



# Fiche Technique

## Le Grand Tour du Vercors en VTT

*Le Grand Tour du Vercors emprunte l'itinéraire mythique de « La Grande Traversée du Vercors » et s'étend à l'ensemble du massif pour devenir une véritable référence dans les tours et traversées françaises.*

*Le massif du Vercors se dresse telle une forteresse de calcaire entre la vallée du Rhône, le Drac et l'Isère. Il vous offre un territoire d'une incroyable diversité de paysages et de terrains à rouler. Vous découvrirez une succession de chemins qui s'accrochent au calcaire, de sentiers de crêtes ludiques et techniques, d'alpages roulants et de hauts plateaux désertiques à vous couper le souffle de beauté !*

*Tout du long, vous aurez l'occasion d'exercer vos talents de sportif chevronné, ou de mettre en œuvre tous vos talents de pilotes. N'en n'oubliez pas, par ailleurs, d'apprécier nos montagnes, les imprenables panoramas sur Belledonne, les Écrins et le mont Blanc.*

*À l'étape, vous aurez tout loisir de goûter à la gastronomie du terroir : des ravioles aux noix du Royans, en passant par les nombreux fromages de pays (Bleu, St Marcellin...), ce ne sont pas les idées qui manquent pour vous régaler !*

*En attendant ces bons moments, à l'entraînement !*

*Ah oui ... on allait presque oublier : puisque nous avons pensé aux plaisirs de chacun, il vous reste juste à choisir votre parcours, selon la durée du séjour souhaitée, votre niveau à VTT, et bien sûr vos envies ...*

## PROGRAMME

### **Jour 1 : MÉAUDRE - AUTRANS**

Mise en jambes par le chemin des lauzes de la plaine d'Autrans jusqu'à Gève, site nordique varié qui, à VTT, devient un fabuleux terrain de jeux !

**HEURES DE MARCHÉ** : 3h à 4h

**DÉNIVELÉ +** : 850 m

**DÉNIVELÉ -** : 550 m

**NIVEAU PHYSIQUE** : 3/5

**NIVEAU TECHNIQUE** : 2/4

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

### **Jour 2 : AUTRANS - LANS EN VERCORS**

Les magnifiques crêtes de la Molière et la superbe descente de la Croix de Jaume. Vue panoramique sur toutes les Alpes avec, entre autres, le mont Blanc, la Meije et les Écrins.

**HEURES DE MARCHÉ** : 3h à 4h

**DÉNIVELÉ +** : 850 m

**DÉNIVELÉ -** : 1000 m

**NIVEAU PHYSIQUE** : 2/5

**NIVEAU TECHNIQUE** : 3/4

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

### **Jour 3 : LANS EN VERCORS - ST MARTIN EN VERCORS**

Une étape entre forêts et vallées verdoyantes, offrant des variétés de rythmes, de terrains et de paysages. De très beaux passages par l'alpage des Allières et le Pont de l'Amour.

**HEURES DE MARCHÉ** : 4h

**DÉNIVELÉ +** : 1100 m

**DÉNIVELÉ -** : 900 m

**NIVEAU PHYSIQUE** : 3/5

**NIVEAU TECHNIQUE** : 2/4

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

### **Jour 4 : ST MARTIN EN VERCORS - VASSIEUX**

Vous débutez la journée par la descente, puis enchaînez la traversée "trialisante" de la Combe Libouse pour gagner le cœur de la plaine de Vassieux.

**HEURES DE MARCHÉ** : 3h

**DÉNIVELÉ +** : 700 m

**DÉNIVELÉ -** : 900 m

**NIVEAU PHYSIQUE** : 2/5

**NIVEAU TECHNIQUE** : 3/4

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

#### **Jour 5 : VASSIEUX - ST JEAN EN ROYANS**

Depuis les plateaux du Vercors et ses paysages époustouflants, vous descendez au pied du massif dans le Royans, au milieu des noyers.

**HEURES DE MARCHÉ** : 4h

**DÉNIVELÉ +** : 850 m

**DÉNIVELÉ -** : 1600 m

**NIVEAU PHYSIQUE** : 2/5

**NIVEAU TECHNIQUE** : 2/4

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

## **FICHE PRATIQUE**

### **ACCUEIL**

Le jour 1 vers 9 h à votre lieu de départ.

### **DISPERSION**

En fin de journée de votre dernière étape choisie.

Pour revenir au point de départ vous pouvez :

- \* nous commander au moment de l'inscription le transfert en taxi (cf option).
- \* ou bien si vous venez à plusieurs voitures, aller déposer, le premier jour, l'une d'entre elles au point d'arrivée

Transfert retour

Selon votre circuit à la carte nous proposons un transfert en option pour revenir jusqu'à votre point de départ. Nous vous communiquons le tarif de votre transfert retour sur simple demande. Les transferts doivent être réservés à votre inscription.

