







# Trips MTB

VERBIER - DOLOMITES - DIOIS -QUEYRAS

# **AstersMTB**

Nature - Sensation - Flow

2025

PRÉPARÉ PAR : SYLVAIN TODESCHINI



# **SOMMAIRE**

01

### **LES DOLOMITES**

Pages 3 et 4.

Un décor majestueux aux parois vertigineuses, avec un itinéraire technique et panoramique à couper le souffle.

02

### **LE DIOIS**

Pages 5 et 6.

Entre montagnes douces et sentiers joueurs, un séjour sauvage et accessible pour un max de plaisir.

03

### **LE QUEYRAS**

Pages 7 et 8.

Un terrain d'aventure entre alpages et crêtes, avec un tracé grandiose.

04

### **VERBIER**

Pages 9 et 10.

Des descentes fluides et engagées dans un spot mythique, idéal pour les amateurs de pilotage. Un séjour 100% VTTAE.

05

### INFOS PRATIQUES Pages 10 à 15.

Tout ce qu'il faut savoir : équipement, restauration, tarifs, assurance et cotations pour un séjour sans stress!



# À propos des Dolomites

Spot mythique au nord de l'Italie avec de majestueuses montagnes, les Dolomites offrent des vues à couper le souffle. Les pistes forestières sinueuses ajouteront une dimension supplémentaire à cette expérience de VTT. Vous traverserez des forêts denses de conifères et de feuillus, créant une ambiance sereine et mystique. Découvrez des lacs cristallins et des rivières tumultueuses, parfaits pour des pauses rafraîchissantes et des moments de détente au milieu de la nature. Rencontrez une variété de sentiers, du simple chemin forestier aux pistes techniques qui mettront vos compétences de VTTiste à l'épreuve. Les descentes rapides et les montées abruptes offriront une aventure diversifiées. Vous affronterez des sections techniques avec des rochers, des racines et des descentes cassantes, vous offrant des défis VTT excitants et la satisfaction de maîtriser des terrains variés.

Pour conclure ces belles journées, nous séjournerons dans des refuges de montagne traditionnels et des auberges rustiques, offrant une immersion totale dans l'atmosphère de cette incroyable région

### Les Dolomites en version XXL

<u>JE RÉSERVE</u>

Version 6 jours tout compris incluant le transport au départ d'Annecy.

Une version en itinérance de 3 jours avec un départ de Carezza jusqu'à Corvara en passant par les fameux Sasso Piato et Sasso Lungo et une dernière journée consacrée au mythique SellaRonda. Environ 90 km et 4800m de D+ pour les 3 premiers jours. Le dernier jour se fera en mode enduro (remontée mécanique) avec le fameux SellaRonda et ses 67km pour 4000 m D- et seulement 750m de D+. De quoi bien finir ce beau périple italien.

Circuit complet: 160Km/5550m D+/9000m D-/Cotation P3/T3

# Version XXL en 6 jours P3/T3

### Jour 1: Trajet Annecy - Carezza

Arrivée au cœur des Dolomites.

### Jour 2: Carezza - Val Duron

### 27 km /1740m D+ / 1515m D-

Une 1ère journée grandiose qui nous fera surplomber le Val di Fassa. Passage à 2700m au Pas de Antermoa pour prendre une dose d'altitude et des paysages minéraux avant d'attaquer la descente vers le Val Duron et le refuge Micheluzzi ou nous passerons la nuit. Portage et poussage au programme.

#### Jour 3: Val Duron - Corvara

### 36 km / 1800m D+ / 1650m D-

Grosse journée en perspective...mais gros kiff également!

On remonte le Val Duron pour aller chercher les balcons Nord/Ouest des célèbres Sasso Piato et Sasso Lungo. 2 sommets mythiques des Dolomites, très prisés des alpinistes et des grimpeurs.

Ce balcon nous mènera directement à une très belle descente vers Val Gardena. S'en suivra une dernière remontée vers notre refuge sur les hauteurs de Corvara.

#### Jour 4: Corvara - Bec de Roces

### 29 km / 1300m D+ / 1425m D-

Une journée plus cool au programme aujourd'hui, qui commence par une descente vers Corvara. Puis une première montée dans les alpages de la station nous permettra de basculer vers la station de San Cassiano via les fameux Cor Trail et Avena Trail.

Seconde et dernière montée roulante vers le sommet de Pralongia pour terminer la journée sur le Campolongo Trail.

#### Jour 5: Sellaronda Trail

### 67 km / 750m D+ / 4000m D-

Le SellaRonda c'est le mythique tour du massif du même nom. Un tour enduro qui permet via les remontées mécanique d'aller chercher les plus belles traces enduro de la région. Un must qui vous propose de découvrir aujourd'hui mais...à la sauce AstersMTB!

