

# Tour du Queyras à VTT électrique



## PRESENTATION

Séjour itinérant en gîte et refuge  
5 jours, 4 nuits, 5 jours de VTT

La randonnée à vélo électrique est une nouvelle activité qui vous permet d'associer les joies du vélo et la découverte du territoire. Guidé par un accompagnateur en montagne & moniteur VTT qui connaît le Queyras sur le bout des doigts, c'est un peu comme si vous aviez deux séjours en un ! Mais pour se sentir libre et profiter au mieux de l'assistance durant un séjour VTT électrique en itinérance, il est indispensable de savoir si votre vélo électrique, plus lourd et plus difficile à porter, peut passer par l'itinéraire choisi et si ce dernier n'est pas trop long au risque d'être à court de batterie. Alors nous avons réfléchi au meilleur compromis en termes de qualité de sentiers, de paysage et de logique d'itinéraires afin de n'avoir aucun portage, ni de zones trop cassantes sur le vélo. Le résultat, un tour du Queyras complet, incluant un grand nombre de variantes en fonction du niveau du groupe, avec toujours un seul objectif, vous faire découvrir les meilleurs secteurs de notre terrain de jeu !

### **Les points forts :**

- Une immersion totale dans le Queyras à VTT avec aucun transport en véhicule
- Location de VTT, haut de gamme, adaptés pour nos terrains de montagne
- Un encadrement par un professionnel du Queyras connaissant parfaitement le secteur
- Logistique bagage et poste de réparation VTT à disposition chaque soir

- *Itinéraire adapté au VTT électrique en itinérance avec un parcours varié et progressif*

# PROGRAMME

## Jour 1

Une première journée plutôt facile va nous permettre de prendre de la hauteur et faire un rappel des bases techniques nécessaires pour évoluer en confiance sur votre VTT et partir ensemble à la découverte des incontournables du Queyras :

### De Mont-Dauphin à Ceillac

Une fois notre pique-nique (fourni) partagé, nous partirons du Gîte du Glacier bleu à Mont-Dauphin. Nous prenons un moment pour vous expliquer le fonctionnement du matériel et c'est parti pour une semaine à la découverte du Queyras. Nous commençons par le Guillestrois, situé aux portes du Queyras à l'entrée des Gorges du Guil, avant d'attaquer une première ascension sur une piste forestière, plutôt facile pour commencer, jusqu'au village de Ceillac, au pied du massif de la Font Sancte. Nuit en refuge.

## Jour 2

### De Ceillac à Saint-Véran

Après une première journée test, nous voilà dans le cœur du sujet. Nous commençons la journée par une montée quelque peu technique mais largement facilitée par l'assistance électrique, ce qui nous donnera une bonne occasion de vous donner les premiers conseils techniques concernant la motricité et les virages en montée. Arrivée au col, nous aurons tout le temps d'admirer le panorama exceptionnel qui s'offre à nous. Puis vient un formidable sentier très joueur entre mélèzes, zones géologiques remarquables et pâturages, pour rejoindre un second col et un nouveau point de vue sur l'ensemble du Parc du Queyras. Descente par l'itinéraire de notre choix en direction du village de Saint-Véran. Nuit en gîte.

## Jour 3

### De Saint-Véran à Abriès par le cirque de Blanche

Plusieurs possibilités pour rejoindre Abriès, mais nous privilégions sur ce circuit les singles forestiers roulants aux pentes raides et cassantes du Haut Queyras. Cela nous donne l'occasion d'observer l'architecture typique des villages de Molines et Saint-Véran, de rouler sur des anciens canaux d'irrigation afin de profiter pleinement du paysage, de traverser des forêts isolées dédiées au VTT, avant de rejoindre Abriès pour explorer la vallée du Haut Guil. Deux options pour l'après-midi, repos pour certains ou quelques heures de conseils personnalisés afin de peaufiner votre technique et gagner en

confiance sur votre vélo. Nous partons dans ce cas en direction du vallon de Valpréveyre pour rattraper les sentiers aménagés de la station d'Abriès. Nuit en gîte d'étape dans la vallée du Haut Guil.

