



FICHE TECHNIQUE VTT

VTTEXC

ECRINS X COUNTRY RANDONNEE

Vous êtes à la montagne, les paysages sont magnifiques, l'ambiance est exceptionnelle. C'est le lieu idéal pour un séjour VTT X Country (prononcez "Cross Country"), à conditions de bien choisir les itinéraires afin de ne pas finir éreinté, car la montagne...ça grimpe !

Autour de Vallouise, VTT Ecrins X Country a été conçu par l'Equipe VTT Alpes Aventure pour vous permettre de toucher le meilleur de nos itinéraires abordables physiquement, tout en s'éloignant des fonds de vallées. Le VTT X Country est souvent associé à la compétition. Nous le déclinons en version randonnée ! Vous laissez ainsi les routes goudronnées, le bruit en bas, pour gagner de la hauteur et profiter au maximum de la montagne et de ses paysages. Certaines pistes sont très roulantes sur fond d'aiguilles de mélèzes. Dépaysement garanti, efforts mesurés, nous aurions pu appeler ce séjour VTT Ecrins X Country Randonnée : "Ecrins Bonheur" !

Lieu : Pays des Écrins, Briançonnais. Hautes Alpes. France.

Dates :

- Du dimanche 22 mai au soir au vendredi 27 mai 2016 en fin de journée.
- Du dimanche 29 mai au soir au vendredi 3 juin 2016 en fin de journée.
- Du dimanche 18 septembre au soir au vendredi 23 septembre 2016 en fin de journée.
- Du dimanche 9 octobre au soir au vendredi 14 octobre 2016 en fin de journée.
- Du dimanche 16 octobre au soir au vendredi 21 octobre 2016 en fin de journée.
- Du dimanche 23 octobre au soir au vendredi 28 octobre 2016 en fin de journée.

Durée : 6 jours. 5 jours de VTT du Jour 2 au Jour 6, inclus.

ALPES AVENTURE 2 rue du génépi 05120 L'ARGENTIERE LA BESSEE
06 81 21 81 97 info@alpes-aventure.com alpes-aventure.com

Programme :

Ce programme est indicatif et non contractuel. Il sera adapté aux conditions du moment et au niveau du groupe.

-Jour 1. Rendez vous. Voir détails au chapitre « rendez vous ». Transfert à l'hotel à Freissinières. Nuit à l'hotel.

-Jour 2. VTT à Freissinières. Prise en main de votre vélo dans la plaine de Freissinières, sentiers du Plan. Eléments de sécurité et éducatifs ludiques pour reprendre bien préparés.

Repas de midi à l'hôtel les 5 saisons, face au soleil et aux sommets, en terrasse, si le temps est clément.

Montée en minibus aux Roberts l'après-midi. Tour du Simous par le Col d'Anon et le Col des Lauzes. Descente par la piste du col d'Anon et retour à Freissinières.

Nuit à Freissinières.

D+=400 m.

D-=900 m.

Montée : Un peu le matin, 1 heure environ l'après midi.

-Jour 3. Transfert au village de Pelvoux. Petite montée dans les prés de Pelvoux, vers le torrent d'Ailefroide avant d'aborder la descente facile jusqu'à Vallouise. Après un petit passage dans les vieilles rues de Vallouise et un détour par la chapelle des Pénitents, vous continuerez votre promenade vers la vallée de l'Onde et la cascade de la Pissette. la suite vous conduit aux Vigneaux. Pique Nique dans la plaine des Vigneaux.

L'après-midi transfert en minibus au Col de la Pousterle. Après avoir profité du panorama du Vallon du Fournel, votre vélo vous conduit au fond du vallon, avec sa piste facile ou ses petits sentiers boisés mais jamais extrêmes, si le coeur vous en dit ! Nuit à Freissinières.

D+=300 m.

D-=1000 m.

Montée : 1 heure le matin, 1 heure environ l'après midi.

