

Les balcons du Queyras en VTT



PRESENTATION

Séjour en étoile accompagné
5 jours - 4 nuits - 5 jours d'activité

Le Queyras, un formidable terrain de jeu à découvrir en VTT, en compagnie d'un moniteur spécialiste de la discipline et du territoire. Un véritable séjour de découverte où vous pourrez explorer l'ensemble des vallées du massif. Une alternance de pistes forestières et de « singles », entre alpages et mélézins formant un véritable tapis de velours. Votre moniteur saura vous faire apprécier la diversité des paysages rencontrés.

Nos points forts...

- Un circuit créé sur mesure pour découvrir le Queyras en VTT
- Un niveau à la carte selon la demande du groupe
- Un encadrement par un moniteur spécialiste de la discipline et du territoire
- Un départ assuré à partir de 3 participants
- Un hébergement confortable au pied de tous les départs

PROGRAMME

Jour 1

LE HAUT GUIL

Rendez-vous à Ville-Vieille 9 h 30. Accueil et point matériel.

Départ de Ville-Vieille, puis direction Abriès par l'adret. Première montée de la journée dans la forêt de Marrassin, puis descente sur Abriès par un sentier peu fréquenté des vététistes.

En option : Montée à un ancien hameau qui domine le village, puis très belle descente en single sur le village. Selon le niveau du groupe, de nombreuses options sont possibles ce jour-là.

Distance : 28 km Dénivelé cumulé : +/- 850 m

Option : Distance : 8 km Dénivelé cumulé : +/- 400 m

Jour 2

L'AIGUE BLANCHE ET L'AIGUE AGNEL

Court transfert jusqu'à Molines, d'où nous rejoindrons Saint-Véran pour un petit tour dans le village. Nous rejoindrons ensuite le Grand Canal que nous suivrons en sentier balcon jusqu'à l'embranchement du col du Longet. Une longue piste nous y mènera, de là, le panorama est magnifique. Il ne reste plus qu'à se laisser rouler jusqu'à Molines, en empruntant sentiers et pistes de l'Aigue Agnel. Direction les « 40 lacets », fabuleux single en forêt qui mérite bien son nom, pour rejoindre votre hôtel !

Distance : 35 km Dénivelé cumulé : + 850 m et - 1 200 m

Jour 3

SOMMET BÛCHER ET LE VALLON DU RIOU VERT

Une belle journée, avec l'ascension sur piste pour atteindre le Sommet Bûcher à près de 2 250 m ! Traversée vallonnée du plateau de Fontantie pour rejoindre l'itinéraire de descente sur les chalets de Bramousse. Un véritable itinéraire sauvage en pleine montagne ! Cours transfert en fin de journée pour rejoindre votre hébergement.

Distance : 28 km Dénivelé cumulé : + 1 000 m et - 1 300 m

Jour 4

VALLON DU PÉAS ET COL DE LA CRÊCHE

Approche en véhicule (ou en vélo !) jusqu'à Meyries. De là une large piste forestière nous mènera dans le vallon du Péas que nous monterons pour rejoindre un ancien canal. Nous passerons auprès d'une ancienne mine, en sentier balcon, sur le canal pour rejoindre un col panoramique sur le massif du Queyras. De là, c'est tout simplement une véritable descente de plus de 1 000 m de dénivelé qui nous

attend.

Distance : 28 km Dénivelé cumulé : + 850 m - 1 150 m

Jour 5

LES ALPAGES DE FURFANDE

Après un court transfert à Arvieux. Nous entamons la montée la plus longue du séjour, mais rien de très technique : une piste forestière régulière, puis un peu plus soutenue sur sa partie finale nous fera prendre de l'altitude pour rejoindre le col de Furfande. À ce moment-là, un superbe single nous fera plonger sur le refuge. Nous continuerons ensuite sur un sentier balcon serpentant à travers les Granges de Furfande, un des alpages les plus réputés du Queyras. Une courte montée au col de la Lauze, puis courte descente technique. Nous rejoignons le Queyron par une petite remontée avant de basculer dans la forêt pour revenir au véhicule.

Distance : 28 km Dénivelé cumulé : +/- 1 250 m

COMPLEMENT DE PROGRAMME

AVERTISSEMENT

En fonction de la météorologie, d'une surcharge éventuelle d'un hébergement ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons être amenés à exceptionnellement modifier ce programme. Notre implantation locale au cœur du Queyras nous permet de répondre au mieux à ces contraintes sans nuire à l'intérêt de votre séjour.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

L'accueil se fait à 9 h 30 le lundi matin à l'hébergement.

