



RANDORAIDS® - Alpes du sud

3 ou 4 jours - niveau *Initié à Expert*

# QUEYRASTAFARI™

cols d'Izoard, Agnel  
St Véran, vallée du Guil



## le Parc naturel régional du Queyras ... ... les pentes ensoleillées du sud !

Le Queyras sans se cramer dans les montées interminables pour rester cool.

Une petite navette quotidienne permet de shunter les portions, qui à nos yeux, sont dénuées d'intérêt en terme de VTT. Ces liaisons permettent de rouler le nectar de ce massif, assez vaste pour ne pas nous contenter de ce qui se pratique classiquement.

Plus besoin d'une semaine de bavantes interminables pour effectuer le tour du Queyras. Camino vous offre la possibilité de vous amuser sur votre VTT en savourant les moindres recoins d'un massif d'exception.

Le Queyras est un spot où les vététistes sont privilégiés... des sentiers enchanteurs nous permettent de naviguer à volonté dans cet univers efficacement préservé.

Haute-montagne, vallées ensoleillées, cols et villages haut perchés, alpages intacts, les lieux regorgent de trésors mis en valeur par un terroir à l'identité forte et attachante.

Tout est là pour que les adeptes du VTT de montagne s'expriment pleinement.

Y'a plus qu'à !

## L'équipe Camino™

"VTT de montagne : pour vous régaler durant ce trip vous devez être capable de rouler toute la journée sur des sentiers techniques et parfois usants (concentration, degré de pente, pierres). le programme de ce trip est déclinable du niveau *Initié à Expert*."

*Grégory*

"Une sélection de belles grimpettes, où il faut fournir des efforts soutenus, largement récompensés par les panoramas, l'ambiance et les descentes interminables."

*Fabrice*



## Sur place

### Situation Géographique

Le Parc naturel régional du Queyras est dans le département des Hautes Alpes (05), à proximité donc de Gap et Briançon et du lac de Serre-Ponçon. Limitrophe de l'Italie, le Parc national des Ecrins est proche et le Parc national du Mercantour est à peine plus loin. Autrement dit ces montagnes regorgent tout simplement d'un patrimoine impressionnant aussi bien au point de vue humain (culture, terroir, ...) que naturel.

### Hébergement et repas

Hébergement collectif tout confort (chambres ou dortoirs) en pension complète... bonnes tables et bonne humeur ! Pique-niques le midi à base de produits frais de qualité.

### Portage et assistance

Vos affaires personnelles restent au gîte. Vos affaires de VTT vous suivent toute la journée. Un petit sac à dos suffit pour rouler (nécessaire de réparation). Un atelier mobile, un stock de pièces et un *VTT mulet* sont chargés dans le véhicule.

**POUR PLUS DE SÉCURITÉ ET DE CONFORT, LIAISON RADIO ENTRE LE GROUPE ET L'ASSISTANCE.**

## Dates

### À définir avec Camino™.

De juin à octobre. Se mettre en contact avec Camino™ pour connaître les départs garantis.

## RDV / Dispersion

### RDV

Le premier jour à 09h00 à Château Queyras (05).

### Dispersion

Le dernier jour à Château Queyras.

## Effectif

### Le Groupe

De 5 à 7 personnes. Groupes à partir de 8 se mettre en contact avec Camino™.

### Encadrement

Guides et moniteurs de VTT Camino™ diplômés d'état, spécialistes des Enduro Trips® et du raid en montagne.



## Ressources

### L'enduro sauvage - S. Kiefer

VTTMagazine n°186 octobre 05

### Cols...issimo - S. Kiefer

VTTMagazine n°202 avril 07

### Parc régional du Queyras

guides Gallimard

[www.pnr-queyras.com](http://www.pnr-queyras.com)

Sur un raid, Camino™ ne compte pas les kilomètres, autrement dit vous êtes venus pour rouler, toute l'équipe travaille à vous en donner un max. C'est vous qui donnez le tempo.

