



Des Alpes aux Pyrénées Atlantiques

Un seul départ mais 2 Itinéraires :
Variante Bucolique et/ou
Variante Soutenue

425 € /5 jour
du lundi 25 Avril au vendredi 29 Avril 2011

Etape 1 : Du massif de Belledonne au massif du Pilat

Partant du petit village de Revel, perché sur les balcons du massif de Belledonne, nous démarrons par une descente sur la vallée du Grésivaudan. Objectif : Sortir du Massif des Alpes en traversant le Parc naturel régional de la Chartreuse. Se sera lors de notre deuxième journée que nous sortirons définitivement du massif Alpin. Nous traverserons le nord du Dauphiné par les forêts successives qui le caractérise, pour atteindre le Rhône : Nous franchirons cette frontière naturelle pour accéder au pied du Massif du Pilat. La traversée du Parc Naturel régional terminera cette première étape en direction des Pyrénées Atlantiques.

Techniquement, les sentiers sont très variés.

Maîtriser, sa trajectoire et son freinage avec précision, les épingles étroites, les marches, est indispensables.

Les montées se font essentiellement sur pistes forestières et petites routes, néanmoins nous rencontrerons de beaux passages techniques.

Physiquement : La gestion de l'effort est l'élément clé.

Et une préparation physique sur plusieurs semaines est indispensable, la récupération peut être difficile sur les derniers jours. Mais notre véhicule assistance peut pallier quelques défaillances.

Sentiers Itinérants

tel : 04 74 59 01 74 (prix d'un appel local)

30 chemin de la Cerisière – 38 260 Saint Hilaire de la Côte - N°SIRET : 422 551 929 00025 - N° de TVA intracommunautaire :
FR 47 422 551 929 - Habilitation Touristique n° HA 038 05 0001 -Garantie financière : Banque Populaire des Alpes
Assurance RC : AXA France – Etablissement DDJS N° 03805ET0027



Notre philosophie : Chaque jour, découvrir de nouveaux paysages, venir chatouiller ses limites physiques, jouer avec son VTT sur des sentiers de rêve, et progresser techniquement sur les passages difficiles.

Dénivelé et distance :

Variante bucolique : Entre 800 et 1000 m de dénivelé positif par jour sur 30 à 45 km

Variante soutenue : Entre 1200 et 1800 m de dénivelé positif par jour sur 40 à 60 km.

Lorsque l'itinéraire est très roulant, certaines étapes peuvent parfois dépasser ces distances.

Les distances et dénivelés sont indicatifs, et sont variables en fonction des circonstances du raid. (météo, ...)

Détail de la prestation

Des Alpes aux Pyrénées Atlantiques : étape1

Le prix comprend :

Du lieu de rendez-vous à celui de la séparation, dans le cadre du déroulement normal du programme, les prestations suivantes :

- l'encadrement.
- la pension complète :
 - Les dîners du soir et petits déjeuners, pris sur le lieu d'hébergement.
 - À midi nous tirons du sac notre pique nique préparé le matin.
 - Les encas pendant l'effort.
- La réservation des gîtes.
- Le transport des bagages.

Le prix ne comprend pas :

- la fourniture d'un duvet.
- la location d'un VTT.
- l'assurance annulation - perte de bagages - interruption de séjour.
- l'assistance rapatriement.
- les boissons.
- les visites de musées, monuments et sites non prévus au programme.
- les déplacements supplémentaires liés à une modification du programme pour raison météorologiques.
- les rapatriements éventuels pour écourter une étape.
- toutes vos dépenses personnelles.
- tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « le prix comprend »

Règlement

- un acompte de 30 % à l'inscription.
- le solde : un mois avant le départ (sans rappel de notre part, voir facture).

Sentiers Itinérants

tel : 04 74 59 01 74 (prix d'un appel local)

30 chemin de la Cerisière – 38 260 Saint Hilaire de la Côte - N°SIRET : 422 551 929 00025 - N° de TVA intracommunautaire : FR 47 422 551 929 - Habilitation Touristique n° HA 038 05 0001 -Garantie financière : Banque Populaire des Alpes
Assurance RC : AXA France – Etablissement DDJS N° 03805ET0027



Assurance

Nous fournir votre attestation d'assurance à la pratique du VTT
Au moment de votre inscription

Santé

Tous inscrits à nos voyages doivent obligatoirement nous faire parvenir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du VTT à l'inscription. Ou la photocopie de votre licence pour l'année en cours.

Rendez-vous

Nous vous donnons rendez-vous à ? (*date et heure de rendez vous précisées 15 jours avant le départ*)

Dispersion : Le 6ème jour ?

Hébergement

Gîte, Bungalow

Guide

Encadrement : Variante Soutenue : Christophe RIONDET
Variante Bucolique Samuel Thill

Le Programme :

Les distances et dénivelés sont donnés à titre indicatif et peuvent être modifiés, selon les circonstances de déroulement du Raid et des disponibilités des gîtes au moment de la réservation.

Matériel fourni par Sentiers Itinérants

Une pharmacie de Groupe

Une trousse de réparation de Vtt

Programme type : donné à titre indicatif pouvant être modifié selon les circonstances du raid. (Météo, vitesse de progression, ...)

J1 Rdv à 9h : à ?
Départ en vtt aux alentours des 10h
12h30 : Pose déjeuner tiré des sacs
Fin d'après midi : Arrivée au gîte
Dîner vers 19h30

J2-3-4 Petit déjeuner à partir de 7h45
Départ aux alentours des 9h30
12h30 : Pose déjeuner tiré des sacs
Fin d'après midi : Arrivée au gîte
Dîner vers 19h30

J5 Petit déjeuner à partir de 7h45
Départ aux alentours des 9h30
12h30 : Pose déjeuner tiré des sacs
Arrivée aux alentours des 17 h
Dispersion du Groupe

Bonne préparation !

Sentiers Itinérants

tel : 04 74 59 01 74 (prix d'un appel local)

30 chemin de la Cerisière – 38 260 Saint Hilaire de la Côte - N°SIRET : 422 551 929 00025 - N° de TVA intracommunautaire :
FR 47 422 551 929 - Habilitation Touristique n° HA 038 05 0001 - Garantie financière : Banque Populaire des Alpes
Assurance RC : AXA France – Etablissement DDJS N° 03805ET0027