Si vous arrivez en retard : en cas de retard de train ou sur la route, merci de prévenir Destinations Queyras au 04 92 45 04 29 ou 06 74 38 89 59

Si vous arrivez en train

Arrivée en gare de Montdauphin-Guillestre, sur la ligne vers Briançon.

Nom de la gare pour votre recherche : MONT DAUPHIN / GARE SNCF

Informations et horaires : www.oui.sncf

En venant du nord : liaison quotidienne par train couchette ou par TGV et TER :

- Train de nuit : ligne Paris (gare d'Austerlitz) / Montdauphin - Guillestre
- Train de jour : ligne Paris-Valence ou Paris-Grenoble puis correspondances pour Montdauphin-Guillestre (ligne vers Briançon). Attention, évitez les propositions d'horaires vous faisant passer par Aix-en-Provence ou Marseille, beaucoup plus long.
- Train de jour : TGV ligne Paris – Turin. Arrêt Oulx
- Arrivée à la gare italienne d'Oulx (ligne Paris-Turin)
 - À Oulx, un car Zou (Région -sur réservation) vous amènera à Briançon (tarif (2019) : 12 € l'aller pour les adultes, 6 € de 5 à 12 ans). Durée du trajet d'Oulx à Briançon : environ 1 h. À réserver auprès de Zou au **0809.400.013** ou sur zou.maregionsud.fr. Ensuite le train vous permettra d'atteindre Montdauphin Guillestre.

En venant du sud : ligne Marseille-Briançon

De la gare au lieu de RDV

Le transfert dans le Queyras est à votre charge.

En période scolaire, navettes à réserver auprès de Zou au **0809.400.013** ou sur zou.maregionsud.fr.

Accès en voiture

Par le nord :

1ère possibilité : Emprunter le col du Lautaret par Bourg d'Oisans et la Grave. Rejoindre Briançon et suivre direction Gap (RN 94) jusqu'à Montdauphin puis Guillestre, porte d'entrée du Parc régional du Queyras.

2e possibilité : Depuis Grenoble par la Mure et Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN 94 puis Guillestre porte d'entrée du Parc régional du Queyras. Prendre la D902 puis suivre les indications « Stations du Queyras ».

3e possibilité : Depuis Grenoble rester sur l'autoroute A51 direction Sisteron. Franchir le col de Lus-la-Croix-Haute, puis rejoindre Veyne, Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN94 puis Guillestre porte d'entrée du Parc régional du Queyras. Prendre la D902 puis suivre les indications « Stations du Queyras ».

4e possibilité : Par Chambéry – Autoroute de la Maurienne -Tunnel du Fréjus (au péage prendre un aller-retour valable 7 jours).

Au péage à la sortie du tunnel côté italien, continuer sur l'autoroute direction Turin. Sortir à Oulx et prendre direction Cesana – Sestriere - Col de Montgenèvre/Francia. Du col de Montgenèvre (frontière) vous gagnez Briançon puis Guillestre (1 h 30 min de trajet depuis le tunnel).

Par le sud :

Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Guillestre.

Depuis Guillestre, suivre la direction « Queyras » (D 902), puis la D 947.

Taxi

Le Guilazur au 06 80 21 77 22

M Durosne au 06 60 76 51 29 ou 06 15 37 28 67

Transports Petit Mathieu au 04 92 46 71 56 ou 06 07 83 93 58

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.

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. Tarif 2019 : 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).

FORMALITES

Pour chaque sortie il vous est demandé de disposer sur vous : d'une pièce d'identité, votre carte vitale.

NIVEAU

3 à 4 chaussures

De 20 à 35 km par jour,

Distance de 20 à 30 km selon le profil, et de 600 m à 1 300 m de dénivelé positif. Vous pratiquez une ou plusieurs activités physiques dont le vélo sur route ou tout terrain plusieurs fois par mois. Durée de vos sorties de 2 à 4 h régulièrement.

Technique : 2 roues

Pratique sur chemins roulants, étroits ou caillouteux. Nécessite une bonne maîtrise du vélo en descente et en chemin technique.