### • Jour 6: Retour à Annecy

Retour en terre savoyarde avec des images italiennes plein la tête.





# 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'hébergeurs qui mettent en avant un terroir riche au travers de bons petits plats. Nous logerons pour les 4 jours à La Bergerie de Menée, une maison d'hôtes tenue par Andréas et Nicolas. Sauna, rivière et bain Norvégien en prime.

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

### Le Diois, stop ou encore?!

<u>JE RÉSERVE</u>

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: 82Km / 3350m D+ / 3350m D- / Cotation P1 / T2

Circuit de base + Options: 125Km / 5565m D+ / 5565m D- / Cotation P2 / T3

### Version 4 jours - "Stop ou encore"

### • Jour 1: Boucle en 8 autour de l'abbaye de Valcroissant

12Km / 580m D+ / 580m D- avec option 10Km / 610m D+ / 610m 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 efficace, descente ludique et panorama 4 étoiles depuis le Pas de Sagatte.

En option, une boucle supplémentaire qui nous mènera sous les falaises du Glandasse et les contreforts du Vercors.

### • Jour 2: Croix Justin

24Km / 850m D+ / 850m D- avec option 7.4Km / 315m D+ / 315m D- et 7.8km / 400m D+ / 400m D-

Une très belle journée sur l'un des spots les plus connus du Diois. Une montée tranquille nous amènera jusqu'à la Croix Justin où nous attend l'une des plus belles vues 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 de cette journée.

En option, 2 petites boucles supplémentaires mais indépendantes pour aller chercher de beaux singles bien ludiques et des passages incroyables.

### Jour 3: Château de Menée et Forêt du Glandasse

26Km / 1070mm D+ / 1130 D- avec option 8Km / 510m D+ / 510m D-

Pour cette troisième journée, direction les ruines du château de Menée et Châtillon en Diois. De très jolis petits singles au programme et de belles descentes ludiques et flowy. Dont ma descente fétiche : la descente du Col d'Ayaste. Découverte également du très joli village de Châtillon en Diois et des bords du Bès.

En option, je vous proposerai d'aller chercher la descente du Col de Gorodel : un magnifique single, très joueur et un peu cassant. Un vrai p'iti bijou de pur enduro.

### Jour 4: Cirque d'Archiane

20Km / 850m D+ / 850m D- avec option 8km / 380m D+ / 380m D-

Au programme de ce dernier jour, le cirque d'Archiane, un panorama incroyable sur la porte de la Réserve Naturelle des Hauts Plateaux du Vercors. 2 descentes incroyables (les 2 plus belles du Diois) vous feront oublier la montée : la descente du Cirque d'Archiane et les épingles de Menée. De quoi bien se rassasier avant le retour en Haute Savoie.

En option, une troisième descente sur le village des Nonières sera au programme dès le matin.





# À propos du Queyras

Le Queyras est un véritable paradis pour le VTT, avec ses paysages sauvages, ses sentiers techniques et ses panoramas grandioses. Niché dans les Hautes-Alpes, ce territoire préservé offre des itinéraires variés, entre forêts de mélèzes, alpages fleuris et crêtes vertigineuses. Amateurs de descentes enduro vous allez apprécier les singles sinueux, à la montée vous profiterez des itinéraires panoramiques, comme le tour du lac de Roue ou la montée au col de Furfande. Loin de la foule, le Queyras séduit par son authenticité, avec ses villages typiques et son ambiance montagnarde. Si vous êtes en quête de sensations fortes et d'une immersion dans une nature intacte, le Queyras promet une expérience inoubliable, entre effort et émerveillement, au cœur de l'un des plus beaux massifs alpins.

Pour conclure ces belles journées, nous séjournerons à la Maison de Gaudissard. Un gîte emblématique du Queyras qui a fêté ses 50 ans en 2019. Il offre une immersion totale dans l'atmosphère de cette incroyable région avec en prime le p'tit sauna Finlandais qui réconforte!

# Le meilleur du Queyras

<u>JE RÉSERVE</u>

Version 4 jours tout compris incluant le transport au départ d'Annecy.

En 4 jours, nous vous proposons de faire le tour des itinéraires les plus iconiques du Queyras. Col de Furfande, descente du col Tronchet, pic de Caramantran et sentier des 40 lacets, voila le programme. Et comme toujours lors des trips AstersMTB : de belles montées pour de très belles descentes.

