

Randonnée liberté en VTT

Tour du Queyras en VTT

Un séjour extraordinaire, un terrain de jeux incomparable, des paysages à couper le souffle... c'est ce que vous offre le nouveau site FFC du Queyras au travers de ce tour à double niveau.

Plusieurs variantes pour adoucir vos parcours et en faire un circuit plus cool !

Des hébergements conviviaux, une logistique réalisée par notre agence, au cœur du Queyras... de quoi répondre à chacune de vos attentes.

PROGRAMME

Jour 1 : Départ du parking de la Chalp de Saint-Véran avant 9h30 - col du Longet - Aiguilles

Après avoir laissé vos bagages à l'auberge de la Baïta du Loup à la Chalp, avant 9h30, départ pour Saint-Véran en longeant le torrent de l'Aigue Blanche.

Remontée jusqu'à la chapelle Sainte-Elisabeth, puis par la piste qui monte à l'observatoire de Châteaurenard, vous rejoindrez le col du Longet.

Belle descente en *single* jusqu'au pont de l'Ariane.

Traversée par le canal de Pierre Dimanche jusqu'à Prats-Hauts.

Par les mythiques 22 lacets, vous rejoindrez votre première étape à Aiguilles.

HEURES DE VTT : 5h

DISTANCE : 34 km

DÉNIVELÉ + : 1300 m

DÉNIVELÉ - : 1600 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte ou hôtel suivant la formule choisie

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 2 : Aiguilles - Meyries - vallon de Péas - Arvieux

Au départ d'Aiguilles, vous rejoindrez Meyries par le hameau de Chalvet.

Belle montée dans le vallon pastoral de Péas.

Au niveau de la deuxième bergerie, magnifique descente jusqu'à Souliers. Du gîte où vous aurez pris un "pot", traversée jusqu'au lac de Roue puis descente vers les maisons puis la Chalp d'Arvieux par le GR5.

HEURES DE VTT : 5h

DISTANCE : 28 km

DÉNIVELÉ + : 1400 m

DÉNIVELÉ - : 1000 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte ou hôtel suivant la formule choisie

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 3 : Arvieux - Furfande - Bramousse

Au départ d'Arvieux, vous remonterez "à la fraîche" les 11 km de piste pour atteindre le col de Furfande à 2500 m.

Belle descente dans l'alpage aux 90 chalets, avec une halte conseillée au refuge.

Vous passerez le col de la Lauze pour rejoindre le hameau de Bramousse que l'on touche de la main... Juste en face, mais il faudra descendre 1000 m pour en remonter 350 m.

HEURES DE VTT : 5h

DISTANCE : 25 km

DÉNIVELÉ + : 1250 m

DÉNIVELÉ - : 1600 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 4 : Bramousse - col de Bramousse - Ceillac

Au départ de Bramousse nous rejoindrons les beaux chalets d'alpage par une piste forestière.

À partir des chalets, le sentier "s'enraidit" pour déboucher au col.

Descente rapide sur Ceillac.

HEURES DE VTT : 5h

DISTANCE : 23 km

DÉNIVELÉ + : 1100 m

DÉNIVELÉ - : 1100 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte ou hôtel en B&B (diner libre dans un des nombreux restaurants du village)

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 5 : Ceillac - col Fromage - La Chalp de St Véran

Nous quittons Ceillac par le hameau des Chalmettes, puis par le GR58, grosse montée (la seule de la journée) en direction du col des Estronques.

Traversée sur le col du Fromage puis par l'alpage verdoyant de Fontantie, au pied des "Mamelles", vous rejoindrez le col des Près fromage avant de redescendre sur Molines.

Traversée jusqu'à la Chalp.

HEURES DE VTT : 5h

DISTANCE : 20 km

DÉNIVELÉ + : 1100 m

DÉNIVELÉ - : 1150 m

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Départ du parking face à l'auberge de la Baïta du Loup (La Chalp - 05 350 Saint Véran). Si vous avez choisi l'option transport des bagages, il faudra laisser vos sacs à l'auberge avant 9h30.

Moyens d'accès

En voiture

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites :

www.viamichelin.fr

www.mappy.fr

Parking gratuit, non gardé, la Chalp.

En train

Veuillez consulter la SNCF : Internet www.voyages-sncf.fr au moment de votre inscription.

Gare de Montdauphin-Guillestre, ligne de Briançon (Hautes-Alpes)

Pour les horaires des navettes Montdauphin/Château-Queyras, contactez "05 voyageurs" au 04.92.502.505

DISPERSION

La Chalp, vous retrouverez vos sacs avant 15h30

NIVEAU

Sportif :

Circuit adapté aux pratiquants de vélo musculaire traditionnel, vous serez sur des sentiers balisés, les montées souvent sur pistes forestières et les descentes sur des sentiers parfois techniques, de type "single", souvent étroit. Sur ces descentes le poids du vélo électrique pourra également être une contrainte... Un circuit spécialement conçu pour les VAE est disponible (code FRALV65 avec 2 niveaux de difficulté).

Petits portages sur certaines étapes qui limiteront fortement la praticabilité de ce circuit avec des vélos électriques.

Passage de cols régulièrement à plus de 2500 m d'altitude, dénivelé moyen de plus de 1000 m par jour.