Le descriptif du parcours est une base pour un premier niveau de difficulté. Tous les jours, de nombreuses options et variantes sont possibles aussi bien pour rendre la sortie moins difficile que plus difficile. Votre accompagnateur s'adaptera au niveau des participants. Si vous êtes déjà un petit groupe d'au moins 4 personnes, n'hésitez pas à nous consulter pour adapter ce programme à votre niveau de pratique.

HEBERGEMENT

Au départ d'un point central du Queyras, nous vous proposons un hébergement en gîte, en chambre de 2 ou en chambre de 4 :

En gîte : les nuits s'organisent en chambres collectives (de 4 à 6 personnes) ou chambre de 2 personnes avec sanitaires sur le palier. Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes. Peu importe la formule, 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

Transfert en minibus 6 à 8 places + remorque adaptée selon disponibilité.

Si le véhicule et/ou la remorque ne sont pas disponibles l'accompagnateur pourra vous solliciter pour l'utilisation de votre véhicule. Les frais kilométriques seront alors pris en charge.

Si vous ne souhaitez pas utiliser le véhicule et la remorque mise à disposition, afin de transporter vous-même votre vélo ou pour tout autre raison, aucune indemnité ne vous sera proposée.

Au maximum, trois approches en véhicule seront nécessaires (5 à 15km maxi).

PORTAGE DES BAGAGES

Avec la formule en étoile, rien à porter, excepté vos affaires de la journée.

Vous retrouvez vos bagages tous les soirs à l'étape

GROUPE

Départ assuré à partir de 4 personnes. Limité à 8 personnes maximum.

Groupe constitué :

Association, club ou simplement groupes d'amis, n'hésitez pas à nous demander un devis particulier et un programme à la carte adapté à votre niveau. À partir de 6 personnes minimum.

ENCADREMENT

Accompagnateur/moniteur VTT breveté d'État.

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 gants 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

Le guide prend avec lui le nécessaire de réparation mais si vous possédez d'ores et déjà un VTT voici une liste non exhaustive de matériel que vous devez prendre avec vous :

- 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 rapide
- 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
- Doudoune ou équivalent
- 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

Conseil matériel :

Le choix du VTT est primordial pour en apprécier la sortie sur le terrain. Pratiquants réguliers, nous vous informons des spécificités du Queyras. Le terrain varie de meuble à rocailleux. L'itinéraire peut comporter des passages plus ou moins techniques. Pour ce circuit, vous pouvez rouler avec un VTT semi-rigide, avec un débattement minimum de 100mm. Bien évidemment, si vous avez un VTT tout suspendu de type All-Mountain vous y gagnerez en confort.

Côté pneus, laissez les pneus « boue » à la maison, optez pour des pneus crantés, agressifs à section carré pour l'avant et section plus arrondie pour l'arrière. Si vous perdez un peu en poids, vous y

gagnerez en confort avec des sections 2,20 à l'arrière et 2,30 à 2,35 à l'avant. Vérifiez que votre cadre accepte cette largeur de pneus !

Côté freins, la question ne se pose plus, les freins à disques sont la référence.

Si vous avez un doute côté matériel, notre équipe se tient à votre disposition pour répondre à vos questions.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Du lundi au vendredi :

| DATE DÉPART | DATE DE FIN | CHAMBRE COLLECTIVE | CHAMBRE 2 |
|---------------|---------------|--------------------|-----------|
| Du 01/06/2020 | au 05/06/2020 | 695,00 € | 775,00 € |
| Du 08/06/2020 | au 12/06/2020 | 695,00 € | 775,00 € |
| Du 15/06/2020 | au 19/06/2020 | 695,00 € | 775,00 € |
| Du 22/06/2020 | au 26/06/2020 | 695,00 € | 775,00 € |
| Du 29/06/2020 | au 03/07/2020 | 695,00 € | 775,00 € |
| Du 06/07/2020 | au 10/07/2020 | 695,00 € | 775,00 € |
| Du 13/07/2020 | au 17/07/2020 | 695,00 € | 775,00 € |
| Du 20/07/2020 | au 24/07/2020 | 695,00 € | 775,00 € |
| Du 27/07/2020 | au 31/07/2020 | 695,00 € | 775,00 € |
| Du 03/08/2020 | au 07/08/2020 | 695,00 € | 775,00 € |
| Du 10/08/2020 | au 14/08/2020 | 695,00 € | 775,00 € |
| Du 17/08/2020 | au 21/08/2020 | 695,00 € | 775,00 € |
| Du 24/08/2020 | au 28/08/2020 | 695,00 € | 775,00 € |
| Du 31/08/2020 | au 04/09/2020 | 695,00 € | 775,00 € |
| Du 07/09/2020 | au 11/09/2020 | 695,00 € | 775,00 € |
| Du 14/09/2020 | au 18/09/2020 | 695,00 € | 775,00 € |
| Du 21/09/2020 | au 25/09/2020 | 695,00 € | 775,00 € |
| Du 28/09/2020 | au 02/10/2020 | 695,00 € | 775,00 € |
| Du 05/10/2020 | au 09/10/2020 | 695,00 € | 775,00 € |
| Du 12/10/2020 | au 16/10/2020 | 695,00 € | 775,00 € |
| Du 19/10/2020 | au 23/10/2020 | 695,00 € | 775,00 € |
| Du 26/10/2020 | au 30/10/2020 | 695,00 € | 775,00 € |