-Jour 4. Transfert au Col des Combes. Piste du Bois de Monsieur et de la maison du Parc. Traversée à Champcella puis au Gouas jusqu'à Saint Crépin. Reprise par le minibus pour monter au Lauzet de la Roche de Rame. Pique nique au lac du Lauzet. L'après midi, Promenade tranquille, légèrement montante, à la cabane du Cougnet. Descente et tour de l'Oumbras puis la Roche de Rame. Retour à Freissinières en minibus.

Nuit à Freissinières.

D+=400 m.

D-= 1500 m.

Montée : 1 heure le matin, 1 heure l'après midi.

ALPES AVENTURE 2 rue du génépi 05120 L'ARGENTIERE LA BESSEE
06 81 21 81 97 info@alpes-aventure.com alpes-aventure.com

-Jour 5. Journée qui traverse ! les habitants de Puy Saint Vincent sont les traversouilles...Vous comprendrez vite pourquoi ! Transfert en minibus au hameau des Roberts. Montée en VTT au Col d'Anon, traversée à la Bergerie puis au chalet d'alpage de Coueimian. Pause pour un petit repas au soleil dans un lieu préservé. Descente par laxiste forestière jusqu'au fond du vallon du Fournel.

Remontée en minibus au Col de la Pousterle.

Traversée de Puy Saint Vincent jusqu'aux chalets de Narreyroux. Descente par la piste de la chapelle puis par les canaux jusqu'aux Vigneaux. Selon l'horaire, il sera possible de continuer jusqu'à l'Argentière.

Retour à Freissinières en minibus.

Nuit à Freissinières.

D+=400 m.

D-=1400 à 1600 m.

Montée : 1 heure le matin, 1 heure l'après midi.

-Jour 6. Transfert au hameau du Ponteil. Montée en VTT à la piste balcon, puis traversée à Mikéou. Descente à Saint Crépin face au fort de Montdauphin classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Repas à Freissinières à l'hotel Les 5 Saisons.

L'après-Midi, transfert au Col des Combes. piste des Combes jusqu'au belvédère de Val Haute, face au Parc National des Ecrins. Et pour finir une descente tranquille dans le Bois de Monsieur.

Retour au Plan de Freissinières, puis à l'hôtel.

D+=400 à 500 m.

D-=1400 à 1700 m.

Montée : 1 heures le matin, 1 heure l'après midi.

Fin du séjour après la journée de VTT. Voir détails au chapitre « fin du séjour ».

Niveau Technique 2 : Nous sommes en montagne, il faut donc un minimum de technique pour aborder ce séjour, et profiter au mieux des itinéraires. Descentes sur pistes forestières parfois caillouteuses. Quelques single tracks (sentiers monotraces) sans grandes difficultés, épingles faciles. Peu ou pas de portage. Rythme adapté dans un esprit randonnée plutôt que descente effrénée. Il est conseillé de posséder un VTT semi-rigide léger, ou tout suspendu type All Mountain, en veillant à ce qu'il ne soit pas trop lourds. Il n'est pas nécessaire d'avoir une très grande expérience du vélo pour participer à ce séjour, il faut toutefois avoir déjà roulé en VTT.

Niveau Physique 2 : Il faut être en forme pour profiter au mieux du séjour, avec 20 à 30 kilomètres de VTT par jour, et des dénivelées pouvant atteindre 300 mètres. Le rythme sera toutefois adapté en ménageant des pauses, dans un esprit de découverte de la montagne.

Encadrement : Vous serez encadrés par un Moniteur de VTT.

ATTENTION : n'oubliez pas que votre Moniteur de VTT reste le seul juge du programme, qu'il peut modifier à tout instant pour toute raison qu'il juge utile.

En cas de dédoublement du séjour, à partir du 7^e participant inscrit, un second Moniteur de VTT encadrera une partie du groupe.

ALPES AVENTURE 2 rue du génépi 05120 L'ARGENTIERE LA BESSEE
06 81 21 81 97 info@alpes-aventure.com alpes-aventure.com

Nombre de participants : A partir de 3 et jusqu'à 6 participants. En cas de dédoublement du séjour, à partir du 7^e participant inscrit, un second Moniteur de VTT encadrera une partie du groupe. A partir de 14 ans (un parent doit obligatoirement participer au séjour).

