EPIC Singletrack – SAVOIE FRENCH ALPS présente

TOUR DU MONT-BLANC VTT

À partir de
950 €/pers
6 jours/5 nuits

DATES 2018
Sur demande
de juin à septembre

LES + DU SÉJOUR

- *Un tour mythique*
- *Un max de singletracks*
- *Très peu de portage*
- *Un petit groupe (5 à 7 pers.)*
- *Une vraie assistance technique*

Roulez sur des singletracks de rêve au cœur du massif du Mont-Blanc, avec un itinéraire spécialement étudié pour le VTT. Profitez du portage des bagages, de l'hébergement en gîte et refuge et de la gastronomie transalpine.

LE PARCOURS

JOUR 1 : LES CHAPIEUX – LES CONTAMINES

D+ 1500 m, D- 1960 m, 40 km

Rendez-vous à 9 h à la gare SNCF de Bourg-Saint-Maurice et transfert aux Chapieux. Montée au cormet de Roselend et descente vers le lac de Roselend. Montée par une piste 4x4 avec un final hors sentier jusqu'au col de la Gittaz (2350 m). Traversée vers le col du Joly et magnifique descente sur les Contamines par un super single. Nuit en gîte.

JOUR 2 : LES CONTAMINES – LES HOUCHES

D+ 1100 m, D- 1200 m, 35 km

Nous commençons par une montée qui va bien nous réveiller jusqu'aux chalets de Miage. Un site extraordinaire au pied d'un immense cirque glaciaire. Descente technique sur le hameau de Champel puis remontée jusqu'au col de Voza. Belle descente finale jusqu'aux Houches pour une nuit en gîte.

JOUR 3 : LES HOUCHES – CHAMONIX – TRIENT

D+ 900 m, D- 1000 m, 45 km

Remontée ombragée de la vallée de Chamonix par les sentiers au bord de l'Arve. Poursuite par le classique « petit balcon nord » jusqu'au village du Tour. Un petit coup de pouce en télécabine, avant de poursuivre jusqu'au col de Balme (2191 m), la frontière franco-suisse. Descente d'anthologie sur le village de Trient, nuit en gîte.

JOUR 4 : TRIENT – LA FOULY

D+ 1100 m, D- 1100 m, 42 km

Montée au col de la Forclaz par le fond de la vallée de Trient. Descente jusque dans les vignes de la vallée de Martigny. Montée à Champex-le-Lac, petite station de ski avec son lac magnifique. Nous empruntons à présent le Tour du Mont-Blanc « classique », par un single forestier, avant la remontée du Val Ferret suisse, en balcon au-dessus de la rivière. Nuit en gîte à la Fouly.

JOUR 5 : LA FOULY – COURMAYEUR

D+ 1100 m, D- 1300 m, 36 km

Par une piste d'alpage, nous grimpons facilement jusqu'au refuge de la Peule (2300 m). De là, ascension finale avec quelques poussettes jusqu'au Grand Col Ferret, à plus de 2500 m, qui marque la frontière italo-suisse. Ambiance haute montagne garantie face au glacier du mont Dolent. Début de descente technique sur le Val Ferret italien, avant la poursuite par un itinéraire plus facile. Si les cuisses nous le permettent, variante possible sur un single en balcon donnant sur les mythiques Grandes Jorasses. Récupération à la glace italienne et nuit sur Courmayeur.

(Parcours suite)

JOUR 6 : COURMAYEUR – LES CHAPIEUX

D+ 1400 m, D- 1000 m, 35 km

Départ pour le Val Veny, au pied de la face sud du Mont Blanc. Dans un décor himalayen, nous grimpons sur une piste jusqu'au refuge Elisabetta Soldini (2250 m). Final sur un sentier, avec quelques petites portions à pousser le vélo jusqu'au col de la Seigne (2516 m), la frontière franco-italienne. Retour en France par un sentier ludique face à l'Aiguille des Glaciers. Arrivée aux Chapieux, la boucle est bouclée…

IMPORTANT : Le programme n'est donné qu'à titre indicatif. Il faudra nous adapter aux aléas de la météo et aux conditions de la montagne et des participants. En dernier ressort, le moniteur reste seul décideur du programme, qu'il peut modifier en raison d'impératifs de logistique et de sécurité.

INFOS PRATIQUES

LE TERRAIN. Les montées s'effectuent le plus souvent sur des chemins 4x4 et les descentes sur des petits sentiers de montagne. Quelques zones de poussage ou portage. L'altitude maximale est de 2537 mètres au Grand Col Ferret, et la minimale de 1000 mètres en vallée de Chamonix.

