



*Séjours montagne*

# VÉLO TOUT TERRAIN À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE DANS LES ÉCRINS

**Du 15/08/24 au 17/08/24**

Un grand week-end de 3 jours pour rouler les plus beaux sentiers du Pays des Ecrins au guidon de Vélo Tout Terrain à Assistance Électrique (VTAE).

L'expertise de votre moniteur local sera le garant d'un programme unique pour ne rien louper des meilleurs spots du secteur. A travers forêts et alpages vous rejoindrez des cols d'où la vue porte loin sur les sommets grandioses des Ecrins. Chaque jour, au départ de notre gîte idéalement situé, vous partirez sur des itinéraires adaptés à votre pratique. Des dénivelés raisonnables et des sentiers très peu chaotiques vous garantissent des sorties 100% plaisir.

Le shop "60-40 Le vélo easy" sera notre partenaire technique privilégié.

- Niveau : Confirmé
- Massif : Ecrins
- 3 jours
- 4 - 8 personnes (reste places)
- 

Tarifs : à partir de 370,00 €

Les inscriptions se font sur la base du prix pour 4 participants soit 460€/personne. Si vous êtes 7 participants ou plus **le jour du départ**, nous appliquons un tarif dégressif (370€/pers) et vous remboursons la différence soit 90€.

Le locataire doit verser une caution au magasin de location d'un montant fixé en fonction du matériel loué par carte bancaire et laisser une pièce d'identité durant le temps de la location. Le nom de la carte bancaire et de la pièce d'identité doivent correspondre. Cette caution n'est pas encaissée durant la durée de la location. (Le locataire autorise le magasin de location à prélever sur la caution les sommes dues, au titre de la franchise d'assurance, en réparation des dégradations et vol et pour restitution tardive du matériel.)

- Dates:

Du 15/08/2024 au 17/08/2024

[Voir les dates des autres séjours](#)

## Déroulement du séjour

### JOUR 1 :

Accueil dans nos locaux tout proche de la gare SNCF autour d'un café, thé, ou yogi tee. Puis transfert au shop 60-40 pour récupérer les E-bikes loués et effectuer les réglages nécessaires à vos mensurations.

Départ immédiat avec votre moniteur 60-40, par des sentiers et des pistes forestières pour une mise en jambe tout en douceur nous conduisant dans la vallée de la Vallouise. Au cours de notre itinérance la vue sur les sommets et glaciers des Ecrins est grandiose.

En fonction des envies du groupe, vous aurez la possibilité de faire un atelier pour apprendre à régler son vélo, réparation de secours (changer une roue, mettre une rustine)

Nuit et repas dans notre gîte de montagne au cœur du village.

D : +800m à + 1200m/-800m à -1200m

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 -

Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET :

979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

## JOUR 2 :

---

Parcours pour rouler quelques joyaux de la vallée de la Durance dont certains sentiers sont inédits et connus seulement de quelques riders locaux. Les points de vue sont différents, le terrain immense. Suivant les envies du groupe, ce sera l'occasion d'apprendre ou se perfectionner en faisant par exemple une étude sur l'équilibration, et le franchissement d'obstacle.

Nuit et repas dans notre gîte de montagne au cœur du village.

D : +800m à + 1500m/-800m à -1500m

## JOUR 3 :

---

Accrocher bien vos casques ça va déménager pour cette dernière journée !

Pour conclure cette expérience unique à la découverte du pays des Écrins en vélo, nous avons le choix entre l'ubac, frais et boisé, et l'adret, plus aride et rocailleux. Deux univers, deux ambiances, selon l'humeur et la météo du jour.

Le hameau perché de Bouchier d'où la vallée se de la Durance se dévoile depuis Briançon jusqu'à Guillestre peut être une option intéressante.

En fonction des choix du parcours de la journée, la descente se fera directement en VTT jusqu'au local ROC ÉCRINS, ou bien en navette depuis le gîte.

**Séparation :** En fin de journée au local ROC ÉCRINS.

D : +800m à + 1500m/-800m à -1500m

**NB : Nous vous rappelons que le programme du stage est donné à titre indicatif. Le moniteur reste seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant, pour des raisons de sécurité, en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique et technique des participants.**

## Projet pédagogique

Évolution sur des pistes forestières larges, de petites routes secondaires et des sentiers monotraces sans difficultés techniques.

Pour ceux qui le veulent, les notions de mécanique basique, savoir changer une chambre à air, régler ses freins, son poste de pilotage (hauteur selle, guidon) peuvent être abordées.

Nettoyage et maintenance (stockage et charge des batteries, ...).

