

COURT SÉJOUR VTT À BESSANS

LE PROGRAMME

Jour 1

Matinée : Arrivée pour le déjeuner.
Après-midi : Sortie à Vallonbrun.

Jour 2

Sortie journée : Pont Saint Charles / Col de la Galise (2987m) / Grand Cocor (3034m)
D+ 1004m

Jour 3

Matinée : Fin de séjour après le petit-déjeuner.

Important : Le programme est donné à titre indicatif.

Pour varier les plaisirs, les accompagnateurs sont libres de vous proposer des itinéraires nouveaux. Des situations indépendantes de notre volonté peuvent aussi nous amener à modifier les itinéraires et les activités de la journée (météo, niveau des participants, sécurité du groupe...).

NIVEAU DES PARTICIPANTS

Participant ayant déjà pratiqué le VTT et en très bonne condition physique.

ÉQUIPEMENT A PRÉVOIR

Il est conseillé de disposer de son propre matériel de randonnée.

Pensez à vous munir d'une pièce d'identité non périmée.

VÊTEMENTS :

- Paire de gants de vélo courts ou longs légers + une paire de gants polaire + tour de cou
- Sous vêtement avec ou sans manches en maille technique légère
- Maillot de vélo avec fermeture intégrale
- Cuissard à bretelle avec bonne peau synthétique, paire de jambière et manchettes
- Coupe-vent léger respirant (veste ou gilet) compressible pour les changements de température
- Veste imperméable et légère à capuche pour plus de confort en cas de mauvais temps
- Maillot de bain et drap de bain (ou peignoir) obligatoires pour accéder à l'espace bien-être

Pour votre confort au centre, prévoyez des tenues décontractées et des chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.

Important: *En montagne les écarts de température peuvent être importants si le vent se lève ou si l'orage s'annonce. Il vaut mieux prévoir des vêtements chauds et imperméables même en été.*

MATÉRIEL :

- VTT (vous pouvez venir avec votre propre VTT ou choisir d'en louer un dans l'un des magasins de sport situés à proximité)
- Casque de route norme CE
- Porte gourde et gourde (contenant de minimum 1L)
- Paire de lunettes de soleil très protectrices (indice CE 3 ou 4 indispensable)
- Tube de crème solaire et stick à lèvres, avec un indice de protection solaire élevé
- Chaussures de VTT type XC confortables avec semelle crantée pour être à l'aise sur et hors vélo
- Sac étanche équipé de fermeture « roll closure » pour les affaires de la journée, le pique-nique et l'eau
- Sacoche de selle (15/18 litres) et sacoche tube (3,5 litres)
- Couverts, boîte pique-nique et gobelet réutilisable pour les pique-niques
- Grand sac plastique ou 1 sur-sac pour protéger votre sac à dos (si orage)
- Appareil photo (facultatif)

PHARMACIE :

- Vos médicaments et traitements habituels.
- Médicaments antidouleurs, paracétamol de préférence.
- Bande adhésive ou élastique (type Elastoplast, 6cm de large).
- Jeux de pansements adhésifs et compresses désinfectantes.
- Double peau (pansements anti-ampoule).

Au besoin, la pharmacie la plus proche est située à Lanslebourg-Mont-Cenis à environ 15 kms.

TRANSFERTS INTERNES

Sur place, nous organisons le transport pour rejoindre les points de départ des activités proposées.

RESTAURATION

Un buffet est à votre disposition pour les repas. Le chef vous propose une cuisine familiale et variée, agrémentée de produits et plats régionaux.

Merci de nous prévenir en amont de votre séjour en cas d'allergie ou de régime spécial.

EQUIPEMENT DU CENTRE À VOTRE DISPOSITION

- Espace bien-être avec sauna, hammam, jacuzzi
- Espace fitness
- Bibliothèque
- Espace télévision
- Jeux de sociétés

ACCÈS

En train :

✳ TGV-gare de Modane (Paris-Modane 4h30 en TGV).

✱ Puis trajet en bus jusqu'à Bessans* (33 km – réservation possible sur leur site internet) :
ALTIBUS – 04 79 68 32 96 - www.altibus.com.

Nous vous invitons à prendre dès la confirmation de votre réservation le billet aller-retour.

**Attention aux correspondances des trains et des bus dans la planification de votre trajet.*

En voiture :

Autoroute A43 en direction de Turin (Tunnel du Fréjus, Italie), Sortie N°30 – Modane/Haute Maurienne, route départementale D1006 (ex-RN6) puis D902 (35km) direction Bessans.

Pensez à partager votre trajet en covoiturage : www.blablacar.fr (Simple, sécuritaire et convivial).