LE NIVEAU DEMANDÉ. *Physique :* Être capable de réaliser des dénivelés positifs journaliers de plus de 1000 m, et cela sur plusieurs jours. *Technique :* Maîtriser parfaitement son freinage, savoir aborder des passages raides, choisir une trajectoire idéale à vitesse très lente, franchir des petits obstacles, bien connaître ses limites sur les passages engagés.

FORMALITÉS. Le raid se déroulant sur trois pays, vous devez vous munir impérativement de votre carte d'identité ou de votre passeport, en cours de validité.

HÉBERGEMENT. Nuit en gîte ou refuge de montagne. Chambres sous forme de petits dortoirs. Couvertures et couettes fournies. Drap de sac ou sac à viande à prévoir.

NOURRITURE. Dîner et petit-déjeuner pris au gîte ou refuge. Pour le midi, un pique-nique sera fourni à chacun, tous les matins. L'accent est souvent mis sur la cuisine locale montagnarde.

TRANSPORT DES BAGAGES. Vos bagages seront transportés par le véhicule d'assistance et devront se limiter à un sac de voyage par personne. Le véhicule transportera également une caisse à outils permettant de couvrir les petits problèmes techniques et de retaper les montures le soir venu. Attention ! Les étapes se dérouleront la plupart du temps en pleine montagne et le véhicule ne sera accessible qu'à la fin de l'étape.

SANTÉ. Nous transportons une pharmacie qui est étudiée pour couvrir les premiers soins et les désagréments classiques de ce type de raid à VTT. Vous devez toutefois vous munir d'une petite pharmacie personnelle *(liste ci-dessous)*. Nous ne disposons, dans la pharmacie, d'aucun médicament.

Pharmacie personnelle : Vos médicaments habituels (si vous êtes en cours de traitement), crème solaire, papier hygiénique et briquet pour sa destruction, petit rouleau d'élastoplast et double peau (type Compeed), collyre neutre, compresses, désinfectant, sparadrap. Un traitement contre les diarrhées et problèmes digestifs est un plus.

Partir avec un vélo parfaitement révisé et en bon état, c'est mettre toutes les chances de son côté pour réussir son voyage.

LE MATÉRIEL CYCLE INDIVIDUEL À PRÉVOIR

- *1 VTT typé cross-country ou all-mountain, tout suspendu de préférence*
- *prévoyez une révision de vos freins à disque avant le départ et deux jeux de plaquettes*
- *1 patte de dérailleur adaptée à votre modèle de cadre*
- *3 chambres à air*
- *1 kit réparation rustines+colle*
- *2 paires de plaquettes de frein*
- *1 mini-pompe*
- *1 couteau*
- *1 câble de dérailleur arrière*

VOTRE MATÉRIEL

AFFAIRES PERSONNELLES

Pour le soir :

- *sac à viande (ou drap de sac) pour s'isoler des couvertures dans les hébergements*
- *lampe frontale*
- *un pantalon léger et tenue complète chaude de rechange*
- *une deuxième paire de chaussures ou sandales*
- *trousse de toilette + serviette*

Pour la journée :

- *1 casque, obligatoire*
- *2 tenue manches et jambes courtes (short cuissard + maillot)*
- *1 tenue manches et jambes longues en cas de temps froid*
- *bonnet et gants longs*
- *1 couche chaude type polaire*
- *1 veste imperméable*
- *1 sac à dos d'environ 15 à 20 litres pour mettre vos affaires de la journée*
- *chaussures: privilégiez des semelles souples, plus confortables dans les portages.*
- *hydratation : prévoir une capacité d'1,5 litre minimum*

PRIX / DATES

« RAID VTT AUTOUR DU MONT-BLANC »
6 jours et 5 nuits : **950 € / personne**
5 participants minimum

Notre prix comprend : L'encadrement, la pension complète (du midi du J1 au midi inclus du J6), le transport des bagages, l'assistance technique, les remontées mécaniques au programme.

Notre prix ne comprend pas : Votre acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous. Les boissons et encas personnels, votre assurance individuelle, votre vélo et votre équipement personnel, et en général tout ce qui n'est pas mentionné dans « notre prix comprend ».

DÉPARTS EN 2018

- **Sur demande de juin à septembre**

Si vous désirez arriver la veille du départ ou repartir le lendemain du dernier jour, nous pouvons vous communiquez quelques adresses d'hébergement.

EPIC Singletrack

PHOTOS PIERRE BOULONNAIS

CONTACT

EPIC SINGLETRACK - MTB TRIP

PIERRE BOULONNAIS
Moniteur de VTT

Mail : pierreboulonnais@yahoo.fr
Tél : +33 (0) 73 34 31 70