

***Du 18 juillet au 23 juillet 2014***



## ***Raid VTT***

### ***Inter bases VTT***

#### ***Les Coulmes (38) – Mens (38)***

***200 km / 7000m D+ / 5 jours en itinérant***

***5 jours / 5 nuits***

***330 €***



Ce raid est organisé par la commission VTT de la ligue Rhône Alpes de Cyclotourisme

## Raid VTT

### Inter bases VTT

### Les Coulmes (38) – Mens (38)

Du 18 au 23 juillet 2014

#### 1 – EN RESUME

#### 2 – JOUR PAR JOUR

#### 3 - INFOS PRATIQUES



## Raid VTT

### Au cœur du Vercors et du Trièves

## 1 – EN RESUME

Le raid VTT inter bases, se caractérise par une itinérance entre 2 bases VTT FFCT / Les Coulmes en Vercors et Mens dans le Trièves. 5 jours 100 % VTT, de découvertes et d'aventure. Le VTT, activité itinérante par excellence, vous permettra de découvrir une région où la nature est préservée, dans une ambiance conviviale et avec un encadrement de qualité.

**DATES** : du 18 au 23 juillet 2014 (briefing le vendredi 18 juillet en fin d'après-midi)

**DUREE** : 5 jours

**DISTANCE** : 200 km (de 35 à 50 km / jour)

**D+** : 7000 m

**TYPE** : Itinérance de 5 jours à VTT

**AGE MINIMUM** : 18 ans

**NIVEAU PHYSIQUE et TECHNIQUE** : Bonne condition physique, niveau technique modéré

**HEBERGEMENT** : Auberges, Gîtes, village vacances, hôtels

**ENCADREMENT et GUIDAGE** : Cadres FFCT

**Tarif : 330 €**

**Le tarif comprend :**

L'hébergement en pension complète du vendredi 18 au soir au mercredi 23 juillet midi, transport des bagages, rapatriement le mercredi 23 juillet à Rencurel en bus.

**Le tarif ne comprend pas :**

Le matériel technique nécessaire à l'activité (voir liste équipement personnel et équipement), les dépenses personnelles ainsi que tout autre supplément non prévu au programme.



## 2 – JOUR PAR JOUR

- ✚ Vendredi 18 juillet : Accueil, briefing, présentation du raid, à Rencurel  
RDV à 17h30  
Hébergement : Rencurel → Refuge/hôtel Cœur des montagnes
  
- ✚ Etape 1 : samedi 19 juillet / Rencurel – La Chapelle en Vercors  
Distance : 35 km / 1300 m D+  
Hébergement : La Chapelle en Vercors → Gîte Maison-aventure
  
- ✚ Etape 2 : dimanche 20 juillet / La chapelle en Vercors - Die  
Distance : 48 km / 750 m D+  
Hébergement : Die → Hôtel le Saint Domingue
  
- ✚ Etape 3 : lundi 21 juillet / Die – Luc en Diois  
Distance : 48 km / 1700 D+  
Hébergement : Luc en Diois → Centre du moulin
  
- ✚ Etape 4 : mardi 22 juillet / Luc en Diois – Lus la Croix Haute  
Distance : 35 km / 1980 m D+  
Hébergement : Lus la Croix haute → Hôtel le commerce
  
- ✚ Etape 5: mercredi 23 juillet / Lus la Croix Haute - Mens  
Distance : 35 km / 1150 m D+  
Retour en bus, à Rencurel

Note : Ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications notamment en fonction des conditions météorologiques du moment.

## 3 – Infos pratiques

### ✚ Le Vercors ?

Le **massif du Vercors** est un massif des Préalpes, à cheval entre les départements français de l'Isère et de la Drôme, culminant à 2 341 mètres au Grand Veymont.

Sa nature géologique principalement calcaire offre un relief plus complexe que le terme de « plateau » pourrait laisser penser, ce qui fait qu'il est divisé en plusieurs régions distinctes géographiquement et historiquement.