Circuit complet: 122Km / 5500m D+ / 6500m D- / Cotation P3/T2



## Version 4 jours P3/T2

### Jour 1: Trajet Annecy - Col de l'Izoard

Col du Tronchet - Canal d'Arvieux - Château-Queyras -Gaudissart

29km/1300m D+/1600m D-

Et on attaque fort pour cette arrivée dans le Queyras : on vous propose de rejoindre le gite en VTT ! Dépose quasiment au sommet de l'Izoard pour une première descente en direction de Château-Queyras le long du bucolique canal d'Arvieux. Passage au lac de Roue et fabuleuse descente enduro sur Château-Queyras. Et enfin, remontée au Col des Prés de Fromage pour aller chercher une très belle descente sur Molines.

### • Jour 2: Furfande - Tour de la dent de Ratier

30km /1600m D+ / 1600m D-

Une 1ère journée grandiose avec passage au mythique Col de Furfande suivi d'une descente enduro de plus de 1300m pour rejoindre Arvieux. Haute montagne, pâturages, forêts de mélèzes et fond de vallée, nous allons traverser tous les étages sous l'œil bienveillant de la Dent de Ratier.

#### • Jour 3: Pic de Caramantran

33km / 1400m D+ / 1700 D-

Monter à 3000m avec votre VTT ca vous branche? Oui?

Ça tombe bien, c'est le programme du jour!

Depuis le gîte, le long du grand canal, on atteint la Chapelle de Clausis. A partir de là c'est parti pour une belle bambée de 600m de D+ avec une belle ambiance montagne pour atteindre le Pic de Caramantran qui culmine a 3025m. Ensuite ? Et bien récompense: 1100m de pure folie en descente pour rejoindre Ristolas où nous attendra la navette de retour.

### • Jour 4: Sentier des 40 lacets - Col de la Crèche

30km / 1200m D+ / 1600 D-

Dernière demi journée pour écumer quelques classiques du Queyras. Sentiers ludiques, passages escarpés, magnifiques pâturages et une dernière dose de mélèzes avant de rentrer en Haute Savoie.



# À propos de Verbier et du Val de Bagnes

Découvrez une aventure inédite, 100% VTTAE à Verbier et dans le Val de Bagnes, un terrain de jeu idéal pour les amateurs de grands espaces et de sensations fortes. Ce raid en autonomie complète vous emmène sur des sentiers sauvages, entre forêts, alpages et cols panoramiques, avec des vues à couper le souffle sur les Alpes suisses.

Grâce au VTTAE et à quelques remontées mécaniques, chaque journée est une immersion totale dans la nature, avec des montées parfois techniques et des descentes fluides, adaptées aux VTTistes en quête de plaisir et d'exploration.

À la tombée de la nuit, profitez d'une expérience unique en dormant dans les cabanes d'altitude, loin de l'agitation, où convivialité et ressourcement sont au rendez-vous.

Un défi sportif et une aventure humaine pour repousser vos limites et savourer la liberté du VTT électrique en montagne.

Prêts à vivre l'expérience?

### Aventure 100% VTTAE en autonomie



Version 4 jours en itinérance

Dans cette version, nous irons chaque jour de "cabanes" en "cabanes"... on est en Suisse, comprenez de refuges  $5^*$  en refuge  $5^*$ !

Dans le sac, votre chargeur pour ravitailler le bike grâce aux bornes d'altitude, le picnic du jour et de quoi survivre pendant 4 jours.

Circuit complet: 165km / 8330m D+ / 10 000m D- / Cotation P3 / T3

### **Aventure 100% VTTAE**

#### Jour 1: Chamoille - Cabane Burnet

31.9Km / 2556m D+ / 1018m D- (Recharge à 20Km / 1750m D+)

Après avoir voyagé le matin, nous déposons le véhicule à Sembrancher pour terminer le trajet grâce aux fameux bus postaux. Départ depuis le hameau de Liddes pour attaquer la montée au col de Mille au Pied du Mont Brulé. Petite pause et on attaque la descente 5\* (et bien tech!) du col de Mille pour atteindre la cabane Burnet et son panorama magnifique sur le Val de Bagnes.

#### Jour 2: Cabane Burnet - Cabane Montfort

36.4Km / 1739m D+ / 2565m D- (Recharge à 20Km / 1600m D+)

L'avantage de dormir en altitude c'est que le matin, on commence par une descente! Et Quelle descente: 5km et 1000m de D- à travers les alpages et les forêts du Val de Bagnes. Ensuite, remontée efficace sur Verbier pour aller prendre le TC de Médran direction la cabane de Montfort. Mais on ne s'y arrête que pour recharger! Car une très belle descente nous y attend: même tarif que le matin, 5km et 1000m de D-!

