

Les 4 Vents

Fédération française de cyclotourisme

du 17 au 21 juin 2013



Raid VTT au coeur du Livradois-Forez

250 km itinérant



5 jours /
5 nuits
350 €

Un
séjour VTT
dans le cadre
du partenariat
entre la Fédération
française
de cyclotourisme
et le CREPS
Sud-Est



Centre cyclotouriste

Les 4 Vents



www.ffct.org

FFC CYCLOTOURISME

63120 Aubusson d'Auvergne
Tel. 04 73 53 16 94 - 09 65 25 55 22

4vents@ffct.org - www.ffct.org
(rubrique "Centre cyclotouriste")

Garantie Financière : COVEA Caution, 10 Boulevard Marie et Alexandre Oyon 72013 LE MANS Cedex 2
Assureur : MMA IARD, 14 boulevard Marie et Alexandre Oyon 72030 LE MANS
Etablissement immatriculé au registre des opérateurs de voyages et séjours (n° IM063110001)





www.ffct.org

FFCT CYCLOTOURISME

un séjour organisé par
les moniteurs stagiaires
du Brevet Professionnel de VTT
du CREPS Sud Est
(session 2012 / 2013)



RAID VTT AU PARC DU LIVRADOIS FOREZ

du 17 au 21 JUIN 2013

1 - EN RESUME

2 - JOUR PAR JOUR

3 - INFOS PRATIQUES

Les 4 Vents



SEJOUR VTT AU CŒUR DU PARC DU LIVRADOIS FOREZ

1 / en résumé

Le séjour VTT se caractérise par une itinérance à VTT autour du Parc Naturel Régional du Livradois-Forez en Auvergne. Une semaine 100 % VTT, de découvertes, de rencontres locales et d'aventure. Le VTT, activité sportive itinérante par excellence, permettra de découvrir les merveilles de la région dans une ambiance conviviale et avec un encadrement de qualité.

DATES : du 17 au 21 JUIN 2013 (Briefing le dimanche 16 en fin d'après-midi)

DUREE : 5 JOURS

DISTANCE : 250 km (de 40 à 50 km / jour)

TYPE : Itinérance en boucle / 5 jours de VTT « All - Mountain » avec visite de sites

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

HEBERGEMENT : Centre des 4 Vents, auberges, gîtes, village vacances

ENCADREMENT et GUIDAGE : Moniteurs professionnels stagiaires

Le tarif comprend :

L'hébergement en pension complète du dimanche soir au vendredi midi, l'encadrement par les stagiaires moniteurs du CREPS et l'équipe d'encadrement (moniteurs diplômés d'Etat), le transport des bagages, le reportage photo et vidéo.

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.

SEJOUR VTT

AU CŒUR DU PARC DU LIVRADOIS FOREZ

1 / en détail étape par étape

o **Dimanche 16 juin 2013** : CENTRE FFCT LES 4 VENTS

Accueil, Briefing, Présentation du séjour.

RDV à 17h30 au centre national FFCT de Cyclotourisme « Les 4 Vents »
63200 AUBUSSON D'AUVERGNE. (ATTENTION : Aubusson en Auvergne !)

o **Etape 1 : lundi 17 juin** : Aubusson (4 Vents) > St Jean des Ollières

Distance : 48 km - Dénivelé cumulé : 1437 m

Hébergement : le Centre « Ailleurs »

Descriptif : Singles et pistes au cœur du parc côté Livradois. Une première approche très nature, ponctuée de vallées ombragées et de collines aux formes douces. Après le pique-nique du côté de Billom et ses façades à pan de bois, nous changerons de cap pour filer vers le sud. Par des chemins enrobés de silence ou des sentiers de sous bois bordés de pierres moussues dans la lumière orange, vous apprécierez la sérénité et la profondeur des lieux. Au terme d'une belle ascension sur des pistes forestières, nous atteindrons le terme de la 1^{ère} étape à St Jean des Ollières.

o **Etape 2 : mardi 18 juin** : St Jean des Ollières > La Chaise Dieu

Distance : 56 km - Dénivelé cumulé : 1393 m

Hébergement : Gîte du Village de la Tour

Descriptif : Au travers des campagnes tranquilles du Haut Livradois, vous alternerez bocages et vallées profondes au travers de ce « royaume du vert » qui sent l'horizon bleu, le champignon et la pomme du pain. Gravissant peu à peu les étages d'altitudes, nous rejoindrons l'austère plateau granitique de la Chaise Dieu où la vue porte soudain vers les lointains contours du Velay, de la Margeride et du Gévaudan. Au terme d'une belle étape, vous visiterez cette cité monumentale et son abbaye du XIV siècle, véritable vaisseau de pierre aux volumes impressionnants.