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation
- L'hébergement en demi-pension suivant la formule choisie
- L'encadrement du séjour par un professionnel

- Les repas de midi (pique-nique)
- Les transferts prévus au programme pour se rendre au départ des randonnées

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles
- L'équipement individuel
- Le VTT
- Le transport jusqu'au gîte
- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend"

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

CARTOGRAPHIE

Cartes TOP 25 IGN 3637OT et 3537ET et carte LIBRIS « Queyras Ubaye » au 1/60 000

L'ESPRIT DU SÉJOUR

Le séjour est avant tout basé sur le plaisir de la discipline et de la découverte.

Produit par un professionnel de la montagne et de la discipline, ce circuit vous fera découvrir ce qu'il y a de plus caractéristique dans le Queyras.

Pratiquer le VTT dans le Queyras, c'est partir à la découverte d'un territoire, d'un patrimoine, d'un paysage qui vous absorbe le temps d'un séjour.

Les itinéraires choisis comportent peu de difficultés techniques : les montées se font souvent sur de larges pistes forestières, les descentes sur des sentiers plutôt roulants.

Si le chronomètre n'est pas le moteur de la journée, les itinéraires proposés demandent d'avoir un minimum de forme pour se faire plaisir. Ce séjour s'adresse aux vététistes d'un niveau intermédiaire, afin de bien vous préparer nous vous conseillons d'accentuer votre préparation spécifique dans les deux mois qui précèdent. En cas de petite forme, ne pas s'inquiéter, on revient tous les soirs à l'hébergement...vous pourrez donc vous octroyer une petite pause dans la semaine si besoin.

En journée, il y a plein de chose à découvrir. Le rythme est plus rapide que celui du randonneur, mais les informations fournies seront tout aussi consistantes.

Pour celles et ceux qui en veulent plus, ne pas hésiter à nous contacter, ce programme peut être étoffer très facilement, et de nombreuses variantes sont possibles.

BIBLIOGRAPHIE

Pour préparer votre séjour, de nombreux guides sont disponibles en librairie. Vous pouvez par exemple consulter *Parc Naturel Régional du Queyras* aux éditions Gallimard, bien illustré et facile à lire.

Pour goûter aux ambiances queyrassines, dernièrement sorti, *L'Autre Versant*, aux éditions Hesse, présente de superbes photographies de Christophe Sidamon-Pesson accompagnées des textes de Michel Blanchet.

Dans la remarquable collection « Les Cahiers du Patrimoine », aux Éditions du Queyras, plusieurs titres permettent de se familiariser avec les spécificités du patrimoine local (*Dentelles du Queyras et des vallées voisines*, *Ceillac au fil du temps*, *Fort Queyras*, *Cadrans Solaires du Queyras...*).

Quelques ouvrages rédigés par des anciens du pays évoquent également la vie de la région, hier et aujourd'hui, à l'image des livres de Céleste Fournier aux Éditions du Queyras, des mémoires de Philippe Lamour, personnage emblématique du Queyras, intitulées *Le Cadran Solaire*, ou du recueil de souvenirs *Les Pieds en Queyras* d'Albert Borel.

Enfin pour les amateurs de littérature, les vallées queyrassines ont servi de cadre à de nombreux romans. Citons par exemple *Les Hauts Pays* de Philippe Lamour, ou, pour la période actuelle, *Le Dernier Refuge* de Nicolas Crunchant.

