

Eté/automne 2023

VTT électrique autour de la Clarée

Venez parcourir les plus beaux itinéraires du Briançonnais et du Piémont Italien en VTT électrique ! Vous partirez tous les jours de l'hôtel, soit directement à vélo, soit en effectuant un court transfert, encadrés par un moniteur spécialisé connaissant la région comme sa poche.

L'hôtel vous offrira un camp de base confortable et central pour découvrir ces itinéraires à cheval entre France et Italie. Les circuits et la logistique organisée par l'équipe permettront d'optimiser les journées en découvrant les meilleurs secteurs et en prenant un maximum de plaisir. Vous pourrez louer le matériel sur place (VTT électrique enduro + casque + gants) si vous n'avez pas votre VAE et équipement personnels.

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil

Accueil à l'hôtel** dans l'après-midi. Installation.

Briefing sur le programme de la semaine et vérification du matériel avec votre moniteur à 18h puis apéritif offert avant le dîner.

Jour 2 : Les lacs de Montgenèvre, entre France et Italie

Transfert pour le hameau des Alberts à 1360 mètres d'altitude (20 minutes). Nous rejoignons Montgenèvre par le bois de Sestrières, puis nous grimpons jusqu'au col Est du Gondran (2307m).

Nous partons vers l'Italie par les flancs sud du Chenaillet en découvrant les lacs des Sarailles, Noir et Gignoux.

Nous passons la frontière au Col de Gimont pour redescendre vers Clavière puis retrouver Montgenèvre.

NOMBRE DE KM : 30 km

DÉNIVELÉ + : 1350 m

DÉNIVELÉ - : 1350 m

Jour 3 : Le col du Granon - 2404m

Directement depuis l'hôtel, nous descendons vers Plampinet et Val des Prés en longeant la Clarée. Une descente facile pour se mettre en jambes avant l'ascension du Col du Granon.

Nous rejoignons la croix de Toulouse par le bois de l'Ours sous les crêtes de Peyrolle. Retour dans la vallée au niveau de la Vachette pour remonter à l'hôtel.

NOMBRE DE KM : 55 km

DÉNIVELÉ + : 1450 m

DÉNIVELÉ - : 1450 m

Jour 4 : Le lac de l'Orceyrette (1927m) et le hameau du Mélézin

Au départ des Alberts de nouveau, nous descendons vers Briançon et ses nombreuses fortifications pour rejoindre le village de Villar-St-Pancrace.

Une belle ascension nous attend pour aller dénicher le lac de l'Orceyrette au pied de la réserve biologique du bois des Ayes et ses arbres pluricentennaires.

Depuis le lac, descente de toute beauté par le hameau du Mélézin.

NOMBRE DE KM : 40 km

DÉNIVELÉ + : 1400 m

DÉNIVELÉ - : 1400 m

Jour 5 : Le lac de Rochemolles et le refuge Scarfiotti depuis Bardonecchia

Transfert à Bardonecchia, versant italien. Nous grimpons par la forêt de mélèzes entre les pistes de ski au-dessus du village pour entamer une grande traversée vers le lac de Rochemolles par la piste Decauville.

Nous poursuivons dans la vallée pour accéder au fantastique cirque rocheux de la Rognosa d'Étiache au pied duquel se niche le refuge Scarfiotti et ses cascades.

NOMBRE DE KM : 35 km

DÉNIVELÉ + : 1100 m

DÉNIVELÉ - : 1100 m

Jour 6 : Le fort de l'Infernet

Depuis l'hôtel, nous descendons la vallée pour aller chercher les fortifications de Briançon, forts Dauphin et de Randouillet, puis attaquer les nombreux lacets de la grimpette du fort de l'Infernet.

Redescente sur les Alberts pour un retour en navette à l'hôtel.

Fin du séjour et dispersion vers 16/17H.

NOMBRE DE KM : 40 km

DÉNIVELÉ + : 1300 m

DÉNIVELÉ - : 1500 m

Voici la trame du séjour proposé par l'équipe. Les itinéraires pourront évoluer en fonction du niveau des participants, de leur forme du jour et de la météo. Toutes ces sorties sont modulables, et votre moniteur sera le seul décideur des modifications apportées à la journée pour garantir la sécurité et le plaisir de tous.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 à l'hôtel** dans l'après-midi.
Réunion d'information à 18h avec votre moniteur.

ACCES :

En train :

-Soit en arrivant côté italien par le TGV PARIS -SAINT MICHEL VALLOIRE :
De cette gare il vous faudra prendre un bus direct pour Briançon (6.6€)

-Soit en arrivant à BRIANCON, par le train de nuit depuis Paris, ou les trains de jours depuis Marseille ou Valence

-Soit en arrivant à BRIANCON en bus depuis Grenoble :

La ligne ZOU 55 (23€) fonctionne tous les jours, les horaires sont consultables sur le site www.autocars-resalp.com

Puis de Briançon à Névache :

Des navettes régulières circulent tous les jours en juillet et août (en attente pour juin et septembre) entre 9 h et 19 h 15.

Elles seront réservables sur le site www.monaltigo.fr à compter du mois de juin 2024 (tarif 2023 3.3€).