Dénivelé positif moyen : de 1000 à 1500 m par jour

Durée moyenne des étapes : 6h00 par jour

Parcours sportif : + de 1000 m par jour. Montées majoritairement sur des pistes forestières larges, descentes sur petit single parfois technique. Vous serez régulièrement en balcon avec de jolis panoramas en arrivant aux cols.

Balisage du centre VTT FFC

Réseau téléphonique : fonctionne de manière aléatoire.

Les numéros de téléphone des hébergements seront précisés sur la feuille de route.

LE VÉLO TOUT TERRAIN, C'EST COMME ON VEUT ! MAIS...

Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires ;

Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse ;
Soyez prudent et courtois lors de dépassements ou croisements avec des randonneurs car le piéton est prioritaire ;
Contrôlez l'état de votre VTT et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation ;
Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage ;
Port du casque est recommandé ;
Respectez les propriétés privées et les zones de cultures ;
Attention aux engins agricoles et forestiers ;
Refermez les barrières ;
Évitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons ;
Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages ;
Gardez vos déchets, soyez discret et respectueux de l'environnement ;

HEBERGEMENT

Selon la formule choisie :

Hébergement classique en gîte : Chambre collective de 4 à 12 personnes, les draps et serviettes ne sont pas fournis, les sanitaires sont sur le palier.

Hébergement confort en gîte : Chambre double ou à 2 lits selon votre choix, les draps et serviettes ne sont pas fournis, les sanitaires sont sur le palier.

Hébergement confort en version hôtel : Chambre double ou à 2 lits selon votre choix, les draps et serviettes sont fournis, les sanitaires sont privatifs.

Nuit 1 : Gîte-hôtel Yak Avenir

Nuit 2 : Gîte la Teppio ou hôtel*** de la ferme de l'Izoard

Nuit 3 : Gîte le Riou Vert à Bramousse

Nuit 4 : Gîte les Baladins ou hôtel** La Cascade à Ceillac

Les repas servis dans les hébergements sont équilibrés et variés. La cuisine est copieuse, adaptée aux besoins des randonneurs et souvent issus de produits locaux. Les régimes spéciaux doivent être précisés à la réservation afin que nous puissions prévenir les hébergements.

Les pique-niques peuvent être réservés par La Vie Sauvage auprès des hébergements en prenant l'option sinon vous trouverez dans les villages les commerces nécessaires à vos achats. Vous pourrez également les réserver auprès des hébergeurs dès votre arrivée pour le lendemain.

TRANSFERTS INTERNES

Transfert éventuel en cas de fatigue (sans supplément).

PORTAGE DES BAGAGES

Selon l'option choisie :

Sans transport des bagages : Vous portez vos affaires personnelles pour toute la durée du séjour.

Avec transport des bagages : Vous portez seulement vos affaires pour la journée. Le reste de vos bagages est transporté entre les hébergements. Dans le cas où le transport des bagages n'est pas possible dans un hébergement du séjour, vous porterez vos affaires personnelles pour un soir. Vous retrouverez vos bagages le jour suivant.

GROUPE

De 2 à 15 participants

ENCADREMENT

Pas de guide sur ce voyage.

Avant votre départ nous vous remettons un road book spécialement conçu pour ce circuit, composé d'indications précises qui vous permettront d'effectuer vos journées de découverte et de randonnée en toute liberté.

Pour profiter et apprécier pleinement votre voyage de randonnée, vous devez être en mesure d'assurer votre autonomie sur le terrain avec les documents fournis.

MATERIEL FOURNI

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements spécifiques vélo :

- 1 un coupe-vent imperméable
- 1 paire de gants cyclistes
- 1 cuissard court et un cuissard long, de préférence rembourrés pour plus de confort sur la selle de vélo. Vous pouvez aussi opter pour un vêtement de type legging (l'important est qu'il soit près du corps pour éviter les frottements)
- Maillots de vélo ou T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de vélo). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer des t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilene (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus)
- Chaussettes (1 paire pour 2 à 3 jours de vélo). Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.

Autres vêtements :

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 1 bonnet et/ou bandeau
- 1 chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 pantalon confortable pour le soir
- Sous-vêtements
- 1 maillot de bain

Equipement:

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 lampe frontale (facultatif)
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence
- 1 serviette de toilette à séchage rapide
- Papier hygiénique
- Crème solaire + stick à lèvres
- Crème apaisante
- Des boules Quies (facultatif)
- De quoi grignoter en cas de fringale, barres de céréales, fruits...

Si vous prenez votre propre vélo :

Afin que votre séjour ne se transforme pas en stage de mécanique, il convient d'effectuer une révision minutieuse de votre vélo avant dans l'emmener sur ce parcours :

- les pneus sont bien gonflés et en bon état
- les câbles et la chaîne sont en bon état
- les éléments de transmission sont propres et huilés
- les roues sont bien serrées
- les freins sont en bon état (usure)
- le jeu de direction a été vérifié

Pour le pique-nique :

- Une boîte plastique hermétique
- Un gobelet
- Des couverts

Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)
- Répulsif anti-moustiques.

LE PRIX COMPREND

Les documents de voyage,
L'hébergement en demi-pension (sauf le J4, dîner libre),
Les frais d'organisation et d'inscription,
Les taxes de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

La location du VTT,
Le transport des bagages,
Les assurances,
Le dîner du J4 à Ceillac,
Le transport aller-retour jusqu'au point de départ,
Les boissons et dépenses personnelles,
Les pique-niques.

