

AU PAYS DES 1000 MÈTRESTM

Margeride, Mt Lozère, Cévennes

Tronçon intermédiaire de la GT du Massif central... exclusivité CaminoTM...

Raid VTT ralliant le nord au sud de la Lozère. De la limite donc du Cantal à la porte des Cévennes. Tronçon intermédiaire de notre Grande traversée du Massif central.

La Lozère est le département français à l'altitude moyenne de zone habitable la plus élevée avec un moins de 1100 mètres, d'où un de ses surnoms : le pays des 1000 mètres.

Vous roulez au début sur le territoire de la Bête du gévaudan, la Margeride : région granitique fortement boisée, où

s'étendent d'immenses pâturages entrecoupés de bois, de prés, de landes et de ruisseaux. Les plateaux sont hérissés d'énormes rochers de granit.

Vous entrerez ensuite dans le Parc national des Cévennes par la grande porte : le Mt Lozère.

Vous serez émerveillés par la richesse patrimoniale des lieux traversés.

Un raid qui combine dépaysement et parcours ludiques ...

L'avis du staff

"La GTMC a été balisée.
Camino possède son propre itinéraire qui n'a rien à voir avec celui édité en topo. Pas assez VTT à mon goût, j'ai élaboré un parcours de pur VTT, sans concessions laissant la part belle au pilotage. "

Grégory

"Nous n'avons pas attendu que cette GT soit balisée pour traverser le Massif central plusieurs fois par saison depuis de nombreuses années."

Vincent



Sur place

Situation Géographique

Le département de la Lozère est le département le plus au nord de la région Languedoc-Roussillon. Il est limitrophe des départements du Cantal, de la Haute-Loire, de l'Ardèche, du Gard et de l'Aveyron. Le Mt Lozère, large sommet granitique, est quasi tout entier dans le Parc National des Cévennes. Florac, plus petite sous-préfecture de France est à l'entrée des Cévennes schisteuses et à 2 pas des Gorges du Tarn et de la Jonte et du Mt Aigoual.

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 sont transportées par l'assistance. Un petit sac à dos suffit pour rouler (nécessaire de réparation, pique-nique). Un atelier mobile, un stock de pièces et un VTT mulot sont chargés dans le véhicule.

Dates

À définir avec Camino™.

De mars à novembre. Se mettre en contact avec **Camino™** pour connaître les départs garantis.

RDV / Dispersion

RDV

Le premier jour à 09h00 à Florac (48), sur le parking du château, siège du Parc national des Cévennes.

Dispersion

Le dernier jour à Florac.

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

La Trilogie méridionale - S. Kiefer

VTTMagazine n°166 déc.03 / janv.04

Causse toujours - S. Kiefer

VTTMagazine n°150 juillet 02

www.pnc.fr

www.parc-grands-causses.fr

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 vététiste, 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 5 JOURS

J1 Florac » Paulhac

» 15 à 25 km Dén. ▲ 200 à 300 m. ▼ 400 à 600 m.

Accueil à la mi-journée et préparation du matériel. Navette en fourgon, après 1h45 de trajet, dépose sur le flanc nord du Mt Mouchet. Passage au sommet d'où le panorama nous permet d'observer l'itinéraire que nous allons suivre et partiellement celui de la partie nord de la GT du Massif central pour les pilotes qui l'auraient déjà roulée.

J2 Paulhac » Giralaldès

» 50 à 60 km Dén. ▲ 800 à 1000 m. ▼ 700 à 900 m.

Les forêts de la Margeride... c'est tout une aventure ! Arrivée dans la ferme de nos hôtes qui élèvent des aurochs.

J3 Giralaldès » Les Alpiers

» 35 à 45 km Dén. ▲ 800 à 1200 m. ▼ 900 à 1300 m.

Echauffement tonique en montant au point culminant de la Margeride : le Truc de Fortunio et ses 1552 mètres. Un petit passage hors piste et nous longeons le lac de Charpal avant de passer aux sources du Lot, sur la montagne du Goulet, face au Mt Lozère. Nuit sous un tipi lozérien, avec tout le confort.

J4 Les Alpiers » Villeneuve

» 35 à 50 km Dén. ▲ 800 à 1200 m. ▼ 800 à 1200 m.

L'ascension du Mt Lozère... qui abrite les sources du Tarn. L'autre surnom de la Lozère est le pays des sources. Arrivée dans une nouvelle ferme, à l'accueil chaleureux et revigorant.

