les étapes

Lecture de carte et pratique de boussole nécessaires.

Niveau physique :

Niveau 4 / 5 :

Très sportif : Nul doute, vous êtes un mordru 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 80 km/j dénivelée + cumulée : 1 300 à 2 000 m et +

Niveau technique :

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 tous types de sentiers, comportant des zones "trialisantes" et extrêmes (pentes très raides, pierriers, lacets serrés).

VTT à assistance électrique :

Les parcours ici proposés peuvent être faits à e-VTT. Le niveau physique variera donc en fonction du degré d'assistance choisi. Le niveau technique reste bien sûr équivalent.

HEBERGEMENT

Hébergement en chambre de 2 à 4 (selon la composition de votre groupe) avec salle d'eau privative ou commune. Dîners et petits déjeuners servis chauds.

PIQUE-NIQUES

Ils ne sont pas fournis.

Sur votre carnet de route, vous trouverez les différents points de ravitaillement.

Autre possibilité : certains hébergements peuvent vous confectionner des panier-repas. Pour cela, les prévenir à votre arrivée à l'étape. Compter entre 8 et 12 € le pique-nique (à régler directement à l'hébergeur).

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 voyage. 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

À partir de 2 personnes

DOSSIER DE RANDONNEE

Dans les 21 jours qui précèdent 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

Si votre inscription intervient à moins de 15 jours du départ, votre carnet de route sera adressé au 1er hébergement. Par précaution, nous l'enverrons « en express » (type Chronopost) ; un supplément vous sera demandé (selon tarifs en vigueur au moment de la réservation)

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 sursac (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 cuillère et une boîte plastique alimentaire (si vous choisissez de commander les pique-niques aux hébergements).
- des vivres de course (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 voyage).
- 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/short, tee-shirts respirant (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 plaquettes 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 **15 mai au 30 septembre 2020**.

Merci de nous donner une date de départ avec + ou – 1 jour de latitude.

Parcours 1 : Méaudre - Die

Séjour de 3 jours / 2 nuits / 3 étapes VTT

Accueil J1 à Méaudre vers 9 h

Dispersion le J3 à Die après l'étape

PRIX par personne

de 2 à 3 pers. de 4 pers. ou

: **plus :**
360 € 280 €

Parcours 2 : Die - Sisteron

Séjour de 4 jours / 3 nuits / 4 étapes VTT

Accueil J1 à Die vers 9 h

Dispersion le J4 à Sisteron après l'étape

PRIX par personne

de 2 à 3 pers. de 4 pers. ou

: **plus :**
550 € 410 €

Parcours Intégral (combinez les parcours 1 + 2) : Méaudre - Sisteron

Séjour de 7 jours / 6 nuits / 6 étapes VTT

Accueil J1 à Méaudre vers 9 h

Dispersion le J7 à Sisteron après l'étape

PRIX par personne

de 2 à 3 pers. de 4 pers. ou

: plus :

920 € 710 €

Options

- Nuit supplémentaire en ½ pension (dîner + nuitée + petit-déjeuner) à Die ou Sisteron : + 65 €/ pers.
- Nuit supplémentaire en ½ pension (dîner + nuitée + petit-déjeuner) à Méaudre : + 73 € / pers.
- Pique-nique Parcours 1 : + 35 € / pers.
- Pique-nique Parcours 2 : + 45 € / pers.
- Pique-nique Parcours intégral : 80 € / pers.

Transferts retour : tarifs valables si les transferts sont effectués après la dernière étape en fin d'après-midi.

Parcours 1 : Die > Méaudre, transfert le J3

Prévoir 1 h 30 de trajet.

	2/3 personnes	4/8 personnes
Semaine / samedi	100 €	120 €
Dimanche / férié	150 €	170 €

Parcours 2 : Sisteron > Die transfert le J4

Prévoir 2 h de trajet.

	2/3 personnes	4/8 personnes
Semaine / samedi	190 €	360 €

Dimanche / férié 300 € 410 €

Parcours intégral : Sisteron > Méaudre, transfert le J7

Prévoir 3 h de trajet.

	2/3 personnes	4/8 personnes
Semaine / samedi	290 €	440 €
Dimanche / férié	410 €	470 €

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
- le transfert retour au point de départ
- les assurances
- les frais d'inscription
- le transport du lieu de domicile au point de départ et retour

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