○ **Etape 3 : mercredi 19 juin : La Chaise Dieu > St Martin des Olmes**

Distance : 47 km. Dénivelé cumulé : 582 m

Hébergement : Auberge de Jeunesse de St Martin des Olmes

Descriptif : Depuis les balcons de la Chaise-Dieu, l'équipe dévalera les pentes d'Arlanc pour rejoindre la paisible plaine de la Dore alimentée des nombreux torrents qui firent tourner la roue des moulins à papier des siècles durant. Véritable trait d'union entre les Monts du Livradois à l'ouest et le versant occidental des Mont du Forez à l'Est, le sillon de la rivière vous conduira tranquillement mais sûrement jusqu'à Ambert, capitale de la fourme, fromage emblématique de la région.

○ **Etape 4 : jeudi 20 juin : St Martin des Olmes > La Chamba**

Distance : 49 km. Dénivelé cumulé : 1727 m

Hébergement : Gîte de la Chamba

Descriptif : Initiée la veille depuis Ambert, vous reprendrez le chemin des crêtes du Forez avec pour objectif le sommet de Pierre Sur Haute, à 1634 m d'altitude, point culminant du Parc où la vue porte aux quatre points cardinaux. Vous découvrirez au fil de l'ascension les Jasseries sous le vent, étables cousines des burons du Cantal ou des chalets alpins. Dans la solitude des Hautes-Chaumes, dans un air vif et frais, baigné d'effluves subalpines de landes à callune et de genévrier, vous parcourrez les crêtes du Forez avec une rare impression d'immensité. Sans aucun doute, le calme et la profonde ivresse de cette « montagne-mémoire » où l'histoire se lit dans les tourbières ne vous laissera pas indifférent.

○ **Etape 5 : vendredi 21 juin : La Chamba > Aubusson (4 vents)**

Distance : 28 km. Dénivelés : 587 m + / 1350 -

Descriptif : Ultime étape du séjour, le profil sera descendant sur des sentiers ludiques qui permettront de rejoindre les étages inférieurs à travers les estives sous les crêtes jusqu'aux vallées de bois profonds de feuillus. Dégringolant sur ces pentes à forts dénivelé, vous emprunterez les sentiers de transhumance et rencontrerez peut-être les troupeaux de « vassives », ces génisses que l'on menait paître sur les prairies d'altitude. Peu à peu, vous quitterez ce monde solitaire pour rejoindre de ferme en ferme, les petites collines d'Aubusson. La boucle d'un voyage initiatique sera alors bouclée.

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

SEJOUR VTT

AU CŒUR DU PARC DU LIVRADOIS FOREZ

3 / infos pratiques

o Qu'est-ce que le Livradois Forez ?

Le Livradois Forez, que le Parc Naturel Régional englobe en totalité, incarne deux montagnes qui font face de part et d'autre de la grande plaine d'Ambert et qui s'étagent de 400 m à 1600 m d'altitude. Le Livradois forestier et le Forez (hautes Chaumes subalpines) ont un cordon ombilical qui les relie (plateaux forestiers de la Chaise Dieu) et un trait d'union longitudinal. La Dore, rivière qui collecte les innombrables ruisseaux et torrents dévalant notamment des vallées foréziennes.

o Votre itinérance à VTT dans le Parc du Livradois Forez

La diversité des reliefs, la multitude de chemins et la qualité des équipements et de l'accueil font du Livradois-Forez un véritable "Pays de Cocagne" pour les amoureux du vélo tout terrain ... quel que soit leur niveau de pratique. Au programme, des conditions de pratique très variées : larges chemins forestiers roulants, petits sentiers étroits et pelouses d'altitude, belles descentes...et montées en conséquence ! Quant aux environnements traversés, il y en a pour toutes les sensibilités : ruisseaux et gorges, buttes volcaniques, vastes forêts et plateaux, plaines, immenses étendues de landes des Hautes-Chaumes du Forez et nombreux points de vue.