Bien entendu le guide, garant de votre intégrité physique, saura faire évoluer le parcours de façon à vous combler et chez Camino™ nous avons de la marge...

... vous allez vous gaver !



## Niveau *Initié*

### Technique

Vous êtes vétériste, le pilotage est donc au centre de votre pratique. Grâce à votre expérience personnelle du VTT, vous êtes plus ou moins à l'aise sur différents types de terrain et dans différentes conditions. Bien entendu votre poste de pilotage est réglé, ainsi que vos suspensions.

### Physique

Si vous ne faites pas du VTT au moins une fois par semaine (surtout en hiver) vous avez au minimum une pratique sportive régulière sans relâche. Pendant le trip 4 à 6 h d'activité / jour. 800 à 1200 m ▲ et 35 à 50 km / jour.

### En clair

Vous aimez le VTT, mais vous mettre la caisse n'est pas votre objectif n°1 dans la pratique du VTT. Vous ne roulez pas pour rouler. Avant d'être du cyclisme le VTT est pour vous un sport de pilotage où vous privilégiez les parcours avec du single, même à la montée. Vous passez une montée technique sur le vélo et éprouvez du plaisir à évoluer dans une descente accidentée et ne fuyez pas les passages techniques quitte à descendre ponctuellement de vélo.

# PROGRAMME

## 3 et 4 JOURS

*L'itinéraire est évolutif en fonction du niveau et de la motivation des participants. Bien entendu les conditions météorologiques sont un facteur à ne pas négliger dans les choix du guide. Possibilité d'ajouter des navettes pour les groupes qui voudraient enduriser le programme.*

**3 ou 4 journées** ▶ **40 à 50 km** Dén. ▲ **800 à 1500 m.** ▼ **1500 à 2500 m.**

Les itinéraires vont s'enchaîner et ne pas se ressembler.

En effet grâce à notre connaissance du Queyras, vous roulez dans les moindres recoins et savourez les multiples facettes de ce parc régional idéal pour le VTT.

La navette quotidienne permet de s'extraire rapidement des fonds de vallée pour rouler en altitude et bénéficier ainsi des panoramas grandioses. Vous passerez bien entendu par les incontournables : col d'Izoard, col Agnel, St Véran.

Les autres spots moins renommés voir inconnus n'en sont pas moins importants pour la qualité de ce trip.

Alternance des terrains : minéral en altitude, souple dans les mélézins, le Queyras est un must pour étoffer votre palette de pilote.



## Équipement technique individuel

### VTT

VTT de qualité bien entretenu et révisé  
modèle de rando / all mountain  
mini. 120-150 mm de débattement  
et des freins à disques.

### Accessoires

pièces et produits nécessaires  
à l'entretien de votre VTT  
1 sac à dos (15-20 litres),  
avec poche à eau.

### Protections

OBLIGATOIRES  
gants longs, bon casque de raid  
(visière, nombreuses ventilations)  
lunettes.

FACULTATIVES  
short épais, type baggy  
avec cuissard intégré.

### Le corps

1 coupe vent léger,  
imperméable, type *Gore-tex*.

### Les pieds

chaussures de VTT à semelles crantées,  
type randonnée, pour pédales automatiques

### Les affaires du soir

vos fringues + linge de toilette,  
les gîtes ne le fournissent pas.

### Le lit

1 duvet ou 1 sac à viande (draps),  
les gîtes fournissent la couette.

### Divers

1 lampe frontale + 1 canif (pique-niques),  
pharmacie individuelle.



## Quelques conseils

### pour rouler serein lors d'un raid *Camino™*

- J'ai un blocage rapide pour le serrage de la tige de selle, et même mieux une tige- télescopique.
- Je roule toujours avec dans mon sac à dos : 1 paire de plaquettes et 1 patte de dérailleur + au moins 1 chambre à air avec valve Presta (même en tubeless).
- Mes pneus sont costauds et m'assurent un bon grip (2,3 est un minimum pour l'avant). Tubeless ou non, au choix... le débat est encore bien animé.
- J'aime les poignées type *Lock On*.
- J'ai toujours avec moi ma pompe haute pression pour ajuster les suspensions de mon VTT.
- J'ai aux pieds des chaussures de VTT qui me permettent de poser le pied de façon stable et sûre, même d'urgence... et avec lesquelles je marche confortablement.

