



# Fiche Technique

## Les plus belles vallées des Alpes du Sud en VTT électrique

*C'est sur un itinéraire mythique que nous vous emmenons avec cette Haute Route des Escartons. Entre le Queyras et la haute vallée de la Clarée, en passant par les fameux cols de l'Izoard et Montgenèvre, vous roulez sur les traces des bergers, mais aussi des douaniers et autres contrebandiers par des chemins chargés d'histoire.*

*Un patrimoine riche, des vallées sauvages, des hameaux pastoraux voilà le ton de cette escapade unique sur la Route des Escartons.*

*Cette traversée confortable vous permettra par des chemins et des sentiers agréables de profiter de 5 vallées très accueillantes.*

## PROGRAMME

### **Jour 1 : La vallée des Aigues, le Sommet Bucher jusqu'au refuge de la Blanche**

Rendez-vous à 9h30 à Ville Vieille, où votre guide fera le point sur les machines. Pour ceux qui auront choisi l'option location, votre guide vous aura transféré les vélos directement (vous aurez pris soin de donner vos tailles et poids pour la réservation).

Par un chemin muletier puis une ancienne route militaire ombragée, nous rejoindrons le Sommet Bucher à plus de 2300 m d'altitude. Un véritable promontoire au panorama à 360° s'ouvre alors à vous. Les alpages verdoyants du Col des Près fromages seront propice à la pause pique-nique, avant de dévaler par un chemin rapide le mélézin jusqu'à la Chalpe de Saint Véran.

Une montée paisible jusqu'au refuge sera l'occasion d'admirer les sommets dominant cette vallée des Aigues, au beau milieu des sifflements des marmottes.

L'arrivée au refuge de la Blanche, à 2500 m d'altitude au bord de son petit lac sera un véritable enchantement !

**HEURES DE VTT** : 5h

**DISTANCE** : 38 km

**DÉNIVELÉ +** : 1700 m

**DÉNIVELÉ -** : 1000 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : En refuge (possibilité de tente individuelles confortables)

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

### **Jour 2 : Saint Véran par le Grand Canal, Aiguilles, Lac de Roue, Arvieux**

Une descente bucolique, en balcon sur la vallée des Aigues ouvrira cette journée aux grands espaces ! D'anciens canaux avec des pentes roulantes seront le terrain de jeux de la première partie de notre journée. Jusqu'à Aiguilles, c'est quasiment 1200 m de descente qui nous attendent. Nous quitterons alors la vallée du Guil pour rejoindre celle de l'Izoard par les hameaux de Meyries, Souliers et des Maisons. Un final sur le fameux GR5 nous conduira directement au pied du fameux col de l'Izoard, à Brunissard où nous ferons étape !

**HEURES DE VTT** : 5h

**DISTANCE** : 44 km

**DÉNIVELÉ +** : 1000 m

**DÉNIVELÉ -** : 1700 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte, possibilité de chambre à deux (avec supplément)

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

### **Jour 3 : Arvieux, le Col de l'Izoard, la Vallée des Fonts de Cervières, hameau de Thures**

Au départ d'Arvieux, vous remonterez "à la fraîche" le mythique Col de l'Izoard, en haut duquel une belle photo de groupe s'impose !

La descente jusqu'au Laus de Cervières par le sentier muletier sera rapide et l'amorce du vaste plateau des Fonts de Cervières sera le dernier effort avant la pause déjeuner.

Par un chemin plus technique, en alpage, nous rejoindrons la frontière italienne par le col de Bousson où nous pourrons prendre un bon café chez Marco, au refuge Mautino.

Une belle descente au milieu des hameaux d'alpage piémontais offrira un final aux belles couleurs italienne.

La soirée étape chez Ferujio et Natalia à l'auberge de Thures sera un réconfort chaleureux aux bonnes odeurs d'antipasti !

**HEURES DE VTT** : 5h

**DISTANCE** : 33 km

**DÉNIVELÉ +** : 1250 m

**DÉNIVELÉ -** : 1300 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en auberge

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

#### **Jour 4 : Thures, passage du col du Montgenèvre, Vallée de la Clarée et Névache**

Nous quitterons ce sympathique hameau de Thures par une route militaire qui nous conduira au col frontalier du Montgenèvre. Nous passerons la frontière, puis par le sentier du facteur nous rejoindrons la vallée de la Clarée qui s'étire jusqu'au Mont Tabor.

Par des chemins larges, nous remonterons le fil de la Clarée pour rejoindre notre village étape : Névache.

**HEURES DE VTT** : 5h

**DISTANCE** : 33 km

**DÉNIVELÉ +** : 1300 m

**DÉNIVELÉ -** : 1300 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en auberge

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

#### **Jour 5 : Névache, le col du Granon, Monetièrs les Bains**

Nous quitterons la vallée de la Clarée pour cette dernière journée par le col du Granon et ses forteresses perchées. Une belle montée, en forêt, par des lacets serrés vous ouvrira en haut du col une vue unique sur les massifs et les glaciers des Ecrins.

La vallée de la Guisane en contrebas et la station de Serre Chevallier sont les objectifs de cette belle descente.

Séparation vers 15h avec possibilité de transfert à Saint Véran ou bien a la gare de Briançon

**HEURES DE VTT** : 5h

**DISTANCE** : 38 km

**DÉNIVELÉ +** : 1250 m

**DÉNIVELÉ -** : 1700 m

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

## FICHE PRATIQUE

### **ACCUEIL**

A Ville Vieille, devant l'Office du Tourisme pour 9h30 précises.

Vous aurez pu rejoindre le lieu de rendez-vous, soit avec votre véhicule (parking gratuit sur place) soit en train puis navette régulière entre la gare SNCF de Montdauphin et la gare routière de Ville Vieille (25 – 30 mn de transfert).

