Randonnée liberté en VTT

Bienvenue à La Vie Sauvage!

Depuis bientôt 50 ans, on vous emmène sur les plus beaux sentiers de France et d'Europe. Randos à pied, à ski ou en raquettes : on conçoit nous-mêmes tous nos itinéraires, pour vous faire vivre de vraies aventures, loin des foules.

Petite équipe, grandes envies de nature, et une passion du terrain qu'on adore partager. Avec nous, partez l'esprit léger... et les chaussures bien lacées !



40 ans d'expertise & savoir faire



Agence locale à taille humaine



Plus de 350 voyages en Europe



Pas de frais de dossier



Engagé pour l'environnement



Voyages authentiques

Tour du Queyras en VTT

Partez pour une aventure inoubliable à VTT **autour du Queyras**, sur un itinéraire balisé par la <u>Fédération Française de Cyclisme (FFC)</u>, spécialement conçu pour les amateurs de VTT en quête de grands espaces. Ce **tour du Queyras en VTT** vous invite à découvrir l'un des plus beaux massifs des <u>Alpes du Sud</u>, sur des **sentiers variés** et ludiques, entre forêts de mélèzes, crêtes panoramiques et villages typiques.

Tout au long de ce tour VTT du Queyras, vous bénéficiez d'un accueil chaleureux dans des **hébergements conviviaux**, soigneusement sélectionnés pour leur confort et leur authenticité. Notre équipe se charge de toute la logistique : transport de bagages, traces GPS, assistance et briefing quotidien, pour que vous puissiez rouler l'esprit léger.

Tous nos voyages en VTT



PROGRAMME

Jour 1 : Départ depuis Arvieux - Furfande - Bramousse

Votre premier jour sur le tour du Queyras en VTT se fait au départ d'Arvieux, vous remontez "à la fraîche" les 11 km de piste pour atteindre le col de Furfande à 2500

Belle descente dans l'alpage aux 90 chalets, avec une halte conseillée au refuge. Vous passez 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 2 : Bramousse - col de Bramousse - Ceillac

Au départ de **Bramousse** vous rejoignez 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 3 : Ceillac - col Fromage - La Chalp de Saint-Véran

Vous quittez 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 rejoignez le col des Près fromage avant de redescendre sur Molines.

Traversée jusqu'à la Chalp de Saint-Véran.

HEURES DE VTT: 5h **DISTANCE**: 20 km **DÉNIVELÉ +**: 1100 m **DÉNIVELÉ - : 1150 m**

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

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

option)



Page 2 sur 8



Jour 4 : La Chalp de Saint-Véran - col du Longet - Aiguilles

Votre 4 ème jour du tour du Queyras en VVT ce fait au départ de 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 rejoignez 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 rejoignez Aiguilles pour y passer la nuit.

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 5 : Aiguilles - Meyries - vallon de Péas - Arvieux

Au départ d'Aiguilles, vous rejoignez 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

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

option)





FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Départ depuis Arvieux.

Si vous avez choisi l'option transport des bagages, il faudra laisser vos sacs à la Ferme de l'Izoard avant 9h30.

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.

En train:

Veuillez consulter le site de la SNCF au moment de votre inscription.

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

Pour les horaires des navettes entre Montdauphin et Arvieux, veuillez consulter le site de l'Office de tourisme du Queyras.

DISPERSION

A Arvieux.

Si vous avez pris l'option, vous retrouverez vos sacs au plus tard à 18h.

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



www.laviesauvage-rando.com



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 détritus, 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 (prévoir un drap de sac), 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 (prévoir un drap de sac), 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.

Selon disponibilités :

Nuit 1 : Gîte le Riou Vert à Bramousse

Nuit 2 : Gîte les Baladins ou hôtel** La Cascade à Ceillac

Nuit 3 : Hôtel la Baïta du loup à la Chalp de Saint-Véran

Nuit 4 : Gîte la P'tite Auberge ou Gîte-hôtel Yak Avenir à Aiguilles

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.

N.B : pour l'étape à Ceillac les réservations au gîte des Baladins sont en nuit + petitdéjeuner. Pour les réservations dans les autres hébergements du village le dîner sera automatiquement ajouté avec un supplément de 25€ par personne.

Les pique-niques peuvent être réservé 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. Il n'y a pas de pique-nique le premier jour.



Page 5 sur 8

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. Les reste de vos bagages est transporté entre les hébergements (qu'un seul bagage par personne, privilégiez un sac souple et ne doit pas excéder 12 kg). 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.

Possible dès un participant avec supplément départ personne seule et supplément chambre individuelle si version gîte ou hôtel.

ENCADREMENT

Pas de quide 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 J2, 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 J2 à Ceillac
- Le transport aller-retour jusqu'au point de départ
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les pique-niques.