## **Jour 4**

### **D'Abriès à Arvieux**

C'est reparti pour une grande traversée en direction de la vallée d'Arvieux. L'objectif est de rejoindre un magnifique sentier en balcon orienté plein sud qui nous permettra de prendre de la hauteur et rejoindre Arvieux en passant par les hauteurs de Meyries, le petit hameau de Souliers, le lac de Roue, le grand canal... Une petite section raide nécessitera sûrement de passer en poussant le vélo mais votre guide sera là pour vous aider à surmonter cette difficulté ! Nuit en gîte d'étape.

## **Jour 5**

### **De Arvieux à Mont-Dauphin**

Dernière journée de notre raid et nous finissons en beauté ! Nous nous lançons dans l'ascension du col de Furfande pour rejoindre ses alpages du même nom, surplombant les gorges du Guil. Un site d'une grande qualité pour la randonnée à pied ou à vélo, un secteur incontournable que nous avons la chance de trouver sur notre chemin du retour si nous voulons prendre la direction de Mont-Dauphin. La montée se déroule facilement grâce à l'assistance et la descente au-dessus des Gorges par les alpages devrait marquer vos souvenirs puisque nous empruntons une portion de la Grande Traversée des Hautes-Alpes (GTHA) à VTT...Arrivée à Mont-Dauphin prévue en fin d'après-midi vers 16 h.

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Rendez-vous à la gare de Montdauphin-Guillestre à 11 h

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

## Arrivée en train

### Voyagez en train jusqu'à la Gare de Montdauphin-Guillestre

Arrivez facilement depuis Paris en train de jour ou de nuit. Consultez les horaires sur SNCF Connect. Pour les voyageurs en provenance du sud, empruntez la ligne Marseille-Briançon. Profitez de la simplicité du voyage ferroviaire pour découvrir cette superbe destination.

### 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](http://zou.maregionsud.fr).

## Arrivée en voiture

Depuis le nord, prenez le col du Lautaret via Briançon (RN 94) ou Grenoble (RN 94/D902). Ou encore, depuis Grenoble, empruntez l'autoroute A51 vers Gap, puis la RN94 vers Guillestre (D902).

Depuis le sud, passez par Valence ou Sisteron, continuez vers Gap, puis Embrun, et enfin Guillestre. Une fois à Guillestre, suivez la direction "Queyras" via la D902 et la D947.

Les paysages montagneux vous attendent lors de ce voyage en voiture vers le Queyras !

## Parking

Parking gratuit au départ de la randonnée

## Taxi

Le Guilazur au 06 80 21 77 22

Transports Petit Mathieu au 04 92 46 71 56

## DISPERSION

Dispersion le vendredi soir en fin de journée à la gare de Montdauphin vers 16 h.

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).

## NIVEAU

**Niveau physique : 4 à 5 chaussures**

**Niveau technique : 3 roues**

Comparé à un tour du Queyras en VTT classique, qui demande un niveau technique et physique exigeant, ce tour du Queyras en VTT électrique est réservé à un public débrouillé (vététistes sortant au minimum 1 à 2 fois par mois) ayant une bonne expérience du VTT mais pouvant se sentir un peu juste physiquement, ou tout simplement aux vététistes confirmés qui souhaitent découvrir le potentiel d'un VTT électrique tout suspendu.

Bien que le guide présent ait pour objectif de vous faire évoluer sur des itinéraires adaptés à votre niveau, de vous conseiller pour vous faire progresser tout au long de la semaine, il est indispensable de posséder déjà une bonne maîtrise du freinage, du placement de roue et des aptitudes en descente sur piste ou singles roulants afin de bien vivre votre séjour.

L'ensemble du circuit se déroule sur des pistes forestières roulantes et des sentiers plus techniques, dans la limite du niveau du groupe. Si certains passages s'avèrent délicats, il sera toujours possible de poser pied à terre. Pas de portage. Nombreuses variantes au fil de l'itinéraire pour s'adapter au mieux au niveau du groupe.

**Nous parcourons une distance de 40 km à 60 km par jour selon le profil avec un dénivelé maximum de 1500 mètres cumulés sur la journée** (et oui ! ce n'est plus impossible avec le VTT Électrique...).

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant régulièrement et vous remettre en selle autant de fois que possible avant le séjour. Même si l'usage de vélo électrique réduit considérablement l'effort physique, il est recommandé d'effectuer une visite de contrôle avant le départ.

