VTTAE Ventoux / Montmirail

Entre falaises, vignes et sol lunaire



Durée : 5 vraies journées de découverte

Activité : VTT AE

Niveau : Technique S2 - Physique 2 (voir tableaux en bas de page)

Hébergements : Hôtel ou gîte

Tarif : 690 €

Arrhes réservation :

Dates :

Du sud de la Drôme au début du Vaucluse s'étends une région entre gorges, vignes, dentelles de calcaire dont le géant de Provence surveille tout ça du haut de ses 1910 m.

Jour 1 / Mollans et gorges de Toulourenc

25 kms / Dénivelé : +800 m

Départ du sympathique village de Mollans sur Ouvèze direction les gorges du Toulourenc, site classé Natura 2000. Ecrin naturel ou règne une faune et flore exceptionnelle.

Jour 2 / Vaison la Romaine / Gigondas

37kms / Dénivelé: + 1300m

Après une nuit au pied du Ventoux, nous partons pour une grande journée, très variée autour des dentelles de Montmirail. La région traversée est un des fleurons des côtes du Rhône avec ses petits villages parsemés de vignes blotties parfois au pied de barres rocheuses !

Jour 3 / Buis les Barronies

36 kms / Dénivelé : +1200 m

Découverte du pays Buxois ou règne une ambiance reposante entre les Vttistes et les nombreux grimpeurs venus se dégourdir les doigts dans ce paradis de la grimpe.

Jour 4 / Ventoux descentes Sud 34 *kms / Dénivelé : +550 m et 1770 m - !!*

Départ de la « lune » en direction de Bédoin par les plus beaux et plus longs singles ludiques de la région ! Un must !!! Casse-croûte puis descentes sur d'anciennes carrières d'ocres. Une journée de fou (rires !)

Jour 5 / Malaucène lac du Paty *24kms / Dénivelé: +534 m*

Dernière balade entre pinèdes et chênes verts , découverte du lac du Paty, un des plus vieux barrage de France encore en service !

NB : Votre guide connaissant son terrain peux être amener à modifier le programme suivant les conditions météorologiques, l'état de forme du groupe (raccourcir ou rallonger la sortie, prendre des sentiers plus ou moins techniques). Rouler avec un guide c'est aussi avoir la liberté de parler, modifier suivant le désir du groupe un parcours qui vous sera proposé du jour au lendemain lors d'un briefing chaque soir. Quoi qu'il en soit attendez-vous à un choix d'itinéraires variés ou vous en prendrez plein les yeux et un peu dans les jambes !

Le prix du voyage présenté ci-dessus ne peut prendre en compte tous les paramètres spécifiques possibles tels que les départs de province, les retours différés, l'évolution du prix des taxes aériennes, supplément aérien en fonction de la disponibilité sur les vols.

Le prix comprend

— Les taxes de séjours.
— La pension complète, sauf le pique-nique du premier midi.
— L'hébergement en hôtel ou gîte.
— L'encadrement par un moniteur VTT guide-accompagnateur.
— Une trousse de premiers secours.

Le prix ne comprend pas

— Les trajet A/R et déplacement sur place
— L'éventuelle location de VTT AE
— L'assurance, annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance.
— Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend".

Vos dépenses sur place

— Les boissons et dépenses personnelles.

ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. En aucun cas nous ne pouvons-nous substituer à votre Responsabilité Civile

Personnelle. Vous êtes assuré uniquement lors des randonnées. Nous ne sommes pas responsables si un problème survient dans les hébergements, transports, restaurants…

Détails du voyage et niveau de difficulté : (voir tableau fin de programme)

Dénivelé moyen : +/- 900 m. Parcours se déroulant sur des sentiers techniques, chemins, quelques courtes liaisons bitumées accessible à toute personne en bonne condition physique

Encadrement : Accompagnateur montagne diplômé d'Etat. Moniteur VTT

Hébergement : En hôtel ou gîte

Alimentation : Les petits déjeuners et dîners sont pris aux hébergements ou en extérieur. Les repas de midi sont pris sous forme de pique-niques.