Rendez-vous : Devant la gare de l'Argentière la Bessée (« L'Argentière les Écrins »). Rendez vous le Jour 1 à 18 heures.

Accès au lieu de rendez vous : Du sud de la France, L'Argentière la Bessée est accessible par la vallée de la Durance et l'autoroute A51 jusqu'à La Saulce. Quitter l'autoroute et continuer par la D942 puis la N94 jusqu'à L'Argentière la Bessée, par Embrun. Du nord de la France, L'Argentière la Bessée est accessible par Grenoble, Bourg d'Oisans, Le Col du Lautaret et Briançon.

Attention de bien vérifier la viabilité de la section Chambon-La Grave sur la D1091. La route est actuellement coupée entre le tunnel du Chambon (38) et La Grave (05). Il est possible de rejoindre Briançon par l'A43 et le tunnel de Fréjus puis le Col de Montgenevre. Nous vous informerons dès que la situation évoluera.

Des facilités pour le tunnel de Fréjus (tarifs réduits) peuvent être disponibles pour l'été. Nous contacter pour les modalités

Accès possible également en train, la Gare se nomme « L'Argentière Les Écrins », c'est le dernier arrêt avant Briançon.

Pour information :

-TGV + TER Paris 12:07 – L'Argentière les Ecrins 18:02

Horaires soumis à modification, sous l'entière responsabilité de la SNCF.

Fin du séjour: En gare de l'Argentière la Bessée, Pays des Écrins. Fin du séjour le jour 6 en fin d'après-midi.

Hébergement : Hotel 2* à Freissinières. Cinq nuits du jour 1 au soir au jour 5 au soir. Hébergement en chambre double, lits séparés ou lit double. Chambre simple en option avec supplément.

Restauration : Demi pension en hotel (repas du soir et petit déjeuner). Début de la demi pension le dimanche soir (inclus), fin le vendredi matin (inclus).

Pendant la journée : Pique-niques ou repas prévus pour la journée (cinq repas ou pique-niques) selon programme de la journée. Vous pouvez prévoir quelques vivres de course en complément (barres à grignoter, boissons énergétiques, gels). Chaque midi il sera possible de bénéficier de l'assistance du minibus ou de passer à l'hôtel pour trouver des affaires de rechange, des vêtements chauds pour la pause. Le jour du repas au chalet d'alpage, vous pouvez manger au chaud (poêle à disposition) si il fait froid.

ALPES AVENTURE 2 rue du génépi 05120 L'ARGENTIERE LA BESSEE
06 81 21 81 97 info@alpes-aventure.com alpes-aventure.com

Transport:

Pendant votre séjour : Transport assuré de la Gare de L'Argentière la Bessée à Freissinières le jour 1 au soir à votre arrivée, avec retour le jour 6 après-midi en fin de journée. Pendant la semaine, les transports nécessaires sont prévus, avec transports des vélos, assurés par l'équipe Alpes Aventure ou l'hôtel les 5 saisons. Ces transports sont gratuits et non facturés.

Les membres de l'équipe Alpes Aventure et l'hôtel les 5 saisons sont assurés pour le transport de personnes à titre gratuit dans le cadre de leur activité professionnelle. Les bagages transportés ne sont pas couverts contre le vol.

Covoiturage : Si vous le désirez, vos coordonnées peuvent être communiquées aux autres participants si vous voulez envisager une solution de covoiturage pour vous rendre sur place.

Formalités : Nous sommes dans l'espace européen de Schengen, et même en France. Cela ne vous dispense pas d'avoir en votre possession à tout moment du séjour une carte nationale d'identité ou en passeport en cours de validité.