## Nombre de participants

**8 participants maximum.** Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 4 participants, vous serez avisés au plus tard 7 jours avant le départ en cas d'annulation. Dans la mesure du possible une solution de remplacement vous sera proposée.

**NB : Pour les conditions d'annulation des séjours privatisés** (groupes constitués) merci de vous référer à nos [conditions de vente](#)

## Matériel à prévoir

Possibilité de location du matériel suivi d'un \*, vous trouverez un tableau récapitulatif des tarifs de location dans l'onglet "Tarif des options".

**NB : La location du matériel et les modifications ne sont possibles qu'avant le versement du solde de votre réservation (45 jours avant le départ). Nous vous conseillons de bien prendre le temps, dès votre inscription, de lister le matériel dont vous disposez, qui peut vous être prêté, que vous souhaitez acheter ou vous faire offrir... Tout matériel initialement loué à ROC ECRINS et finalement non pris le jour du départ ou non utilisé ne sera pas remboursé.**

### La tête :

- Un casque de vélo\*
- Lunettes de soleil et/ou verre clair
- Un foulard type buff et casquette

### Le corps :

- Un VTT à assistance électrique\* chargé (avec son chargeur)
- Veste gore tex\* ou coupe-vent et imperméable
- Deux tee-shirts manches courtes à porter en première couche. Évitez le coton. Préférez la laine de mérinos qui sèche rapidement et limite l'apparition des odeurs.
- Un maillot long isolant (il fera office de seconde couche thermique)
- Un cuissard et/ou boxer avec renfort fessier de type peau de chamois à porter sans sous vêtements
- un gilet fluorescent\*

### Les jambes :

- Un short
- Un pantalon

### Les pieds :

- Chaussures adaptée à la pratique du vélo
- Deux paires de chaussettes

### Le sac :

- Un sac à dos\* contenance 20-25 litres maximum
- Une gourde ou poche à eau pour une contenance minimale de 2L
- Une boîte plastique pour transporter le pique nique et manger dedans ; petits couverts
- Petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant entre autres de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules

### Par temps froid :

- Un tee-shirt long isolant et thermique
- Une doudoune en duvet ou veste polaire
- Une paire de gants longs et chauds

Cette liste n'est pas exhaustive et reste à compléter par vos soins.

## Condition physique et Expérience

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

## TECHNIQUEMENT :

---

Vous savez monter et descendre en contrôle sur des sentiers monotraces pouvant être légèrement rocaillieux ou avec de petites racines. Vous savez descendre debout sur les pédales, utiliser les deux freins et passer les vitesses. Vous pouvez franchir de petites marches et de courtes sections raides. Vous évoluez confortablement à un rythme modéré et vous savez évaluer si vous devez franchir à pied un obstacle trop difficile.

La pratique du VTAE vous expose à des risques aléatoires mais réels en particulier aux chutes, blessures.... Pour limiter ces risques, il est indispensable de respecter les consignes de sécurité données par l'encadrant. Vous devez en être conscient(e) et accepter ces risques lors de votre inscription.

## PHYSIQUEMENT :

---

Vous faites du sport régulièrement et vous avez le goût de l'effort. Vous pouvez faire occasionnellement de brefs efforts plus soutenus. Le vélo à assistance électrique va vous permettre d'envisager une sortie d'une journée pour un dénivelé pouvant aller jusqu'à 1400 mètres.

### Encadrement

Vous serez encadrés par **un moniteur de VTAE**, diplôme d'état. Il sera équipé, d'une radio VHF reliée au standard des secours, ou d'un téléphone satellitaire ou d'un téléphone cellulaire. Il aura également une trousse de premier secours collectif.

#### Pourquoi engager un moniteur de cyclisme ?

Peut-être vous posez-vous la même question ! Et pourtant, en tant que loueur, nous constatons que la très grande majorité de nos clients ne savent pas utiliser correctement un vélo (monter et descendre du vélo, réglage de la hauteur de selle, départ 1 pied au sol, utilisation des vitesses et des freins, position de base, fréquence de pédalage...).

Voilà quelques excellentes raisons de prendre les services d'un moniteur :