J5 Villeneuve » FLorac

» 40 à 55 km Dén. ▲ 600 à 1000 m. ▼ 1300 à 1700 m.

Il ne reste plus qu'à dévaler le versant sud du Mt Lozère... ou presque...

PROGRAMME 3 à 4 JOURS

Lieu de RDV identique, navette sur le Mt Mouchet en J1,
3 à 4 journées, mix des 5 jours présentés en fonction du profil du groupe.

Équipement technique individuel

VTT

VTT de qualité bien entretenu et révisé
modèle de rando ou enduro léger.
120 à 150 mm de débattement.

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, ventilations), lunettes,
veste coupe-vente type Gore-tex.

FACULTATIVES
short épais, type baggy,
genouillères.

Les pieds

chaussures de VTT à semelles
crantées, type rando (pas de XC),
avec cales pour pédales auto.

Pour le soir

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

Divers

vos fringues, 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 (2,1/2,2 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.*

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

TARIFS 2010

à partir de 450 €

Document Camino™ ©

4 JOURS

590 €

Le prix comprend,

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

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.

3 JOURS

450 €

Le prix comprend,

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

Le prix ne comprend pas,

idem que pour le séjour 4 jours.

5 JOURS

740 €

Le prix comprend,

l'encadrement de l'activité VTT par un moniteur diplômé d'état, l'assistance technique, l'hébergement, la pension complète du pique-nique de J1 au pique-nique de J5, les navettes.

Le prix ne comprend pas,

Idem que pour le séjour 4 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 Sécu	18 €	32 €	47 €	58 €	68 €	79 €
Pack Enduro	70 €	135 €	195 €	255 €	310 €	365 €

VTT : rando, all mountain ou enduro (140 à 160 mm) Casque : intégral ou simple Protections : coudières + protections genoux-tibias
Pack Sécu : casque intégral + protections Pack Enduro : VTT + pack Sécu

camino[™]
caminobike.com
Radicalement VTT

Bulletin d'inscription

à renvoyer rempli, signé et accompagné du paiement à

camino™

Eybertière 38 880 AUTRANS

Tel : 0033 (0)670 100 698

Séjour choisi : AU PAYS DES 1000 METRES™

Dates séjours : du _____ au _____

Participant n° 1

Responsable du dossier

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) Pack Enduro (VTT + Pack Sécu)

Régime alimentaire particulier _____

Personne à prévenir en cas de problème NOM prénom _____ Tel. _____

Prestations demandées	Prix / pers.	Qté	Total
Prix du séjour			
VTT Camino			
Casque ou protections			
Pack Sécu			
Pack Enduro			
Autre :			
		TOTAL	
Je m'inscris + de 30 jours avant le départ, je règle un acompte de 30 % =			
Reste un acompte à régler au plus tard 30 jours avant le départ (TOTAL - acompte) =			
Je m'inscris - de 30 jours avant le départ, je règle le montant total =			

Je joins un chèque, ou Chèque vacances de _____ € à l'ordre de Camino™.

Je règle par virement bancaire d'un montant _____ €. Banque _____

Date du virement _____ Les frais de virement bancaire restent à votre charge. Nous fournir une photocopie de votre virement.

Je soussigné(e) NOM _____ Prénom _____

agissant tant pour moi-même que pour le compte des autres personnes inscrites sur le présent bulletin d'inscription certifie avoir pris

connaissance du descriptif détaillé du séjour et de la fiche technique, des conditions générales de vente de Camino™.

Date _____ & signature

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) Pack Enduro (VTT + Pack Sécu)

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) Pack Enduro (VTT + Pack Sécu)

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) Pack Enduro (VTT + Pack Sécu)

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) Pack Enduro (VTT + Pack Sécu)

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) Pack Enduro (VTT + Pack Sécu)

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) Pack Enduro (VTT + Pack Sécu)

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) Pack Enduro (VTT + Pack Sécu)

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) Pack Enduro (VTT + Pack Sécu)

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) Pack Enduro (VTT + Pack Sécu)

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) *Pack Enduro* (VTT + *Pack Sécu*)

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) *Pack Enduro* (VTT + *Pack Sécu*)

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) *Pack Enduro* (VTT + *Pack Sécu*)

Régime alimentaire particulier