Il arrive qu'en début ou en fin de saison (avant le 5 juillet et après le 31 août), le service de navette ne soit pas opérationnel. Deux navettes par jour seront alors organisées par nos soins, une à 9h et une à 17h (coût : 10 €, réservation obligatoire au 04 92 46 71 72).

### **SI VOUS VENEZ EN TRAIN :**

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

De Paris :

Aller : train de nuit Paris/Montdauphin-Guillestre ou train de jour TGV via Valence ou Grenoble.

Retour : train de nuit Briançon/Paris ou train de jour Montdauphin/Valence ou Grenoble puis TGV Valence ou Grenoble/Paris.

Le séjour est prévu pour que vous puissiez prendre le train de jour qui part de la gare de Guillestre Montdauphin pour Paris.

Veuillez consulter la SNCF afin de connaître les horaires exacts au [08.92.35.35.35](tel:08.92.35.35.35).

SNCF Tél : 3635 ou sur Internet [www.sncf.fr](http://www.sncf.fr) ou [www.dbfrance.fr](http://www.dbfrance.fr)

De la gare de Montdauphin - Guillestre :

- À votre arrivée à la gare, prendre la ligne régulière pour Ville Vieille (car) en correspondance avec les arrivées de train en provenance de Paris ou Valence (33 km, +/- 12 €).

Renseignements et réservation des cars Guillestre Montdauphin jusqu'à Ville Vieille :

[www.zou.maregionsud.fr](http://www.zou.maregionsud.fr)

A Ville Vieille : Bar, restaurants, magasins de produits régionaux, office de tourisme, Boulangerie (Dépose de sacs, casse-croute possible si vous arrivez par le train de nuit à l'hôtel « le Guilazur » juste en face de la gare routière). Balade possible sur le chemin balisée vers le chemin des Astragales (2h30 de randonnée).

### **SI VOUS VENEZ EN VOITURE :**

De Grenoble, 2 itinéraires sont possibles pour rejoindre Guillestre :

- Via GAP

- Via le col du Lautaret et Briançon.

Renseignez-vous sur l'état de la route du col au [04 92 24 44 44](tel:04.92.24.44.44) (répondeur).

De Guillestre, rejoindre Château-Queyras puis Ville Vieille (1,5km, le seul rond-point dans le Queyras). Parking gratuit sur place à côté de l'Office du Tourisme.

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

[www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

## **DISPERSION**

Vers 15h à Monetiers les Bains.

Une navette privée viendra vous récupérer avec vos vélos pour vous transférer, soit au point de départ de la randonnée (à Ville Vieille), soit jusqu'à la gare de Briançon (si vous avez pris le train).

## **NIVEAU**

Sportif : vous serez sur de bons chemins, les montées souvent sur pistes forestières, anciens chemins militaires ou routes goudronnées, les descentes se feront sur des sentiers muletiers supérieur à 1m de large, avec ponctuellement des tronçons sur sentier plus étroits (type single).

Passage de cols régulièrement à plus de 2500 m d'altitude, dénivelé moyen de plus de 1300 m par jour.

Dénivelé positif moyen : de 1000 à 1700 m par jour

Durée moyenne des étapes : 5h00 par jour

Réseau portable : Fonctionne de manière aléatoire.

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 ;

### **Information sur la location des 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**

En gîte d'étapes et refuges, chambre de 4 à 8 personnes, draps et serviettes non fournis.

Possibilité de chambre particulière pour 2 personnes, formule gîte (draps et serviettes non fournis).

**Nuit 1 :** Refuge de la Blanche

**Nuit 2 :** Gîte les Bons enfants

**Nuit 3 :** Auberge de Fontana del Thures

**Nuit 4 :** Auberge de la Découverte

### **Régimes particuliers :**

Si vous êtes soumis à un régime spécifique (sans gluten, sans lactose, ...) ou végétarien, les petites structures n'ont pas la capacité de proposer des menus personnalisés à chaque régime. Nous adapterons au mieux nos menus dans la limite de nos capacités (notamment d'approvisionnement). Il faudra néanmoins prévoir, de votre côté, des substituts adaptés à vos besoins, notamment le pain, les encas, laits spéciaux, essentiellement pour les pique-niques !

## **TRANSFERTS INTERNES**

Transfert éventuel en cas de fatigue (sans supplément), sinon pas de transfert nécessaire.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Vos bagages seront transportés en taxi, ils ne devront pas excéder 12 kg maximum au risque de refus ou de surtaxe. Le guide vous fournira des étiquettes propres à son circuit (reconnaisable par les taxis). Aucun objet ne devra être accroché à l'extérieur du sac au risque qu'il se décroche pendant les manipulations.

## **GROUPE**

De 3 à 12 participants

## **ENCADREMENT**

Par un moniteur de VTT breveté d'état

## **MATERIEL FOURNI**

Les vélos ne sont pas fournis.

Ils pourront être loués sur place avec une réservation obligatoire (taille et poids nécessaires).

Si vous venez avec votre propre matériel, pensez à emporter une trousse de dépannage, l'accès à des réparateurs sera parfois impossible sur certaines étapes.

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

Un « vrai » VTT électrique sera nécessaire, avec une batterie de 500w minimum et si possible « tout suspendu. La version rigide type cyclo ne sont pas adaptés à cet itinéraire.

## **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...

### **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**

- l'hébergement en pension complète,
- le transport des bagages,
- l'encadrement,
- les transferts,
- les frais de réservations et d'organisation,
- les frais de dossier et d'inscription,
- les taxes de séjour.

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

- Les assurances,
- Le transport A/R,
- Les boissons,
- La location du vélo électrique : 280€ pour toute la durée du séjour.