Cette géographie complexe explique que le Vercors n'ait pas eu d'unité réelle, les déplacements et échanges économiques se faisant entre le massif et la plaine plutôt qu'entre les différentes parties du massif. Le terme Vercors lui-même est d'usage récent pour désigner l'ensemble du massif : jusqu'au milieu du XX<sup>e</sup> siècle, il ne désigne que le canton de La Chapelle-en-Vercors relié au Royans. Le nord du massif, autour de Lans-en-Vercors, Villard-de-Lans, Autrans et Méaudre, en liaison avec la région grenobloise, est jusqu'alors appelé Quatre Montagnes. Ce sont les tragiques événements de la Seconde Guerre mondiale et le célèbre maquis du Vercors, le développement du tourisme et, enfin, la création d'un parc naturel régional sur le territoire qui renforcent l'unité du massif. C'est désormais un lieu de sports en pleine nature où l'environnement est protégé.

### ✚ Le Trièves ?

Constituant l'extrémité sud du sillon alpin, le Trièves est un territoire de moyenne montagne (entre 500 et 1200 mètres d'altitude) lové entre les massifs qui l'entourent de trois côtés : ouest (massif du Vercors), sud et est (chaînon de l'Obiou - massif du Dévoluy). Seul le côté nord est ouvert, mais il est séparé du territoire voisin de la Matheysine par les profondes gorges du Drac. C'est donc une sorte de forteresse naturelle, qui a donné son caractère aux paysages et aux habitants de cette région.

Le Trièves appartient encore aux Alpes du Nord mais se situe juste à la limite géographique des Alpes du Sud, sur l'autre versant du col de la Croix-Haute. Cette situation, ainsi que le relief particulier du Trièves, s'expliquent par son histoire géologique.

### ✚ Les points forts de votre itinérance à VTT

- **200 km de VTT dans un cadre nature**
- **Un tracé itinérant avec des sentiers ludiques**
- **Des paysages exceptionnels**
- **La découverte d'un patrimoine riche et varié**
- **Une ambiance conviviale et un encadrement de qualité**
- **Une assistance tout au long du raid**

### ✚ L'encadrement

Sous l'autorité d'une équipe qualifiée, l'encadrement du séjour sera assuré, par des cadres fédéraux, ils veilleront à ce que les parcours s'effectuent dans les meilleures conditions de sécurité. Ils pourront vous prodiguer de très précieux conseils pour optimiser les réglages de votre matériel.

### ✚ L'hébergement

**Hébergement** : en gîte, auberge, hôtel (couchage compris, duvet non nécessaire)

**Restauration** : repas pris dans les différents hébergements. Le pique-nique, sera sous forme de repas froid

### ✚ Assurances

**Assurance** : Les participants devront être licenciés à la FFCT (l'assurance responsabilité civile est comprise dans le cadre de la licence fédérale).

## ✚ Equipement personnel

Les participants au séjour devront se munir d'un VTT en bon état, d'un sac à dos VTT d'un volume de 20 litres environ équipé d'une poche à eau et du matériel de réparation standard (chambre à air, dérive chaîne, clés, patte de dérailleur spécifique à la marque de VTT...). En cas de traitement médical particulier, il est vivement conseillé par ailleurs de vous munir d'une pharmacie personnelle. Des vêtements adaptés à la pratique du VTT sur de longues distances sont requis (cuissards, vêtements iso thermiques, gants...). Le climat sur le Vercors, peut être changeant (froid, pluie...). Le casque de protection est **obligatoire**. Prévoir un sac ou une valise, avec vos effets personnels à mettre dans le minibus d'assistance

## ✚ Accès à Rencurel

Il est possible de rejoindre Rencurel par les routes suivantes :

- La route des Ecouges (RD35) depuis St Gervais.
- La route des Gorges de la Bourne (RD531) depuis Pont-en-Royans.
- La route des Gorges de la Bourne (RD531) depuis Villard-de-Lans.

Co-voiturage : <http://www.covoiturage.fr/>



Et n'oubliez pas qu'un geste pour la planète commence dès le début du voyage : pensez au covoiturage pour vos déplacements ! Une façon conviviale de diminuer votre consommation de CO2 et votre budget transport. Nous avons sélectionné ce site pour vous, il est accrédité par ATR (Association pour un Tourisme Responsable).