- En faisant appel aux services d'un moniteur MCF, vous avez l'assurance de bénéficier des compétences techniques de véritables professionnels diplômés d'Etat, dont l'enseignement du vélo est le métier. C'est un véritable confort dans le déroulement de votre sortie, et vous allez avoir des conseils pertinents qui vont changer votre vie de cycliste.
- La connaissance parfaite du terrain lui permet d'ajuster en temps réel les parcours afin de vous proposer l'enchaînement idéal qui correspondra au niveau et aux attentes du groupe, mais aussi aux conditions météorologiques du jour. Il aime sa région et la connaît. Avec un moniteur vous ne serez pas en reste pour dénicher les bonnes adresses et les bons plans.
- Rapidité d'apprentissage. Les moniteurs aiment donner des conseils personnalisés, en adéquation avec le terrain. La prise en main du VTAE sera plus rapide. Avant un passage plus compliqué, un simple conseil technique donné au bon moment vous met en confiance. En vous indiquant le bon mouvement et la bonne vitesse à adapter, vous passerez l'obstacle sans difficulté. Progresser, c'est aussi prendre beaucoup plus de plaisir.
- Un mécano à vos côtés. Malgré le soin apporté à nos vélos, et même si vous respectez bien les consignes d'utilisation, un ennui mécanique peut toujours arriver. Une crevaison, une chaîne cassée, ou une patte de dérailleur tordu... Notre moniteur est aussi mécano. Plus facile que d'intervenir vous même, et plus rapide. On remonte en selle en un rien de temps.
- Pour la paix des ménages et des familles. Vous pensiez vous improviser moniteur pour votre groupe ou votre famille ? Grossière erreur ! Les conseils d'un professionnel sont toujours mieux perçus que ceux d'un membre de la famille. Laissez le moniteur endosser le rôle de « pro » ou « donneur de conseil » et

## Assurances

### **Tout participant à un stage ROC ÉCRINS doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.**

En tant qu'organisateur de voyages nous possédons notre propre assurance responsabilité civile professionnelle. Pour pouvoir participer à l'un de nos stages, il est impératif que vous soyez couvert (frais de secours et de rapatriement) en cas d'incident ou d'accident survenant au cours de ce stage. Il vous appartient de bien vérifier les garanties proposées par votre contrat d'assurance personnel. Si vous ne possédez pas déjà une telle assurance, vous pouvez souscrire au contrat d'EUROP ASSISTANCE spécialement adapté à nos activités, lors de votre inscription. Le montant de l'assurance « ASSISTANCE » couvrant le rapatriement, les frais de secours et de recherche, représente 2,4% du prix du séjour. L'assurance « MULTIRISQUE » couvrant l'assistance, l'annulation, la perte de bagages, et l'interruption de séjour, représente 5,6% du prix du séjour.

## Hébergement

En gîte à Vallouise-Pelvoux. Nuitées en chambres de deux à quatre personnes, draps fournis, prévoir votre linge de toilette. Pour le dîner le gérant propose une cuisine familiale avec des spécialités montagnardes et mijote de bonnes recettes traditionnelles à base de produit frais locaux et bio dans la mesure du possible.

**Cet hébergement vous est proposé sous réserve de disponibilité au moment de votre inscription.**

## Transport et Bilan Carbone

### **BILAN CARBONE**

C'est la quantité de KgCO<sub>2</sub> émise lors de votre séjour sur place pour votre déplacement sur les lieux d'activités !

Pour nous rejoindre :

Pourquoi ne pas faire du covoiturage, ou prendre le train ?

ROC ÉCRINS s'engage pour l'environnement, alors faites comme nous !

#### **A titre de comparaison :**

- Paris - L'Argentière-La Bessée (710km) **en train de nuit !**

**En train :** 2,53 kgCO<sub>2</sub>

**En voiture :** 137 kg CO<sub>2</sub>

**En voiture électrique :** 14,1 kgCO<sub>2</sub>

- Lyon - L'Argentière-La Bessée (250 km)

**En train :** 1,22 kgCO<sub>2</sub>

**En voiture :** 48,4 kg CO<sub>2</sub>

**En voiture électrique :** 4,96 kgCO<sub>2</sub>

- Marseille - L'Argentière-La Bessée (259km)

**En train** : 0,88 kgCo2

**En voiture** : 50,1 kgCO2

**En voiture électrique** : 5,13 kg CO2

Une comparaison ? Cliquez sur le lien juste ici : <https://www.greenly.earth/blog-fr/c...>

Covoiturage ? : Nous pouvons vous mettre en relation avec les autres participants. Contactez nous par mail ou par téléphone. <https://www.blablacar.fr/>

### **Compensez vos émissions carbone !**

Pour un arbre planté, 150 kg de CO2 stockés !

<https://www.reforestaction.com/plan...>

## **Rendez-vous**

Heure du rendez-vous:

8:30

le premier jour dans nos locaux à **L'Argentière La-Bessée**, 05120, Hautes Alpes.

## **Accès**

### **COMMENT VENIR DANS LES HAUTES-ALPES**

Le Pays des Ecrins est très bien desservi.

Si vous venez en train,

La SNCF assure des liaisons directes et quotidiennes depuis Paris, Marseille et Grenoble jusqu'à la gare de l'Argentière-la-Bessée.

