VTTAE Dignes les Bains à St Raphaël

Traversée des terres noires à la mer méditerranée



Durée : 6 jours (6 vraies journées de découverte)

Activité : VTT AE

Niveau : Technique S3 - Physique 3
(voir tableaux en bas de page)

Hébergements : Hôtel, gîte ou mobil home

Tarif : 1170 €

Arrhes réservation :

Dates : 30 mars au 04 avril 2027

Les plus du séjour: petit groupe de 6 pers maximum, la convivialité, la diversité de paysages et de terrains différents traversés!

Jour 1 / Départ 8 h, trajet et installation à Dignes les Bains

24 *kms / Dénivelé : +900 m/- 910 m*

Petit décrassage et mise en jambes dans le spot mondialement connu des terres noires.

Jour 2 / Dignes les Bains à Tartone

45 *kms / Dénivelé : +1550 m/- 1210 m*

C'est parti par un mix des meilleurs sentiers du secteur ! S'ensuivra une belle montée pour passer le point le plus haut du séjour. La nuit vous rêverez encore de singles !

Jour 3 / Tartone à Castellane

53 *kms / Dénivelé : +1350 m/- 1550 m*

Après quelques alternances entre forêt et clairière nous nous rapprocherons du parc régional du haut Verdon et du lac de Castillon. La cité de caractère de Castellane nous accueille pour la nuit.

Jour 4 / Castellane à St Cézaire sur Siagne

55 *kms / Dénivelé : +1150 m/- 1450 m*

De vallées, en cols, quel bonheur de découvrir la diversité des paysages traversés. Que du bonheur !

Jour 5 / St Cézaire sur Siagne à Bagnols 58 *kms / Dénivelé : +1360 m/- 1550 m*

Un superbe single dans des gorges le long d'une petite rivière, un profil vallonné de l'arrière-pays provençal et du pays de Fayence.

Jour 6 / Bagnols à Saint Raphaël 37 *kms / Dénivelé : +580 m/- 820 m*

Dernière longueur , l'ancien barrage de Malpasset et le massif de l'Estérel nous ouvrent leurs portent avec une belle série de petit sentiers au milieu de la garrigue. La grande bleue est là pour faire la photo finisher !

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 du J 1 au soir au J 6 midi
— Les trajet A/R et déplacements sur place
— Les transports de bagages entre les hébergements
— L'hébergement en hôtel, petit chalet ou gîte.
— L'encadrement par un moniteur VTT guide-accompagnateur.
— Une trousse de premiers secours.

Le prix ne comprend pas

— 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 : +/- 1200 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, petit chalet 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 short, 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 Vtt

• Un casque vélo obligatoire norme CE,

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

• clés pour batterie et antivols, chargeur de batterie

• Chambres à air pour des pneus classiques, produit tubeless

• Nécessaire de réparation (petit matériel),

• Une patte de dérailleur adaptée à votre vélo, 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…).