

# Fiche séjour

## PROGRAMME

Les séjours se déroulent du dimanche en fin d'après-midi au jeudi en fin d'après-midi. Nous vous accueillons à La Maison de Molines-en-Queyras la journée ou en début de soirée.

### **JOUR 1 : ACCUEIL**

Arrivée à la Maison de Molines-en-Queyras dans la journée à l'heure qui vous convient. Installation dans votre chambre et découverte des lieux.

Dîner vers 19h30.

### **JOUR 2 : VALLÉE DES AIGUES**

Dans un premier temps, votre guide prendra le temps de discuter avec vous pour lui faire part de vos lacunes techniques (déjà abordées au moment de l'inscription). Puis il vous emmènera rouler dans un secteur accessible pour travailler les premiers gestes techniques (maîtrise du freinage, maniabilité). L'important est de vous mettre en confiance et que vous fassiez corps avec votre vélo. Pause bien méritée, pique-nique champêtre, puis c'est parti pour une balade désormais axée sur la découverte de la vallée de Molines Saint-Véran, en empruntant un parcours adapté à votre niveau en Queyras. Pour résumer, une belle journée de mise en jambe !

### **JOUR 3 : SOULIERS & LAC DE ROUE**

Même topo en matinée, nous commençons par des ateliers techniques pour améliorer les gestes de la veille puis nous mettons en avant les différents aspects de la pratique en montagne, ce qu'il vous faut maîtriser pour ne plus avoir d'appréhension à l'idée de prendre de l'altitude. Travail de trajectoires souvent durant cette deuxième matinée. Le secteur du jour domine l'imposant Fort de Château Queyras et nous permet d'accéder au lac de roue puis au vallon caché de Souliers. Alors allons-y !

### **JOUR 4 : VALLÉES DE CEILLAC**

Comme vous maîtrisez désormais un vrai panel de gestes techniques, on peut alors vous amener sur le pump track de Ceillac afin de comprendre la coordination qu'il faut mettre en place pour pouvoir s'adapter au relief et utiliser ce dernier pour faire avancer votre vélo sans aucun coup de pédale. C'est épuisant, alors pour reprendre son souffle, nous irons travailler la technique de franchissement ! Repos de nouveau bien mérité. La vallée de Ceillac est un des meilleurs endroits pour une balade à VTT Électrique. Randonnées face au massif de la font Sancte, le sommet du Queyras, torrents tumultueux, village en dehors du temps qui nous rappelle le bon vivre qu'il peut régner dans le Queyras.

## **JOUR 5 : VIE EN ALPAGE, PANORAMAS & FIN DU SÉJOUR**

Pour terminer, nous consacrerons cette dernière matinée pour repasser en rayons le panel de gestes techniques abordés au cours de la semaine. Nous essaierons de prendre de la hauteur pour aller chercher de belles ambiances d'alpage, pour trouver de beaux panoramas et retracer ainsi notre circuit à vélo. Comme vous aurez évidemment progressé, votre guide vous emmènera peut-être sur quelques singles roulants pour terminer la séjour.

Le séjour se termine après la randonnée. Avant le départ pour la dernière aventure, vous devrez libérer votre chambre mais vous pourrez laisser vos affaires dans un coin dédié. Pour ceux qui le désirent il y a possibilité de réserver une nuit supplémentaire, sur demande préalable, afin de ne partir que le lendemain matin.

**À noter** : possibilité également de prolonger votre séjour avec de la randonnée pédestre ou d'autres activités. Nous vous remercions de le préciser à la réservation du séjour.

## **PUBLIC CONCERNÉ ET NIVEAU REQUIS**

De débutant à confirmé. Une bonne condition physique et un bon équilibre sur vélo sont cependant exigés.

## **ENCADREMENT**

L'encadrement est assuré par un moniteur de l'école VTT Guil-Ebike diplômé VTT.

## **ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **Équipement individuel à prévoir**

- VTT à assistance électrique rigide ou tout suspendu (location 200 € les 4 jours - tarifs sous réserve de modification, nous consulter au moment de la réservation).
- Sac VTT (15/25L).
- Veste de montagne Imperméable et coupe-vent / Polaire fine.
- Cuissard et short VTT.
- Lunettes de soleil.
- Chaussures VTT (+ vis de secours pour vos cales de chaussures auto).
- Stick lèvres, crème solaire 50+, ...
- Camelback ou gourde de 1,5L minimum.
-

**Si vous apportez votre propre VTT merci de prévoir la liste suivante :**

- Casque, gants courts ou longs.
- 1 pompe, 1 chambre à air + kit rustine.
- Dérive chaîne + 1 maillon rapide.
- Votre outillage spécifique (freinage, suspension ...).
- 1 patte de dérailleur adapté à votre vélo (IMPÉRATIF).
- 2 paires de plaquettes neuves.
- 1 câble dérailleur.
- 2 rayons spécifiques.
- Lubrifiant chaîne (terrain plutôt sec dans le Queyras-Piémont).
- Paire de pédales plates à picots (plutôt conseillé si vous débutez...).
- Chaussures VTT (+ vis de secours pour vos cales de chaussures auto).
- Concernant votre VTT, une révision complète s'impose avant le séjour.

**Autre équipement personnel :**

- 1 short + 1 pantalon ample + 1 sur-pantalon étanche (Gore-Tex ou équivalent).
- 2 tee-shirts.
- 1 pull-over ou veste polaire.
- 1 veste de montagne chaude.
- Sous-vêtements de rechange.
- Gants + bonnet.
- Protection solaire (crème solaire + stick à lèvres + lunettes de soleil de bonne qualité).
- Gourde + couteau.
- Maillot de bain + serviette pour la sauna.
- Petite pharmacie personnelle.

**Le guide prend toujours avec lui le nécessaire de réparation.**