Re-remontée à la cabane de Montfort, où cette fois on pose les valises pour la nuit.

#### Jour 3: Cabane de Montfort - Le Châble

53Km / 1520m D+ / 4000m D- (Recharge à 18.4Km / 1300m D+)

Attention, journée de dingue au programme ! 4000m de D-, répartis en 3 descentes de 1300m pour seulement 1520m de D+. Les chiffres s'affolent aujourd'hui et normalement la banane est au rendez- vous.

Les descentes sont tech', longues parfois rapides et engagées. Avec en prime un p'tit poussage au Col du Creblet. Rien à dire aujourd'hui, que du bon : descente de la Tsoumaz, descente de la Pierre Avoi et descente du col des Planches. On se retrouve au Châble pour une nuit en fond de vallée.

### Jour 4: Le Châble - Sembrancher

40Km / 1700m D+ / 2429m D- (Recharge à 20km / 1000m D+)

Au programme de ce dernier jour, on va écumer le versant Sud du Val de Bagnes avec l'intégrale des crêtes de Mille, une variante de la descente du Col de Mille et une descente bien tech' dans la pente de Chamoille.

Et retour en France!







# 1 Hébergement

Vous serez logé en chambre de 2 à 3 personnes ou en dortoirs dans les différents refuges de montagne. Une sélection tout confort doublée d'une table d'hôtes. Une cuisine maison à base de produits frais et locaux vous attend.



# Restauration et alimentation

Tous les dîners et petits-déjeuners sont donc pris sur les lieux de l'hébergement. À midi, place à une pause bien méritée au cœur de notre parcours, sur un spot plutôt sympa pour manger le pique-nique tiré du sac (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!

Attention, pour le trip Verbier, nous serons en autonomie complète.



# **Equipements nécessaires**

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

- Un VTT de type all mountain ou enduro avec 130mm de débattement minimum, afin de vous garantir un minimum de fiabilité et de confort. Important, pensez à faire ou faire faire une révision complète de votre VTT avant le départ!
- 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]
- 1 paires de plaquettes de rechange
- 1 câble de dérailleur arrière
- Du lubrifiant pour chaîne et dérailleur [burette / bombe]
- 1 pompe
- 1 patte de dérailleur fusible
- Chargeur pour les VTTAE

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 à l'etranger.

### **Annulation**

Annulation possible avec 25 euros de frais jusqu'à 30 jours de la date de départ.

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

En dessous de 15 jours avant la date de départ, pas de remboursement possible.

# **Tarifs**

### Le tarif comprend:

- L'encadrement par un guide VTT diplômé d'Etat.
- La pension complète soit :
  - Les repas de midi: pique-niques préparés par nos hôtes de la veille.
  - Le matin et le soir : en refuges (souper copieux, chaud, équilibré et petit-déjeuner complet).
- Le forfait des remontées mécaniques si prévues dans le trip choisi.
- 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 ci-dessus.

Nos tarifs sont indiqués en TTC

VERBIER DOLOMITES

DIOIS

**QUEYRAS** 

825€

1750€

700€

700€ 4 jours 6 jours 4 jours 4 jours



### 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 1500 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 2000 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.

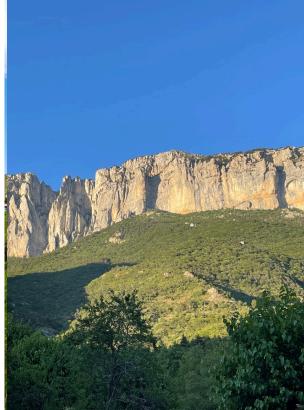
#### **T2**

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 nécéssaire de maitriser son freinage, placer sa roue avant précisément, choisir une trajectoire idéale.

#### **T**3

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











# **ASIEFSMTB** est une entité d'AXALP SCOP faisant appel à l'agence Active France Adventures pour la commercialisation de ses trips VTT.

#### **AstersMTB**

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

contact@asters-mtb.com 06 88 47 91 42

#### **AXALP SCOP**

433 800 570 RCS Annecy CAE Société Coopérative de Production anonyme à capital variable N° TVA : FR58 433 800 570

SIRET: 433 800 570 00122

APE:7112B

1 place Marie Curie 74000 ANNECY

### **Active France Adventures**

Société A Responsabilité Limitée 530 394 972 RCS Annecy N°TVA: FR32 530 394 972 SIRET: 530 394 972 00042 Immatriculation Atout

France

IM030120002

427 rue Hélène Boucher 34130 Mauguio

34130 Mauguio