ALPES AVENTURE 2 rue du génépi 05120 L'ARGENTIERE LA BESSEE
06 81 21 81 97 info@alpes-aventure.com alpes-aventure.com

Equipement personnel :

- ✔ Une ou deux paires de lunettes de soleil (une claire et une foncée).
- ✔ Un petit bonnet sous casque, un « buff » (tour de cou) conseillé.
- ✔ Un casque de VTT.
- ✔ Une veste en fourrure polaire ou un pull-over chaud. Tee shirt de VTT manche longues et un Tee shirt manches courtes à adapter à la température. Il peut faire froid selon la saison. Rappelez vous que vous retrouvez parfois le véhicule dans la journée et que vous pouvez trouver à ce moment là des vêtements chauds pour la pause.
- ✔ Un coupe-vent, éventuellement doudoune synthétique très légère en complément.
- ✔ Gants. Une paire de gants de VTT plutôt que des mitaines est conseillé à cette saison.
- ✔ Vous pouvez vous équiper de protections : genou, coudes, mais cela n'a pas un caractère obligatoire.
- ✔ Un cuissard, short de VTT, également possible en complément un collant ou cuissard long.
- ✔ Chaussettes assez chaudes.
- ✔ Un sac à dos permettant de glisser le coupe vent, un vêtement chaud pour les descentes, vos protections si vous en avez, et votre poche à eau si vous en êtes adepte.
- ✔ Poche à eau 1 litre minimum, ou bidons sur le vélo.
- ✔ VTT typé XC semi rigide ou tout suspendu, ou All-Mountain. Ne pas avoir un vélo trop lourd.
- ✔ Chaussures de VTT adaptées. Il est possible d'avoir des pédales automatiques si vous maîtrisez bien le concept.
- ✔ Votre matériel de réparation personnel, adapté à votre vélo (2 chambres à air, rustines, et tout les éléments que vous pouvez juger comme étant spécifiques à votre vélo).
- ✔ Pate de dérailleur adaptée à votre matériel.
- ✔ Petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels et contenant notamment de l'Elastoplaste et des pansements hydrocolloïdes, des compresses stériles, de la gaze.
- ✔ Lampe frontale.
- ✔ Crème solaire et stick à lèvres.
- ✔ Papiers d'identité en cours de validité.

Location de VTT : Il est possible de louer un VTT pour votre séjour VTT Ecrins X Country.

VTT semi rigide : 90 € pour le séjour.

VTT Enduro : 250 € pour le séjour.

Cartographie, bibliographie :

Cartes 1 :25000 IGN 3437 OT « Orcières-Merlette », 3436 ET "Meije-Pelvoux", 3536 OT "Briançon".

ALPES AVENTURE 2 rue du génépi 05120 L'ARGENTIERE LA BESSEE
06 81 21 81 97 info@alpes-aventure.com alpes-aventure.com

Tarif : 950 €

Tous les tarifs s'entendent par personne.

Prix du séjour :

950 €.

♥ **Tarif 795 €** : Six personnes inscrites ensemble (mentionnez sur le bulletin d'inscription le nom des autres membres de votre groupe, de votre famille) et bénéficiez tous du tarif exceptionnel de 795 € par personne. Cette offre s'applique également avec le séjour VTT "Ecrins Enduro", à savoir six personnes qui s'inscrivent en se répartissant sur ces deux séjours.

Supplément 70 € pour une chambre simple

Le prix comprend :

- L'encadrement par un moniteur de VTT.
- L'hébergement avec nuit, demi pension et pique nique selon programme.

Le prix ne comprend pas :

- Les vivres de courses.
- Les boissons et frais à caractère personnel.
- Les assurances.
- L'acheminement de votre domicile jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de fin du séjour.
- De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

ALPES AVENTURE 2 rue du génépi 05120 L'ARGENTIERE LA BESSEE
06 81 21 81 97 info@alpes-aventure.com alpes-aventure.com

Assurances:

Vous devez obligatoirement être assuré en assistance / rapatriement pour participer à un séjour Alpes Aventure. L'assurance que nous proposons vous couvre également en frais de secours.

Nous vous proposons lors de votre inscription trois options d'assurance.

-Assurance assistance – rapatriement, pour 1% du montant du séjour.

-Assurance annulation, vol et perte de bagages, interruption de séjour pour 3,5% du montant du séjour.

-Assurance « multirisque » avec assistance – rapatriement, annulation, vol et perte de bagages, et interruption du séjour, pour 4% du montant du séjour.