ATTENTION : la gare du Pays des Ecrins s'appelle "L'Argentière les Ecrins". Il faut bien préciser au moment de votre réservation le nom complet de la gare, sinon vous risquez d'obtenir un billet pour la gare de "l'Argentière" en Savoie.

- Liaison TGV, Paris-Turin. Descendre à Oulx puis navette ( [www.linkbus-alps.com](http://www.linkbus-alps.com) ) jusqu'à Briançon et l'Argentière
- Liaison TGV, Paris-Valence ou Paris-Grenoble avec correspondances en bus ( [www.vfd.fr](http://www.vfd.fr) -04 76 60 47 08)
- Trains de nuit depuis Paris et le grand Est. Renseignements [www.sncf.fr](http://www.sncf.fr)
- depuis Nice, Marseille ou Gap, lignes régulières en bus ( [www.autocars-scal.fr](http://www.autocars-scal.fr) - 04 92 51 06 05)

Si vous venez en voiture,

- Depuis le Nord , Autoroute A48 jusqu'à Grenoble, puis empruntez le Col du Lautaret (RN91). Traversez Briançon en direction de Gap. Vous entrez dans le Pays des Ecrins dès Saint-Martin de Queyrières.
- Par l'Italie, Autoroute A43 de la Maurienne par le tunnel du Fréjus, puis col de Montgenèvre. Traversez Briançon en direction de Gap.
- En venant du Sud, Autoroute A51 jusqu'à La Saulce, puis direction Briançon (RN 94). Vous entrez dans le Pays des Ecrins dès La Roche de Rame.

**ROC ÉCRINS** - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

## Prix

### tous les tarifs

| nbe participants | Prix par personne |
|------------------|-------------------|
| 4                | 460,00 €          |
| 5                | 460,00 €          |
| 6                | 460,00 €          |
| 7                | 370,00 €          |
| 8                | 370,00 €          |

Les inscriptions se font sur la base du prix pour 4 participants soit 460€/personne. Si vous êtes 7 participants ou plus **le jour du départ**, nous appliquons un tarif dégressif (370€/pers) et vous remboursons la différence soit 90€.

Le locataire doit verser une caution au magasin de location d'un montant fixé en fonction du matériel loué par carte bancaire et laisser une pièce d'identité durant le temps de la location. Le nom de la carte bancaire et de la pièce d'identité doivent correspondre. Cette caution n'est pas encaissée durant la durée de la location. (Le locataire autorise le magasin de location à prélever sur la caution les sommes dues, au titre de la franchise d'assurance, en réparation des dégradations et vol et pour restitution tardive du matériel.)

### Le prix comprend:

- **L'encadrement** par un accompagnateur, la prise en charge de ses repas et nuitées
- **L'hébergement** en pension complète du premier jour au soir au dernier jour à midi (pique-nique le midi)
- **Les transferts** durant le séjour ainsi que ceux des bagages.
- **La réservation** des hébergements et l'organisation générale.

### Le prix ne comprend pas:

- **Le pique-nique** du premier jour
- Les frais à caractère personnel : apéro, boissons diverses...
- La location éventuelle du matériel
- Les assurances responsabilité civile, rapatriement et annulation
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation

De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

## Les + de ROC ÉCRINS

- Nous vous accueillons autour d'un café ou thé dans nos locaux et vous équipons sur place
- Un parking gratuit est accessible sur le lieu de rendez-vous
- Vous avez la possibilité de prendre une douche à la fin de votre stage
- Vous disposez d'un espace détente avec Wifi, sanitaires, micro-ondes... en accès libre en attendant votre train (5 minutes à pied de la gare)
- Vous pouvez déposer un sac d'affaires personnelles dans les locaux de ROC ÉCRINS durant votre stage
- Vous bénéficiez d'une réduction de 10% sur l'ensemble de notre espace de vente (Clients ROC ÉCRINS uniquement)

## Modalités d'inscription

Pour vous inscrire :

- remplissez le **formulaire de pré-inscription** en ligne
- Suite à la validation de votre inscription de notre part (places disponibles et validation par notre guide référent), vous recevrez par email **un contrat de réservation**. Il présente le détail de votre réservation

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

ainsi que le calendrier et les modalités de règlement.

- A réception de ce contrat, vous disposez de 4 jours pour effectuer **le règlement de l'acompte d'un montant de 30%** suivant les modalités qui y figurent.
- **L'inscription définitive n'est prise en compte qu'à réception du paiement de l'acompte.**
- **Le solde est à régler 45 jours avant la date de départ**
- Dans le cas d'une inscription à moins de 45 jours du départ, le montant total de la réservation devra être réglé à réception du contrat de réservation suivant les modalités qui y figurent.