

VANOISE BIG MOUNTAIN ENDURO



À partir de
495 €/pers
(3 jours/2 nuits)

650 €/pers
(4 jours/3 nuits)

DATES 2018
sur demande
de juin à septembre

LES + DU SÉJOUR

- La qualité des itinéraires
- Un guide spécialiste du spot
- Un camp de base confort et convivial
- Un petit groupe (5 à 7 personnes)

World-class singletracks, trails d'altitude, sous-bois moelleux et panoramas magnifiques sur des runs de 2000 m de dénivelé négatif.

**Vous ne rêvez pas, la Vanoise est en passe de devenir
un must de la planète Enduro !**

LE PARCOURS

JOUR 1 : « CRÊTE DU ROC DE FER - TRAILS DE MÉRIBEL »

D+ 600 m, D- 3000 m, 37 km

Rendez-vous à 9 h devant la coopérative laitière de Moûtiers. Direct dans le bain ! Une première navette, puis une bonne petite grimpe avant un magnifique run en crête de 2000 m de D-. Départ du sommet du Verdet (2300 m) pour dévaler sur la station thermale de Brides-les-Bains. Second run forestier au départ de Méribel.

JOUR 2 : « TRAVERSÉE DU MONT-JOVET (2558 m) »

D+ 700 m, D- 3200 m, 43 km

Navette au-dessus de la station de Montalbert. Une bonne grimpe nous mène à un des plus beaux panoramas des Alpes du Nord, à 2558 m. Du vrai, du bon, du « made in » Epic Singletrack, du sommet jusqu'en fond de vallée à 800 m. Dans l'après-midi, un autre bon petit run dans les sous-bois de Courchevel.

JOUR 3 : « BALCON SUR LES GLACIERS », DE TIGNES À BOURG-SAINT-MAURICE

D+ 700 m, D- 2700 m, 40 km

Un must de la haute vallée de la Tarentaise ! Départ à 2300 m d'altitude pour un itinéraire majeur entre glaciers, villages hors du temps et belles traces serpentant dans les mélèzes. Deuxième run de l'après-midi sous les forts de Bourg-Saint-Maurice. Encore une pure journée !



JOUR 4 (EN OPTION) : « SINGLETRACK PARADISE » DANS LE SECTEUR DE LA PLAGNE - PARADISKI

D+ 500 m, D- 2900 m, 39 km

Navette jusqu'à Belle-Plagne. Montée facile jusque sur les pentes du Saint-Jacques (2400 m). C'est reparti pour une des meilleures compilations de trails du séjour : du flow à gogo, du technique, du tapis d'aiguilles et des forêts magnifiques jusqu'au bord de l'Isère. Deuxième run l'après-midi sur Montchavin-les-Coches, un vrai singletrack paradise...

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.

LE NIVEAU DEMANDÉ. *Physique* : Être capable de réaliser des dénivelés positifs journaliers de plus de 800 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.

HÉBERGEMENT. Nuit en gîte. Chambres sous forme de petits dortoirs. Couvertures et couettes fournies. Prévoir drap de sac ou sac à viande

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

TRANSPORT ET ASSISTANCE. Nous utilisons un minibus + remorque à vélos pour les déposes en altitude ainsi que les reprises en vallée. Le véhicule transportera également une caisse à outils permettant de couvrir les petits problèmes techniques et de retaper les montures le soir venu.

SANTÉ. Nous transportons une pharmacie qui est étudiée pour couvrir les premiers soins et les désagréments classiques de ce type de séjour 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, collyre neutre, compresses, désinfectant, sparadrap.



VOTRE MATÉRIEL

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 all-mountain, enduro tout suspendu de préférence
- prévoyez une révision des 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

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)
- protections genoux et coudes
- 2 tenues 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.
- pour l'hydratation, minimum 1,5 litre

PRIX / DATES

« VANOISE BIG MOUNTAIN ENDURO »

3 jours et 2 nuits : **495 € / personne.**

4 jours et 3 nuits : **650 € / personne.**

Notre prix comprend : L'encadrement, la pension complète du midi du J1 au midi inclus du J3 (ou du J4, selon formule choisie).

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, la possibilité d'utiliser les remontées mécaniques en juillet et en août (supplément environ 30 €), et en général tout ce qui n'est pas mentionné dans « notre prix comprend ».

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

DÉPARTS EN 2018

Séjours organisés sur demande de juin à septembre

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