



2024

Trip DIOIS

AstersMTB
Nature - Sensation - Flow

PRÉPARÉ PAR : SYLVAIN TODESCHINI



À propos du Diois

C'est un spot VTT assez discret en France mais qui vaut des points quand on prend le temps de s'y attarder.

Situé dans la Drôme, à l'est de Valence, au pied du Vercors et aux portes de la Provence il porte en lui cette double culture.

Des températures plutôt douces, des terrains de montagne techniques, de la pente parfois et surtout énormément de possibilités d'itinéraires avec de belles pistes en montée et des singles ludiques à la descente.

Et puis c'est le paradis du « local » avec tout un réseau de producteurs, de restaurateurs et d'herbergeurs qui mettent en avant un terroir riche au travers de bons p'tits plats.

Bref, le Diois c'est tout ce qu'on aime dans le VTT !

Le Diois à VTT en version inédite !

Version 4 jours en étoile autour depuis le village de Menée

Dans cette version, un système de "Stop ou Encore" vous est proposée. Concrètement, chaque jour, un itinéraire de base vous est proposé ainsi que différentes options au cours de la journée.

Chacun est libre de son choix, c'est vous qui décidez de rentrer et profiter du gîte ou de continuer !

De quoi faire varier la distance, le dénivelé et la technicité en fonction de votre niveau et de votre forme. Objectif : s'adapter à tous !

Circuit de base 75km - D+/D- 2600m - Cotation P1 / T2

Circuit de base + Option 116km - D+/D- 3900m - Cotation P2 / T3



Version 4 jours (P1 / T2)

Day1 Boucle Cirque d'Archiane

11Km / 500m D+ / 500m D- avec option 15Km / 500m D+ / 500m D-

Après avoir voyagé le matin, une 1ère demi journée pour se mettre en jambe sur l'un des plus beau single du Diois : montée teigneuse, descente ludique et panorama 4 étoiles, bref, ce sera un condensé de Diois.

En option, on partira rouler une descente secrète du coté de Mensac : montée efficace, et flow incroyable au programme.

Day2 Chateau de Menée et Forêt du Glandasse

17Km / 700mm D+ / 700m D- avec option 15Km / 500m D+ / 500m D-

Pour cette seconde journée, direction les ruines du chateau de Menée et Chatillon en Diois. De très jolis p'tits singles au programme et de belles descentes ludiques et flowy. Découverte également du très joli village de Chatillon et des bords du Bès.

En option, je vous proposerai d'aller chercher les fameuses épingles de Menée : un magnifique single de retour au gîte et un véritable mythe du Diois.

Day3 Saint Luc / Tour du Pic

23Km / 950m D+ / 950m D- avec option 11km / 300m D+ / 300m D-

Au programme de ce 3ème jour, le Claps de Luc en Diois, le site naturel emblématique de la région. Le Claps, c'est un éboulement rocheux qui en 1442 transforma le cours de la Drome. En faire le tour, c'est l'assurance d'avoir toujours à portée de vue un spectacle naturel grandiose.

En option, je vous proposerai d'aller chercher la descente de Clamontard, une belle descente technique qui nous ramènera directement à Luc en Diois.

Day4 Croix Justin

23Km / 615m D+ / 615m D-

Le meilleur pour la fin ! Une montée tranquille nous amènera jusqu'à la Croix Justin où nous attend l'une des plus belle vue du Diois. Pour la descente, un peu de pierriers, un peu d'épingles, quelques passages techniques mais surtout un très beau single en balcon pour bien terminer ce séjour et rentrer repus a Annecy.



Hébergement

Vous serez logé à la Bergerie de Menée en chambre de 4. Un B&B tout confort doublé d'une table d'hôtes. Une cuisine maison à base de produits frais et locaux vous attend.

J'apporte un soin particulier à cet aspect du trip, dans la mesure du possible je connais l'hôte et sa cuisine.

En prime, sauna et bain norvégien nous attendent au retour de la journée. N'oubliez pas votre maillot !

Nourriture

Tous les dîners et petits-déjeuners sont donc pris à la Bergerie de Menée. A midi, j'aime bien faire une pause au milieu de notre parcours, sur un spot plutôt sympa pour manger le pique nique tiré du sac. Ce pique nique a été préparé par notre hôte de la veille.

Portage

Vos affaires pour la journée, le pique-nique du midi et ce sera tout. Le camion magique s'occupe du reste !



Equipements nécessaires

Liste non exhaustive des choses à avoir avec soi, afin de pouvoir pallier tout incident :

- Un VTT ou VTTAE, au moins de « moyenne gamme » afin de vous garantir un minimum de fiabilité. Important, pensez à faire ou faire faire une révision complète de votre machine avant le départ !
- Chargeur pour les VTTAE
- Casque, gants, lunettes, genouillères, veste de pluie et vêtements chauds
- Un outil « multi-Tools »
- Si vous avez des pneus à chambre à air : 2 chambres à air de rechange + une boîte de rustines + colle à rustines
- Si vous avez des pneus tubeless : du produit anti-crevaison, une chambre à air petite valve [en sécurité]
- Si vous avez des freins à disque : 2 paires de plaquettes de rechange
- 1 câble de dérailleur arrière + 1 câble de frein arrière
- Du lubrifiant pour chaîne et dérailleur [burette / bombe]
- 1 pompe
- 1 patte de dérailleur fusible

Affaires personnelles : maillot de bain, affaires de toilette, change, petite pharmacie

Sécurité

Votre moniteur a l'entière responsabilité du groupe et de ce fait il prendra toutes les décisions nécessaires à l'évolution de celui-ci en toute sécurité : il peut modifier le parcours, ralentir ou accélérer le mouvement si besoin. Il possède une pharmacie de premiers secours. Mais au-delà de ces règles de conduite, notre objectif est que votre séjour soit le plus en adéquation avec vos attentes.