# TARIFS 2010

à partir de 450 €

Les prix indiqués sont valables pour des départs à partir de 5 participants. Un supplément sera demandé pour tout départ à moins de 5.

## 3 JOURS

450 €

### Le prix comprend,

l'encadrement de l'activité VTT par un moniteur diplômé d'état, les navettes et l'assistance technique, l'hébergement, la pension complète du pique-nique de J1 au pique-nique de J3.

### Le prix ne comprend pas,

le VTT, le matériel VTT individuel (casque, sac à dos...), les produits et les pièces pour l'entretien et les réparations du vélo. Les encas et les vivres de courses, les boissons pendant les repas et toutes dépenses d'ordre personnel, le voyage A/R pour rejoindre le séjour, l'assurance individuelle Responsabilité civile et Rapatriement.

Et tout ce qui n'est pas indiqué dans **Le prix comprend**.

## 4 JOURS

615 €

### Le prix comprend,

l'encadrement de l'activité VTT par un moniteur diplômé d'état, les navettes et l'assistance technique, l'hébergement, la pension complète du pique-nique de J1 au pique-nique de J4.

### Le prix ne comprend pas,

idem que pour le séjour 3 jours.



Matériel	1 jour	2 jours	3 jours	4 jours	5 jours	6 jours
VTT	55 €	105 €	155 €	205 €	250 €	295 €
Casque ou protections	10 €	18 €	25 €	32 €	38 €	44 €
Pack Enduro	70 €	135 €	195 €	255 €	310 €	365 €

Protections : coudières + protections genoux-tibias      Pack Enduro : VTT + protections



## Participant n° 2

Melle  Mme  M.

Date de naissance

NOM  Prénom

Adresse  CP  Ville

Pays  Tel. domicile  Tél. travail

Portable  E-mail @

Utilise son propre matériel : Marque  Modèle  Année

Utilise le **matériel de Camino™** Taille  m  cm Poids  kg  VTT

Casque intégral  Casque simple  Protections (coudières + genoux/tibias)  Pack Sécu (casque intégral + protections)

Régime alimentaire particulier

## Participant n° 3

Melle  Mme  M.

Date de naissance

NOM  Prénom

Adresse  CP  Ville

Pays  Tel. domicile  Tél. travail

Portable  E-mail @

Utilise son propre matériel : Marque  Modèle  Année

Utilise le **matériel de Camino™** Taille  m  cm Poids  kg  VTT

Casque intégral  Casque simple  Protections (coudières + genoux/tibias)  Pack Sécu (casque intégral + protections)

Régime alimentaire particulier

## Participant n° 4

Melle  Mme  M.

Date de naissance

NOM  Prénom

Adresse  CP  Ville

Pays  Tel. domicile  Tél. travail

Portable  E-mail @

Utilise son propre matériel : Marque  Modèle  Année

Utilise le **matériel de Camino™** Taille  m  cm Poids  kg  VTT

Casque intégral  Casque simple  Protections (coudières + genoux/tibias)  Pack Sécu (casque intégral + protections)

Régime alimentaire particulier

## Participant n° 5

Melle  Mme  M.

Date de naissance

NOM  Prénom

Adresse  CP  Ville

Pays  Tel. domicile  Tél. travail

Portable  E-mail @

Utilise son propre matériel : Marque  Modèle  Année

Utilise le **matériel de Camino™** Taille  m  cm Poids  kg  VTT

Casque intégral  Casque simple  Protections (coudières + genoux/tibias)  Pack Sécu (casque intégral + protections)

Régime alimentaire particulier

## Participant n° 6

Melle  Mme  M.