### **NIVEAU**

Niveau physique : 2 / 5

Moyen : Le sport, vous aimez, le VTT aussi et vous faites de 2 à 4 sorties mensuelles. À travers ce circuit, vous êtes capable d'enchaîner plusieurs sorties. 30 à 40 km/j dénivelée + cumulée : 600 à 900 m

Niveau technique 2/4

Pas de connaissance spécifique en VTT

Pratique sur chemin et terrain roulant

Lecture de carte et pratique de boussole nécessaires.

### **HEBERGEMENT**

Hôtels, auberges, gîtes, chambre d'hôtes ou refuge : chambre de 2 à 4 ou collective (selon la composition de votre groupe) ou petits dortoirs avec salle d'eau privative ou, parfois, commune.

Draps et serviettes sont fournis, sauf pour les nuits en auberge / refuge.

Dîners et petits déjeuners servis chauds.

Option chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : + 80 € / personne.

PIQUE-NIQUES

Ils ne sont pas fournis.

Sur votre carnet de route, vous trouverez les différents points de ravitaillement.

Autre possibilité : certains hébergements peuvent vous confectionner des panier-repas. Pour cela, les prévenir à votre arrivée à l'étape. Compter entre 8 et 12 € le pique-nique (à régler directement à l'hébergeur).

## **TRANSFERTS INTERNES**

contenutransfertsint

## **PORTAGE DES BAGAGES**

**Avec transport des bagages :** Vous portez seulement vos affaires pour la journée. Les 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**

À partir de 2 personnes

Départ individuel possible avec supplément (nous consulter)

## **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**

contenumaterielfourn

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

Pour vos bagages transportés, choisissez un sac souple (sac à dos ou sac de voyage en bon état). UN SEUL SAC PAR PERSONNE + 1 caisse de matériel pour le groupe.

- 1 drap-sac pour les nuits en auberge / refuge
- 1 petit sac à dos pour la journée ou camel-back suffisamment contenant.
- éventuellement un sursac (pour le protéger de la pluie) + 1 sac plastique solide (permettant de protéger l'intérieur).
- des vêtements de rechange pour le soir.
- 1 vêtement CHAUD pour le soir (type veste polaire...).
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- 1 maillot de bain.
- 1 paire de lunettes de soleil,

- 1 couteau de poche, une cuillère et une boîte plastique alimentaire (si vous choisissez de commander les pique-niques aux hébergements),
- des vivres de course (barres de céréales, fruits secs...).
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance reçu lors de votre inscription si vous avez souscrit cette assurance ou celui de votre assurance personnelle.
- nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyage).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement et de petite dimension.
- boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- papier toilette + 1 briquet.
- crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- appareil-photo, jumelles (facultatif).
- si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

#### **Pharmacie personnelle :**

- vos médicaments habituels.
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- pastilles contre le mal de gorge.
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- vitamine C.
- 1 pince à épiler.
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains).

#### **SPÉCIFIQUE VÉLO :**

- 1 tenue de VTT adaptée : cuissard, tee-shirts respirant (manches longues-manches courtes suivant la saison),
- 1 pantalon confortable pour le vélo,
- des chaussures adaptées pour le vélo,
- 1 coupe-vent ou Gore-Tex,
- des gants de vélo, voire gants complets suivant la saison,
- 1 casque VTT (obligatoire),
- 1 bidon ou 2, le mieux étant les poches d'eau dorsales (type Camel Back),
- des garde-boue peuvent être utiles,
- 2 chambres à air, rayons de rechange...
- une patte de dérailleur dite « patte fusible »,
- 1 jeu de patin / plaquette de frein,
- nécessaire de réparation (petit matériel) qui vous prendrez soin de mettre dans une caisse à part (1 caisse de réparation pour l'ensemble du groupe).

Attention : il convient d'être autonome pour toutes les petites casses classiques occasionnées lors d'un raid comme celui-ci (crevaisons, réparation...) Si vous avez des freins à disque ou un VTT sophistiqué, prévoyez bien le matériel de réparation adéquat.

Une liste de mécaniciens de vélo vous sera donnée à votre départ. Ces informations sont remises à jour régulièrement. En aucun cas, nous ne sommes responsables de leurs prestations ou des modifications de leurs jours d'ouverture et en particulier les jours fériés.

### **LE PRIX COMPREND**

- l'hébergement en demi-pension
- le transport des bagages
- le carnet de route et les fonds de cartes tracés (+ traces GPS à demander lors de votre inscription)
- la coordination du circuit

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- le matériel
- les boissons
- les draps et serviettes en auberge
- les pique-niques
- transfert retour
- l'assurance
- les éventuels frais d'inscription
- le transport du lieu de domicile au point de départ et retour