

## VTTAE Queyras en étoile

### The Fiche Technique of the séjour !

Le **Queyras** c'est une variété de paysages incroyable, de la haute montagne à la vallée, les panoramas sont à couper le souffle. Sur les traces du Vaude Biivouac, je vous propose 4 jours de ride tout en douceur au rythme du vélo électrique.

Épingles, singles en balcon, appuis dans les mélèzes, des pistes d'Abriès au col de Furfande, les plus beaux singles de la Mecque du vélo de montagne sont désormais à votre portée.

### Dates

Du 08 au 11 septembre 2022

### Programme

#### Jour 1 Matin :

Transfert Annecy – Arvieux.

#### Jour 1 Après-midi :

Boucle Ville-Vieille

20km / 1000m D-/+

Un premier shoot d'épingles avec la descente des 40 lacets d'Aiguilles et le sentier découverte de Ville Vieille.

#### Jour 2 :

Col d'Isoard – Château-Queyras – Col Fromage – Bramousse

40Km / 1300m D+ / 2250m D-

Depuis le col d'Izoard, jolie montée en balcon jusqu'au Col du Tronchet puis première descente le long du canal d'Arvieux qui nous emmènera jusqu'au lac de Roue puis à la cité de Château Queyras Ensuite longue remontée jusqu'au col Fromage et enfin une belle descente le long du torrent de Riou Vert.

#### Jour 3 :

Arvieux – Col de Furfande – Guillestre

32Km / 1100m D+ / 2300m D-

Un bel enchaînement de cols depuis Arvieux (Col de Furfande, Col St Antoine, Col du Lauzet et Col de Moussière) pour accéder à l'une de plus belle descente du Queyras .Quelques passages exposés mais une belle succession d'épingles au milieu des mélèzes.

#### Jour 4 Matin :

Boucle Ville-Vieille

15Km / 1000m D-/+

Une dernière virée au Col de la Crèche pour une descente ludique sur Ville Vieille.

**Jour 4 Après-midi :**  
Transfert Arvieux – Annecy.

## Hébergement

Vous serez logés par chambre de 2 ou 3 personnes, en gîte. Un B&B tout confort doublé d'une table d'hôtes avec une cuisine maison à base de produits frais, locaux et bio.

## Tarif

4 jours / 3 nuits, du 08 au 11 Septembre 2022 avec Sylvain Todeschini, moniteur/guide VTT Diplômé d'Etat, avec transport au départ d'Annecy 640€.

### Le prix comprend :

La pension complète dès le premier jour, jusqu'au dernier repas du midi sur place, l'accompagnement et le moniteur/guide diplômé d'État, tous les transferts et navettes.

### Le prix ne comprend pas :

Le matériel nécessaire à la pratique du VTTAE, les boissons, l'extra personnel et en général tout ce qui n'est pas mentionné dans « le prix comprend ».

### Portage

Vous aurez à transporter chaque jours, vos affaires pour la journée, le pique-nique du midi et le chargeur ou seconde batterie dans un sac à dos personnel.

## Niveau requis

### Physique

Vous êtes une personne entretenant sa forme physique et pratiquant régulièrement le VTTAE au moins la moitié de l'année (une sortie par semaine minimum). PAR JOUR : Distance : 40 Km maxi / Dénivelé positif : 1700 m maximum / Dénivelé négatif : 1500 m.

### Technique

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

## Équipement :

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

- Un 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 VTTAE avant le départ !

- Un chargeur ou une seconde batterie
- 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-crevaisson, 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.

## Ambiances