Date de naissance

NOM  Prénom

Adresse  CP  Ville

Pays  Tel. domicile  Tél. travail

Portable  E-mail @

Utilise son propre matériel : Marque  Modèle  Année

Utilise le **matériel de Camino™** Taille  m  cm Poids  kg  VTT

Casque intégral  Casque simple  Protections (coudières + genoux/tibias)  Pack Sécu (casque intégral + protections)

Régime alimentaire particulier

## Participant n° 7

Melle  Mme  M.

Date de naissance

NOM  Prénom

Adresse  CP  Ville

Pays  Tel. domicile  Tél. travail

Portable  E-mail @

Utilise son propre matériel : Marque  Modèle  Année

Utilise le **matériel de Camino™** Taille  m  cm Poids  kg  VTT

Casque intégral  Casque simple  Protections (coudières + genoux/tibias)  Pack Sécu (casque intégral + protections)

Régime alimentaire particulier

## Participant n° 8

Melle  Mme  M.

Date de naissance

NOM  Prénom

Adresse  CP  Ville

Pays  Tel. domicile  Tél. travail

Portable  E-mail @

Utilise son propre matériel : Marque  Modèle  Année

Utilise le **matériel de Camino™** Taille  m  cm Poids  kg  VTT

Casque intégral  Casque simple  Protections (coudières + genoux/tibias)  Pack Sécu (casque intégral + protections)

Régime alimentaire particulier

## Participant n° 9

Melle  Mme  M.

Date de naissance

NOM  Prénom

Adresse  CP  Ville

Pays  Tel. domicile  Tél. travail

Portable  E-mail @

Utilise son propre matériel : Marque  Modèle  Année

Utilise le **matériel de Camino™** Taille  m  cm Poids  kg  VTT

Casque intégral  Casque simple  Protections (coudières + genoux/tibias)  Pack Sécu (casque intégral + protections)

Régime alimentaire particulier

## Participant n° 10

Melle  Mme  M.

Date de naissance

NOM  Prénom

Adresse  CP  Ville

Pays  Tel. domicile  Tél. travail

Portable  E-mail @

Utilise son propre matériel : Marque  Modèle  Année

Utilise le **matériel de Camino™** Taille  m  cm Poids  kg  VTT

Casque intégral  Casque simple  Protections (coudières + genoux/tibias)  Pack Sécu (casque intégral + protections)

Régime alimentaire particulier

## Participant n° 11

Melle  Mme  M.

Date de naissance

NOM  Prénom

Adresse  CP  Ville

Pays  Tel. domicile  Tél. travail

Portable  E-mail @

Utilise son propre matériel : Marque  Modèle  Année

Utilise le **matériel de Camino™** Taille  m  cm Poids  kg  VTT

Casque intégral  Casque simple  Protections (coudières + genoux/tibias)  Pack Sécu (casque intégral + protections)

Régime alimentaire particulier

## Participant n° 12

Melle  Mme  M.

Date de naissance

NOM  Prénom

Adresse  CP  Ville

Pays  Tel. domicile  Tél. travail

Portable  E-mail @

Utilise son propre matériel : Marque  Modèle  Année

Utilise le **matériel de Camino™** Taille  m  cm Poids  kg  VTT

Casque intégral  Casque simple  Protections (coudières + genoux/tibias)  Pack Sécu (casque intégral + protections)

Régime alimentaire particulier

## Participant n° 13

Melle  Mme  M.

Date de naissance

NOM  Prénom

Adresse  CP  Ville

Pays  Tel. domicile  Tél. travail

Portable  E-mail @

Utilise son propre matériel : Marque  Modèle  Année

Utilise le **matériel de Camino™** Taille  m  cm Poids  kg  VTT

Casque intégral  Casque simple  Protections (coudières + genoux/tibias)  Pack Sécu (casque intégral + protections)

Régime alimentaire particulier