o Les points forts de votre séjour

- Une grande boucle à VTT au cœur d'un parc naturel unique,
- Un tracé itinérant unique avec des sentiers ludiques,
- Des paysages exceptionnels dans une nature sauvage,
- La découverte d'un patrimoine riche et varié,
- Une ambiance conviviale et un encadrement de qualité,
- Une assistance tout au long du séjour.

○ L'encadrement

Sous l'autorité d'une équipe qualifiée, l'encadrement du séjour sera assuré par les moniteurs stagiaires qui vous apporteront leur expertise technique tout au long du séjour et veilleront à ce que les parcours s'effectuent dans les meilleures conditions de sécurité. Leur connaissance de l'environnement et du profil des étapes vous aidera dans la gestion de votre effort. En outre, ils pourront vous prodiguer de très précieux conseils pour optimiser les réglages de votre matériel.

○ L'organisation

Hébergement : en gîte ou en auberge (couchage fourni / duvet non nécessaire)

Restauration : Préparée par l'hôte (centre, gîte...) et adaptée à l'activité. Le déjeuner lors de chaque étape sera sous forme de repas froid.

Encadrement : Réalisé par les moniteurs stagiaires accompagnée des formateurs et moniteurs du centre FFCT « Les 4 Vents » et du CREPS.

Assurance : les participants doivent disposer d'une assurance en responsabilité civile concernant la pratique des loisirs en général et du VTT en particulier (couverture généralement souscrite dans les contrats « multirisque habitation »). Il vous appartient de vérifier auprès de votre assureur l'étendue de vos garanties. En cas de doute, la FFCT propose une assurance responsabilité civile dans le cadre de la licence fédérale. Renseignement auprès du Centre National FFCT des 4 Vents.

○ Equipement personnel

Les participants au séjour devront se munir d'un VTT en bon état, d'un sac à dos de 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). En cas de traitement médical particulier, il est vivement conseillé par ailleurs de vous munir d'une pharmacie personnelle.

S'agissant des vêtements, des vêtements adaptés à la pratique du VTT sur de longues distances sont requis (Cuissards, vêtements isothermiques, gants). Le climat auvergnat pouvant être frais, même en été, des vêtements chaud et une veste de pluie sont nécessaires. Les lunettes de soleil sont conseillées, le cache de protection est obligatoire.

SEJOUR VTT AU CŒUR DU PARC DU LIVRADOIS FOREZ

o Accès au Centre National FFCT des 4 Vents

Vous venez en voiture :

Autoroute A. 72 - Clermont-Ferrand / St Etienne
Sortie Thiers puis direction Courpière et Aubusson d'Auvergne.

Vous venez en train :

Vous pouvez vous rendre à la gare de Courpière et entrer en contact avec le centre afin que nous puissions venir vous récupérer à la gare.

Co-voiturage : www.covoiturage.fr

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



o Climat et Informations régionales

Climat de moyenne montagne avec forte influence océanique. Frais au printemps, chaud en été, mais la chaleur est tempérée par l'altitude. Beau temps en général en automne. L'itinéraire se déroule entre 500m et 1886m.

o Tourisme responsable / Protection des sites

L'équilibre écologique des régions que vous allez traverser est très précaire. La permanence des flux touristiques, même en groupes restreints, le perturbe d'autant plus rapidement. Dans l'intérêt de tous, chaque participant est responsable de la propreté et de l'état des lieux qu'il traverse. La lutte contre la pollution doit être l'affaire de chacun. Même si vous constatez que certains sites sont déjà pollués, vous devez ramasser tous vos papiers, mouchoirs en papier, boîtes, etc...

o Contacts

Dany Suaudeau ou Pierre Daviau / Référents du Séjour
Centre National FFCT des 4 Vents - 63120 Aubusson d'Auvergne
Tel. 04 73 53 16 94 • 09 65 25 55 22 - 4vents@ffct.org - www.ffct.org