## ✚ Climat et informations régionales

Le Vercors connaît globalement des influences montagnardes ; il est toutefois traversé par la frontière climatique entre Alpes du Nord (bassin versant de l'Isère) et Alpes du Sud (bassin versant de la Drôme) définie schématiquement au niveau du col de Rousset. Les précipitations sont amenées par des régimes d'ouest à nord-ouest. Alors que la partie septentrionale reçoit une quantité de précipitations à peu près constante tout au long de l'année (environ 100 mm d'eau par mois, jusqu'à 1 500 mm par an à Autrans ou Bouvante) avec une prépondérance du climat océanique, la partie méridionale est marquée par un creux durant l'été (moins de 50 mm en juillet et août, moins de 900 mm par an dans le Diois) et un fort ensoleillement avec une prépondérance du climat méditerranéen qui se fait sentir jusque dans le sud du Trièves, le Diois, la Gervanne voire certaines régions du Royans

## ✚ Tourisme responsable / Protection des sites

La réserve naturelle des Hauts-Plateaux du Vercors, également à cheval entre les deux départements, représente une surface de 16 600 hectares dont 6 000 hectares de forêts (plus vaste réserve naturelle terrestre de France) et protège les plateaux situés de 1 050 mètres d'altitude au sommet du Grand Veymont, dans la partie méridionale du massif, ainsi que le mont Aiguille, de Villard-de-Lans et Corrençon-en-Vercors à Châtillon-en-Diois. Elle a été créée le 27 février 1985 et la réglementation y interdit toute atteinte à la flore, à la faune et aux richesses minérales, tous travaux, toute circulation motorisée, toute publicité, toute activité industrielle ou commerciale, toute introduction de chiens (sauf chiens de berger autorisés), tout feu et campement. Des sentiers de grande randonnée sont aménagés, jalonnés par de simples abris, et permettent à 70 000 visiteurs par an de découvrir les Hauts-Plateaux

Dans l'intérêt de tous, chaque participant est responsable de la propreté et de l'état des lieux qu'il traverse.

## ✚ Contact/Renseignements

Plas Michel

4 boulevard Eugène Arnaud

38200 Vienne

07 81 48 32 88 / [vtlliguera@gmail.com](mailto:vtlliguera@gmail.com)

## 🚴 Règlement

### Règlement du raid VTT inter bases

- **Article 1** : Le raid V.T.T. inter bases en itinérance, est organisé par la ligue Rhône Alpes de cyclotourisme (FFCT) du 18 juillet au 23 juillet 2014.
- **Article 2** : Le raid est ouvert aux licencié(e)s FFCT âgé(e)s d'au moins 18 ans. Le port du casque rigide est obligatoire avec jugulaire fermée. Prévoir du matériel individuel de réparation. Seuls 30 participants pourront participer à ce raid. En conséquence seules les 30 premières inscriptions, arrivées au siège de la Ligue en bonne et due forme seront validées (le cachet de la poste faisant foi). Une liste d'attente sera mise en place.
- **Article 3** : Chaque participant est tenu d'avoir une assurance individuelle le couvrant pour les risques encourus. La responsabilité des organisateurs ne pourra être engagée en cas d'accident ou de défaillance physique.
- **Article 4** : Pour des raisons de sécurité, il est interdit aux participants de quitter le groupe. Le raid VTT se déroule sur voies, routes et chemins ouverts à la circulation, les participants doivent respecter le code de la route.
- **Article 5** : Les participants s'engagent à respecter la nature, les propriétés privées, et tous les autres usagers des chemins.
- **Article 6** : Les participants autorisent les organisateurs à utiliser toute photo ou vidéo sur tous supports ou ils pourraient apparaître.
- **Article 7** : Le présent règlement est considéré comme accepté dès l'inscription. Les organisateurs se réservent le droit de le modifier en cas de force majeure et pour des raisons de sécurité.



***La commission VTT de la ligue Rhône Alpes,  
vous souhaite un bon RAID VTT***