En dehors des périodes et horaires des navettes nous organiserons votre transfert en taxi. Afin de grouper les demandes et diviser les coûts, merci de nous communiquer vos horaires le plus tôt possible ! Le coût du transfert varie en fonction du nombre de personnes (de 20€ à 60€ si 1 seule personne)

N'hésitez pas à nous appeler, nous vous aiderons dans votre démarche !

DISPERSION

En fin d'après midi le dernier jour à Névache (16h-17h).

Nous vous demandons de libérer les chambres le matin avant de partir en randonnée. Vous pourrez laisser vos bagages à l'hôtel et prendre une douche en revenant de la randonnée.

NIVEAU

Vous avez déjà fait du VTT en montagne : vous êtes à l'aise sur les terrains rencontrés (virages en épingles, passages de pierriers, etc.) et vous avez une forme physique suffisante pour faire des journées complètes en plein air en altitude (même avec l'assistance électrique du moteur !).

HEBERGEMENT

Hébergé dans un hôtel ** avec un espace bien être, ou dans ses annexes. Les petits déjeuner sont pris dans l'hôtel ou dans l'annexe.

En chambres de 2, 3 ou 4, avec sanitaire privatif ou à partager selon le forfait choisi.

Les dîners sont l'occasion de goûter aux produits locaux ou aux saveurs provençales de la cuisine de notre chef Patrice. Vous aurez le choix entre 2 entrées, 2 plats et 2 desserts, servis à l'assiette.

Les pique-niques sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits).

Nous vous remercions de nous faire part de vos régimes alimentaires le cas échéant.

Une salle de restaurant, un salon avec cheminée, un coin bar, l'Espace Bien-Être, une salle de séchage, et deux terrasses sont à votre disposition.

ESPACE BIEN-ÊTRE en fin d'après-midi de 17h à 19h

Sauna, hammam, Størvatt (jacuzzi extérieur en cèdre rouge chauffé au feu de bois), salle de détente, bar, et espace massage au retour des randonnées.

Accessible à tous, 7€ la séance d'une heure à réserver.

Les MASSAGES et SOINS (en option et sur réservation)

Nous disposons d'une salle de massage, nos masseuses vous proposeront leur carte de massages aux huiles essentielles. Les massages sont en option et sur réservation et à régler directement à la masseuse.

TRANSFERTS INTERNES

Nous utiliserons le minibus 8 places du moniteur, avec la remorque qui permet de transporter les vélos.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous partez à la journée avec votre petit sac à dos qui contient votre eau, vos vivres de course, votre pique-nique et vos vêtements de protection contre la pluie et le froid.

GROUPE

De 4 à 8 personnes.

ENCADREMENT

Par un moniteur de VTT, labélisé Moniteur Cycliste Français (MCF), connaissant parfaitement le secteur.

MATERIELFOURNI

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- Un T-shirt technique à manches longues en matière respirante.
- Une veste en polaire chaude ou une doudoune légère.
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante type goretex.

Pour les jambes, un short de VTT avec peau de chamois pour le confort.

DANS VOTRE SAC A DOS ET SUR VOUS

- 1 sac à dos de 15 à 30 litres.
- Votre casque et vos gants (possibilité de les louer sur place avec le vélo).
- 1 boîte plastique hermétique (contenance 0,3 litre minimum) + gobelet + couverts pour votre pique-nique.
- 1 sur-sac à dos (ou un grand sac plastique) permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 t-shirt technique à manches longues en matière respirante.
- 1 veste polaire ou doudoune.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type goretex.
- 1 paire de chaussures pour le vélo (vos chaussures auto, ou des bonnes chaussures).
- Obligatoire : 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- Obligatoire : 1 crème solaire, 1 stick à lèvres protecteur et 1 spray anti-moustiques.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche de type Opinel ou couteau suisse.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- 1 petit rouleau de papier toilette, des mouchoirs.
- 1 couverture de survie.

DANS VOTRE SAC A L'HOTEL

- Des vêtements confortables pour le soir.
- 1 paire de baskets légères pour le soir.
- Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence.
- Paires de chaussettes et sous-vêtements de rechange.
- 1 bonnet léger avec des gants fins en polaire pour se protéger du froid ou du vent.
- 1 collant s'il fait froid !
- Et pourquoi pas une petite spécialité de votre région ou une gourmandise-maison à partager ?

Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels
- Des médicaments contre la douleur : type paracétamol
- Des pastilles contre le mal de gorge
- Obligatoire : une bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8cm de large
- Des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Des doubles peaux (type Compeed ou SOS ampoules)

- Une pince à épiler

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du Jour 1 le soir au Jour 6 après le pique-nique
- Les frais d'organisation
- 5 jours d'encadrement
- Les transferts sur place

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances annulations, assistance, rapatriement et interruption de séjour (facultatives)
- La location du VTT (possibilité de louer sur place des VTT électrique Enduro pour 65€/jour)
- Les accès à l'Espace Bien Être : 7 € la séance et de 3 € pour le prêt de peignoir
- Les transports aller et retour jusqu'à Névache
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les massages et soins (de 45 à 75 mn, de 50 à 90€)