

Tour du Queyras à VTT



au départ de

l'auberge l'ARPELIN au Laus de Cervières

NOUVEAU Raid VTT

Niveau technique : Perfectionnement

Niveau de forme : * * *

Durée : 7 jours

Oyez bikers, VTTistes, et autres bipèdes à deux roues, le nouveau tour du Queyras arrive, spécialement conçu pour rouler léger. Accessible à tous les sportifs, ce parcours emprunte les single, sentiers et pistes du parc régional du Queyras, réputé pour son soleil, sa nature riche et préservée.

Roulons, mais roulons culture. Ce territoire authentique est celui des Escartons. Entre l'histoire, le patrimoine, la faune, la flore, pas moyen de s'ennuyer.

Progrès techniques et sécurité s'assemblent pour évoluer dans un paysage de montagne superbe, qui nous rappelle inexorablement.

Les temps forts :

- Passage du col de l'Izoard, et traversée de la Casse déserte.
- Visite de St Véran, plus haute commune d'Europe
- L'accueil chaleureux et les bonnes tables du Queyras.
- La descente du col Vieux, et ses lacs
- Les singles d'altitude, où seuls les randonneurs et les chamois vous admirent.

J1 : Accueil à la gare de Briançon, puis transfert au gîte de Cervières, au pied du col de l'Izoard. Présentation du séjour et réglage des VTT. Nuit en Gîte

J2 : Laus de Cervières – Souliers par le col de l'Izoard.

Une première étape avec un col mythique du tour de France.

Notre 1^{ère} montée se fait tranquillement sur la petite route du vallon de l'Izoard. Une halte au musée du tour de France s'impose au sommet du col. Puis, nous entamons la descente dans la Casse déserte de l'Izoard, paysage minéral unique ! Attention où vous regardez ! Nous rejoignons le col Souliers, par un single en traversée, puis le hameau de Souliers, par une superbe descente dans les alpages. Les premiers conseils techniques seront utiles.

Dénivelée : + 900 m / - 700 m.

.J3 : Souliers – Moline, par Château Queyras.

Une belle piste horizontale en guise d'échauffement nous emmène ce matin au lac de la Roue. De là, un superbe single nous fait plonger dans la vallée sur Château Queyras, vision originale d'un château assis au milieu d'une vallée encaissée.

Les belles épingles du sentier impliquent quelques parades.

Nous remontons sur Ville Vieille, ancienne capitale des Escartons, puis la « demoiselle coiffée », et par un sentier en balcon, nous rejoignons Moline et ses maisons originales. Nous finissons l'étape avec un petit détour à St Véran, où la visite s'impose

Dénivelée : + 700 m / - 500 m.

J4 : St Véran- Abriés par le Col Vieux.

Une belle journée devant nous dans ce tour du Queyras. Nous passerons au pied du fameux col Agnel, frontalier avec l'Italie, puis direction le Col Vieux pour une descente endiablée dans le vallon de Bouchouse, le long des lacs. Une descente de 1200m de dénivelé où votre sens de l'équilibre sera mis à l'épreuve. Un terrain de Jeux idéal pour surprendre et montrer à tous ceux qui passent par là que nos VTT peuvent passer partout. Direction Abriés pour rejoindre le gîte du Villard.

Dénivelé + 900 ms, - 1400 ms

J5 : Abriés- Montbardon.

Aujourd'hui, une journée plus douce. Ce matin, nous descendons la rive gauche du Guil, par un chemin tranquille jusqu'à Aiguilles. Puis nous montons chercher un beau sentiers en balcon au dessus de la vallée. Nous atteignons Château Queyras par un beau single en

épinglé qui nous permet de vérifier les progrès acquis. Une piste facile nous guide jusqu'à Montbardon. Quelques options pourront agrémenter ce parcours.

Dénivelée : + 450 m / - 100 m. ou + 800 / - 400 (variante)

J6 : Montbardon – Guillestre par le col Fromage et Ceillac.