Annulation : L'assurance annulation ne peut être souscrite que le jour de votre inscription, date à laquelle elle prendra effet. En aucun cas elle ne pourra être souscrite ultérieurement.

Ces assurances ne pourront être souscrites que si vous êtes domiciliés dans un des pays mentionnés dans les conditions particulières de vente Alpes Aventure.

Assistance – rapatriement : Un participant ne voulant pas souscrire à l'assurance que nous proposons devra nous communiquer lors de son inscription une attestation d'assurance mentionnant le montant maximum de la couverture.

Aucune modification ne sera possible une fois l'assurance souscrite.



Nous vous invitons vivement à télécharger les dispositions générales d'assurance et d'assistance que nous proposons et consulter le tableau des montants de garanties.

[Assurance Assistance Rapatriement.](#)

[Assurance Annulation, Vol et perte de Bagages, Interruption de séjour.](#)

Cartes bancaires : Une inscription par carte bancaire (certaines cartes exigent que la totalité du séjour soit réglé avec la même carte) en ligne peut vous apporter des assurances selon votre contrat. Vérifiez attentivement que celui-ci vous apporte les garanties que vous attendez. Parfois les cartes bancaires couvrent les accidents mais pas la maladie, et elles ne couvrent pas toutes les frais de secours, qui peuvent être élevés dans certains pays. Certaines cartes ont des garanties limitées en terme d'annulation, attention si vous inscrivez plusieurs personnes avec la même carte. Prenez également garde aux exclusions (sports de glisse, alpinisme, escalade...). Comparez les garanties avec celles que nous proposons.

Notre assurance couvre les frais de secours en montagne d'un montant maximal de 15300 € par personne, même en cas de catastrophe naturelle ou d'attentat.

La carte européenne d'assurance maladie : Elle permet la prise en charge de ses dépenses de santé (prestations en nature) lors d'un séjour dans un autre pays de l'Espace économique européen (EEE) ou en Suisse. [Pour tout savoir sur la carte européenne d'assurance maladie !](#)

Responsabilité civile : Il est obligatoire d'être assuré en responsabilité civile pour l'activité pratiquée pour participer à un séjour Alpes Aventure. Vous pouvez contacter la FFCAM, par exemple.

–[FFCAM](#)

ALPES AVENTURE 2 rue du génépi 05120 L'ARGENTIERE LA BESSEE
06 81 21 81 97 info@alpes-aventure.com alpes-aventure.com

Inscription et paiement :

Pour vous inscrire complétez le bulletin d'inscription en ligne.

Votre inscription est définitive à réception de l'acompte ou du solde à moins de 30 jours du départ du séjour.

Sélectionnez votre mode de paiement, chèque bancaire, carte bancaire ou chèques vacances.

Si vous sélectionnez carte bancaire, nous vous envoyons un lien de paiement sécurisé PayPlug à réception de votre bulletin d'inscription. Nous ne rendons pas la monnaie sur les chèques vacances. Complétez alors votre règlement avec un chèque bancaire.

Réservation

Dés réception de votre formulaire d'inscription, vous serez invité à régler l'acompte ou la totalité du séjour en fonction de la date d'inscription, selon les modalités que vous aurez choisies dans le bulletin d'inscription. A réception du règlement, votre demande de réservation sera présentée auprès de Alpes Aventure. Votre bulletin sera caduc en l'absence de confirmation de Alpes Aventure dans les 8 jours suivants la réception de celui-ci. L'acompte versé sera alors remboursé sans délai.

Si votre inscription est confirmée, nous vous envoyons une confirmation d'inscription par mail.

Conservez votre bulletin d'inscription

Vous recevrez une copie de votre bulletin d'inscription par mail.

Conditions générales de vente :

Il est possible de télécharger les conditions générales de vente et les conditions particulières de vente appliquées à Alpes Aventure sur le site alpes-aventure.com.

ALPES AVENTURE 2 rue du génépi 05120 L'ARGENTIERE LA BESSEE
06 81 21 81 97 info@alpes-aventure.com alpes-aventure.com