

Les Pays du Buëch en VTT... La Provence à la Montagne

Véritable enclave provençale en plein cœur des Hautes-Alpes, le Buëch est depuis bien longtemps le paradis des VTTistes en herbe.

Se targuant d'être un des tout premiers centres labélisés en France, il saura, en toute saison, réjouir les amateurs contemplatifs mais aussi les "rideurs" confirmés.

La sélection de randonnées que nous vous proposons dans ce programme pourra être adaptée en fonction de votre niveau, grâce à une offre plus que variée.

PROGRAMME

J1 : Savournon - Le Cirque de Jubéo

Parcours vallonné entièrement tracé sur pistes forestières pour découvrir le site du cirque de Jubéo et ses points de vue.

KILOMÉTRAGE : 22km

DÉNIVELÉ + : 550m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en auberge

J2 : Circuit de la Germanette

Parcours roulant et large jusqu'au plan d'eau. Le retour est plus technique jusqu'à Serres sur un beau sentier.

KILOMÉTRAGE : 19km

DÉNIVELÉ + : 280 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en auberge

J3 : Sisteron - Circuit de la Marquise

Une montée, un faux plat roulant et une descente technique pour découvrir le massif de Chabre. Une bonne baignade dans ses gorges.

KILOMÉTRAGE : 18km

DÉNIVELÉ + : 700 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en auberge

J4 : Lagrand - Circuit du Circaete

Circuit varié pour découvrir les alentours de Lagrand avec une très belle section en sentier sous le Mont de Garde.

KILOMÉTRAGE : 18km

DÉNIVELÉ + : 550 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en auberge

Jour 5 De Orpierre à St Cyrice

Circuit de difficulté moyenne dans un cadre agréable, autour de St-Cyrice, comprenant une montée sur piste et un petit sentier agréable en descente.

KILOMÉTRAGE : 18km

DÉNIVELÉ + : 750 m

Caractéristiques du circuit

Circuit moyen, accessible à tous, que ce soit en vélo musculaire ou à assistance électrique. Peut être réalisé sans problèmes en famille, de nombreuses possibilités de baignade.

Chemin le plus souvent large, quelques passages de liaison sur route goudronné,
mais la majorité du circuit est sur piste forestière.
Quelques descentes sur sentier où les moins téméraires devront descendre du vélo
Dénivelé positif moyen : de 550 m
Durée moyenne des étapes : 4 h

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Accueil dans la matinée à l'Auberge les Rastels, La Buisnière, 05700 SAVOURNON.
Nous prévenir de votre heure d'arrivée au 04 92 46 71 72.

DISPERSION

Auberge les Rastels à la fin du circuit.

NIVEAU

Facile.

Randonnées sur pistes forestières en montée, descente sur de petits single agréables.
Possibilité d'un vaste choix de randonnées plus difficiles sur place, nous pourrions mettre à votre disposition une panoplie d'itinéraires plus conséquente que celle prévue dans le descriptif.

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 ;
Le 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.

Information sur la location de VAE :

Les personnes mesurant moins de 156cm, seront équipées d'un VAE semi rigide.
Une assurance anti casse est comprise dans la location des VAE.

HEBERGEMENT

Hébergement en demi-pension à l'auberge les Rastels à Savournon.
Chambre de deux à trois personnes avec terrasse.

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

Tous les transferts sur place sont réalisés par votre véhicule personnel.

PORTAGE DES BAGAGES

Circuit en étoile, sans portage de bagages.

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 :

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 1 bonnet et/ou bandeau
- paire de gants (facultatif)
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Éviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc.
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 short ou bermuda
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste style Gore-tex, simple et légère
- 1 sur-pantalon imperméable (facultatif)
- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram) de préférence imperméables.
- 1 paire de sandales ou chaussures détente pour le soir
- Un maillot de bain et une serviette

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

Équipement :

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants
- 1 gourde (1.5 l de préférence)
- 1 lampe frontale (facultatif)
- 1 boussole
- 1 couverture de survie (facultatif)
- 1 couteau de poche (facultatif)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence (il existe du savon liquide biodégradable de marque CAO)
- 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement : marque Packtowl (existent en 4 tailles)
- Boule Quiès (facultatif)
- Papier toilette - crème solaire + stick à lèvres.

Matériel 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,
Les frais d'organisation et d'inscriptions,
Les taxes de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

Les assurances,
Le transport aller-retour jusqu'au départ du voyage,
Les boissons,
Les pique-niques.