Une très belle dernière étape : La journée commence par une montée sur piste tranquille en direction du col des prés des fromages, pour chauffer les machines. Suit une traversée de fontaine rouge au col Fromage, qui vous laisse bouche bée devant la beauté des paysages ! La montée valait bien le coup d'œil, les couleurs naturels du blanc à l'ocre contrastent avec les mélèzes. Du col Fromage, nous descendons sur Ceillac par un sentier technique, histoire de mettre à l'épreuve les différentes techniques vues dans la semaine. Puis nous finissons ce tour, festival de paysages, par les gorges du Guil, avant d'aller se reposer à Guillestre.

Dénivelée : + 950 m / - 1350 m.

J7 : La dernière matinée est consacrée au retour sur Briançon en bus (où en vélo pour les mordus) et à l'entretien des VTT. Dernier pique nique pris ensemble, puis départ en début d'après midi.

INFOS PRATIQUE :

Une bonne condition physique, ainsi qu'une pratique préalable du VTT sont conseillés.

Type de parcours:

30 à 35 km quotidiens. 3 journées avec un dénivelé positif de 900m et 2 journée à – de 700m. 5 journées de raid sur des terrains variés ; pistes faciles, sentiers de montagne, pelouses alpines, sous bois, le tout dans un cadre montagne fantastique. Dénivelé cumulé de la semaine : + 3 850m et - 3950m.

-

Portage:

Prévoir un petit sac à dos pour les affaires de la journée (30 litres). Pour la nuit à Abriés, vous emportez votre brosse à dent, et votre petite laine. Vos bagages du soir sont acheminés par minibus au gîte, sauf pour la nuit à Abries.

Hébergement :

Hébergement en gîte confortables, en chambres de 4 à 8 personnes.

Le repas de midi est tiré des sacs.

Le petit déjeuner et le repas du soir sont pris au gîte. Cuisine traditionnelle et régionale. Votre participation à quelques tâches matérielles, sera la bienvenue.

Accompagnement :

Moniteurs diplômés VTT (maxi 10 personnes)

Equipement:Equipement personnel indispensable:

Lunettes et crème solaire, 3 tee-shirts, 1 sweat et pull (polaire), 1 coupe vent, 1 cuissard, 1 collant, 1 pantalon, chaussettes en coton, baskets ou chaussures VTT, gants de VTT, 1 drap de duvet, 1 couteau de poche, bol + cuillère, 1 sac à dos de 30 à 40 litres, une pharmacie personnelle, une gourde. Pour les amoureux de pédales automatiques, pensez à les prendre dans votre sac.

Matériel prêté par Action 3:

VTT suspendus à l'avant, 27 vitesses indexées, casques. Pour la selle et vos pédales vous pouvez prendre votre matériel favoris.

Vous pouvez emmener votre propre VTT.

-

Cartographie:

Carte IGN top 100, GAP- Grenoble N°54 – IGN Top 25 3537 ET Guillestre- Top 25 3637 OT Mont Viso

Au départ :

Gîte du Laus de Cervières : Tel: 04.92.21.17.48

Rendez vous individuel : Gîte du Laus de Cervières , à partir de 17 H le premier jour.

Accès :

Par le train : Rendez-vous en gare de Briançon à 18h. Une navette jusqu'au gîte du Laus de Cervières est organisée à condition de téléphoner 2 jours auparavant au 04 92 20 56 56 ou 06 86 35 42 73. Attention, cette prestation n'est pas comprise dans le prix du stage, règlement sur place.

Par la route : Grenoble / Col du Lautaret / Briançon / Mont-Dauphin par la RN91.

Ou Sisteron / Gap / Briançon par la RN85 et la RN94.

A Briançon, prendre la route du col de l'Izoard. Faire 12 km, jusqu'au hameau du Laus de Cervières, 2 km après Cervières.

Dates de départ : les 4/07 ; 18/07 ; 1/08 ; 8/08 ; 22/08 ; 29/08 ; 12/09

Pensez à vérifier si vous êtes bien assuré en cas d'accident.

Tarif : Hébergement :193 €

Prestation : 257 €

Contact :

Robert Sylveste ☎ / 📠 : 04 92 20 56 56 ou Sylvie Mosdale au : 06 86 35 42 73

Sur Internet : action-3@freesurf.fr