Assurance

Le moniteur est assuré en responsabilité civile professionnelle, mais vous devez être obligatoirement titulaire d'une responsabilité civile individuelle. Chaque participant doit également être assuré pour la recherche et secours en montagne.

Annulation

Annulation sans frais jusqu'à 30 jours de la date de départ.

50% de frais sur le montant total du séjour jusqu'à 15 jours de la date de départ.

Au-delà des 15 jours, 100% de frais jusqu'à la date de départ.

TARIFS

Version 4 jours 650 € TTC

Le tarif comprend

- L'encadrement par un guide VTT diplômé d'Etat.
- La pension complète :
- Les repas de midi : pique-niques froids pris sur le terrain (salade composée à base de féculent, charcuterie, fromage et fruit);
- Le matin et le soir : en gîte (souper copieux, chaud, équilibré et petit-déjeuner complet).
- Des barres de céréales énergétiques.
- Le transport au départ d'Annecy
- Le transport des bagages d'un hébergement à l'autre.

Le tarif ne comprend pas

- La location de VTT
- L'assurance, l'assistance.
- Les boissons.
- Les visites de musées, monuments et sites non prévus au programme.
- Les déplacements supplémentaires liés à une modification du programme pour raisons météorologiques.
- Toutes les dépenses personnelles.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "le prix comprend".



Avis des voyageurs

A propos du spot

Clément : "Bonne ambiance, beaux tracés, le top que ce soit en itinérance. Belle découverte de la région."

Christophe : "J'ai kiffé le partage avec une bonne bande de passionnés, et tous les chemins qui penchent en négatif !!!!"

Alexis : "Merci pour ce séjour, il était top !"

A propos des hébergements

Clément : "Pour moi tout était top ! les lieux comme les hôtes ! Repas et boissons top !! Good job pour tes recherches !"

Raphaël : "Tout bien !"

A propos du guidage et du parcours

Clément : "Des belles montées, et des belles descentes ! Pour mon niveau, des descentes bien assez engagées mais tranquillement ça passe !"

Raphaël : "Le guide est fluide ! En guidage comme en pilotage !"

Stéphane : "Guidage bien fluide, je ne me suis soucié de rien, sans jamais regarder la montre; il n'y avait plus qu'à suivre. Arrivé toujours pile à temps au gîte, pas trop tôt, ni trop tard et loucher l'apéro !"



Cotation de référence

Niveau Physique Requis

P1

Personne ayant une activité physique irrégulière, qui aime le VTT mais qui a une pratique seulement occasionnelle.

Par jour : Distance 25 à 35 km - Dénivelé positif 600 m

P2

Vous êtes une personne entretenant sa forme physique et pratiquant régulièrement le VTT au moins la moitié de l'année (une sortie par semaine minimum).

Par jour : Distance 40 Km - Dénivelé positif 1700 m

P3

Personne ayant une bonne condition physique, pratiquant régulièrement le VTT tout au long de l'année (1 sortie par semaine minimum) ou un sport d'endurance à la mauvaise saison.

Par jour : Distance 45 à 70 km - Dénivelé positif 2200 m

Niveau Technique Requis

T1

Chemins ou sentiers roulants, sans obstacles, petites routes peu fréquentées. Pas de savoir-faire technique obligatoire, les quelques passages techniques sont très courts et peuvent être passés à pied.

T2

Chemins ou sentiers alternant passages roulants (en majorité) et passages techniques comportant des "obstacles" pouvant être évités (caillou, souche d'arbre, racine, etc) ou sentiers un peu plus pentus. Il est nécessaire de maîtriser son freinage, placer sa roue avant précisément, choisir une trajectoire idéale.

T3

Sentiers étroits comportant des cassures ou des obstacles ne pouvant être évités, avec des passages parfois très pentus. Il est nécessaire de piloter avec précision et sûreté, maîtriser son freinage, choisir une trajectoire idéale à vitesse très lente, franchir de petits obstacles et bien connaître ses limites sur les passages engagés.



AstersMTB est une entité d'AXALP SCOP faisant appel à l'agence
TARANDRO pour la commercialisation de ses trips VTT.

AstersMTB
Sylvain Todeschini
Moniteur / Guide VTT
Carte Pro 07422ED0017
RCP MMA 113 903 072

contacteasters-mtb.com
06 88 47 91 42

AXALP SCOP
884 781 527 RCS Annecy
Société coopérative par actions
simplifiée
N° TVA : FR 24 884 781 527
SIRET : 884 781 527 00012
APE : 7112B

1 place Marie Curie
74000 ANNECY

TARANDRO
837 565 985 RCS Annecy
SAS au capital de 10.000 €
N° TVA : FR 73 837 565 985
Garantie APST
Immatriculation IM074180004
RCP Hiscox HSXPM310011482

100 route des Futaies
74370 VILLAZ