Déplacement et portage des affaires : minibus

Généralités :

Portage de vos affaires : Le portage de vos affaires ainsi que de vos vélos est assuré par un véhicule. Sur toutes les étapes emportez uniquement avec vous vos affaires de la journée. Vos affaires personnelles doivent être regroupées dans un seul contenant, sac à dos de grande taille ou sac de voyage de préférence. Nous déclinons toute responsabilité quant aux éventuelles détériorations de tout objet fragile (ordinateur portable par exemple)

Matériel spécifique au vélo :

• Une tenue de vélo adaptée : cuissard, tee-shirts respirant dont un à manche longues en microfibres (pour éviter les coups de soleil),

• Un coupe-vent technique, sac à dos VTT, une paire de gants de vélo,

• Un casque vélo obligatoire norme CE,

• Bidons ou poches à eau dorsale (type Camel Back / 2 litres minimum),

• clés pour batterie et antivols

• Chambres à air pour des pneus classiques,

• Nécessaire de réparation (petit matériel),

• Une patte de dérailleur, plaquette de freins, câble…,

• Il convient d'être autonome pour toutes les petites casses classiques occasionnées lors d'un séjour comme celui-ci (crevaisons, réparation…).

• barres énergétiques, fruits secs…

• Une pharmacie personnelle : Elastoplast, Immodium, désinfectant, antalgique, vitamine C, pansements adhésifs, double peau (ampoules), médicaments personnels…

Sylvain PONCET

13 route de Nantua

01100 APREMONT

Contact : Port : 06 74 33 06 37

mail : **sylvain.poncet@orange.fr**

https://montagneaventure.fr/

- Technique -

S1 - facile :

Ici, quelques obstacles, tels que des racines ou des pierres, sont possibles. Le sol est en partie instable et les courbes deviennent plus étroites, sans toutefois compter de virages en épingle à cheveux. La pente maximale est ici de 40 %.

S2 - moyen :

Le niveau de difficulté augmente et il faut s'attendre à des pierres et des racines de taille plus importante. Le sol sous les roues est rarement stable et des cassures ou des escaliers plats sont présents. Les courbes plus étroites sont également plus nombreuses et la pente peut atteindre les 70 %.

S3 - difficile :

Cette catégorie est synonyme de déplacement sur un terrain bloqué avec des rochers ou des passages de racines plus importants. Les virages en épingle à cheveux et les traversées en dévers, souvent sur sol meuble, sont également nombreux. Les pentes atteignent régulièrement les 70 %.

S4 - très difficile :

Le terrain devient raide et très obstrué. De longs et exigeants passages de racines ainsi que des roches de taille importante doivent être surmontés ; les éboulis sont également très nombreux. Les virages serrés et les rampes abruptes requièrent une technique exigeante et le sol présente des cassures qui atteignent le plateau du vélo.

S5 - extrêmement difficile :

L'extrémité supérieure de l'échelle est caractérisée par des terrains fortement obstrués, des montées, des terrains meubles parsemés d'éboulis, de virages en épingle à cheveux étroits et d'obstacles importants tels que des arbres renversés - avec, naturellement, des pentes abruptes. Les distances de freinage sont courtes et le niveau technique est mis à rude épreuve.

- Physique –

Niveau 1 : vous êtes une personne ayant une activité sportive irrégulière, qui aime le VTT mais qui en a une pratique seulement occasionnelle.

Niveau 2 : vous êtes une personne entretenant sa forme physique et ayant une pratique régulière du VTT ou autre sport d'endurance (minimum une sortie par semaine ou une partie de l'année).

Niveau 3 : vous êtes une personne sportive ayant une bonne condition physique, pratiquant régulièrement le VTT tout au long de l'année (1 sortie par semaine minimum ou ayant une activité physique d'endurance durant les périodes où vous ne faites pas de VTT (autres randonnées, footing, ski de fond…).