## **HEBERGEMENT**

Les hébergements sont prévus en gîtes et un refuge, sélectionnés pour leur ambiance chaleureuse et/ou leur cuisine soignée.

## **REPAS**

L'hébergement est prévu chaque jour en demi-pension, les repas du soir et les pique-niques sont confectionnés par le chef cuisinier des gîtes sélectionnés. Un encas est également prévu pour la journée mais chacun reste libre d'apporter sa propre « grignote ».

Le climat étant assez sec et chaud en journée dans le Queyras, nous vous conseillons de vous munir d'une gourde (si possible d'une poche à eau type « camelback ») de 2L minimum pour partir en randonnée VTT sur la journée.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Nous nous déplacerons uniquement grâce à nos VTT électriques que nous rechargerons le soir dans les hébergements. Si besoin, et uniquement sur décision du guide, un minibus 9 places, attelé d'une remorque à vélos peut être utilisé pour éviter un transfert à vélo. Les vélos peuvent être stockés et nettoyés au gîte si besoin. Nous apportons avec nous un pied d'atelier et du matériel pour d'éventuelles réparations.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Vos bagages sont transportés chaque jour en taxi

## GROUPE

de 5 à 8 personnes

### Explorez ensemble :

Si vous êtes un groupe déjà formé, que ce soit en famille, entre amis, au sein de votre association ou comité d'entreprise, ce séjour est une excellente occasion de partager des moments de découverte ensemble. Vous pourrez créer des souvenirs mémorables avec vos proches. !

Contactez-nous et nous serons ravis d'étudier votre demande, même pour des dates différentes de celles prévues. Nous vous proposerons un devis adapté au nombre de participants. Nous sommes là pour vous aider à organiser votre aventure.

## 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

## MATERIEL FOURNI

### MATÉRIEL LOCATION

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

Modèle VTT mis à disposition :

Nous possédons une large gamme de VTT Électrique, semi-rigide ou tout suspendu que vous pourrez choisir selon votre envie, lors de votre réservation. Attention, le choix dépendra également des vélos disponibles.

- 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

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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 :

- 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 + 2 attaches rapide
- Votre outillage spécifique, (Freinage, suspension ...)
- 1 patte de dérailleur supplémentaire (IMPERATIF)
- 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...

## 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

Date Début	Date Fin	Prix par Personne
10/06/2024	14/06/2024	845,00 €
17/06/2024	21/06/2024	845,00 €
24/06/2024	28/06/2024	845,00 €
01/07/2024	05/07/2024	845,00 €
08/07/2024	12/07/2024	845,00 €
15/07/2024	19/07/2024	845,00 €
22/07/2024	26/07/2024	845,00 €
29/07/2024	02/08/2024	845,00 €
05/08/2024	09/08/2024	845,00 €
12/08/2024	16/08/2024	845,00 €
19/08/2024	23/08/2024	845,00 €
26/08/2024	30/08/2024	845,00 €
02/09/2024	06/09/2024	845,00 €
09/09/2024	13/09/2024	845,00 €
16/09/2024	20/09/2024	845,00 €

## Options

Location du VTT électrique : 190 € à 300€ pour la semaine (Selon la disponibilité - casque inclus.

Demande à préciser lors de votre réservation)

Vous souhaitez arriver la veille, ou dormir une nuit supplémentaire à la fin de votre séjour à proximité de la gare, vous pouvez directement contacter :

- Auberge du Glacier bleu, située au Fort de Montdauphin : Chambres d'une à cinq pers. Contact : 04 92 45 18 47
- Hôtel\*\*\* Lacour (50m de la gare) : formule en chambre individuelle ou chambre de deux 04 92 45 03 08

## LE PRIX COMPREND

- L'organisation du circuit sur place
- Les transferts de bagages
- La pension complète pendant le circuit du jour 1 midi ou jour 5 à 16 h

- L'encadrement par un moniteur diplômé d'État
- L'assistance logistique
- Une trousse de secours collective

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend"
- Les boissons et les dépenses personnelles
- Le casque qui est obligatoire (compris si vous prenez la location du vélo)
- La location du Vélo électrique

# 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...