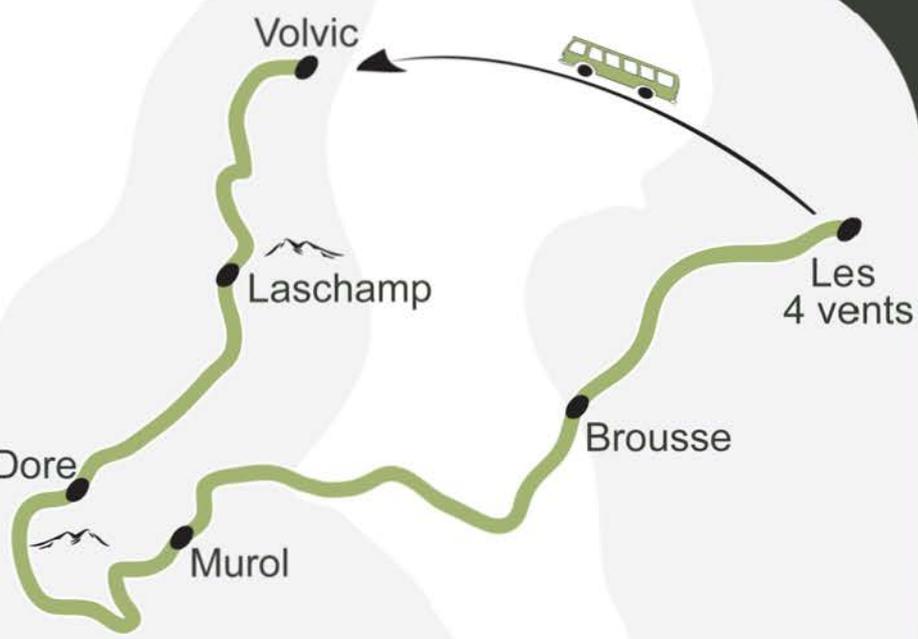


Les 4 Vents

Fédération Française de Cyclotourisme
du **14** au **19** juin 2015



Raid VTT au pays des Volcans

Un parcours VTT exclusif dans le cadre du partenariat entre la Fédération Française de Cyclotourisme et le CREPS Rhône-Alpes

230 km d'itinérance

5 jours
5 nuits
390 €



Les 4 Vents



Les 4 Vents 63120 Aubusson d'Auvergne
tél: 04 73 53 16 94 - 09 65 25 55 22
net : <http://4vents-auvergne.com>
mél : contact@4vents-auvergne.com

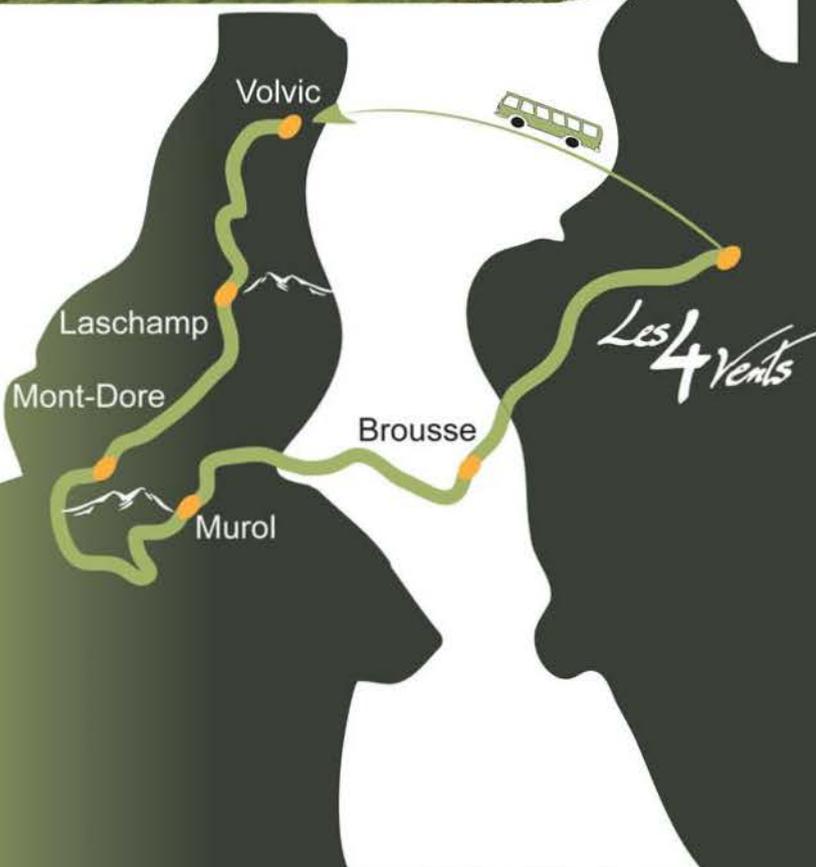


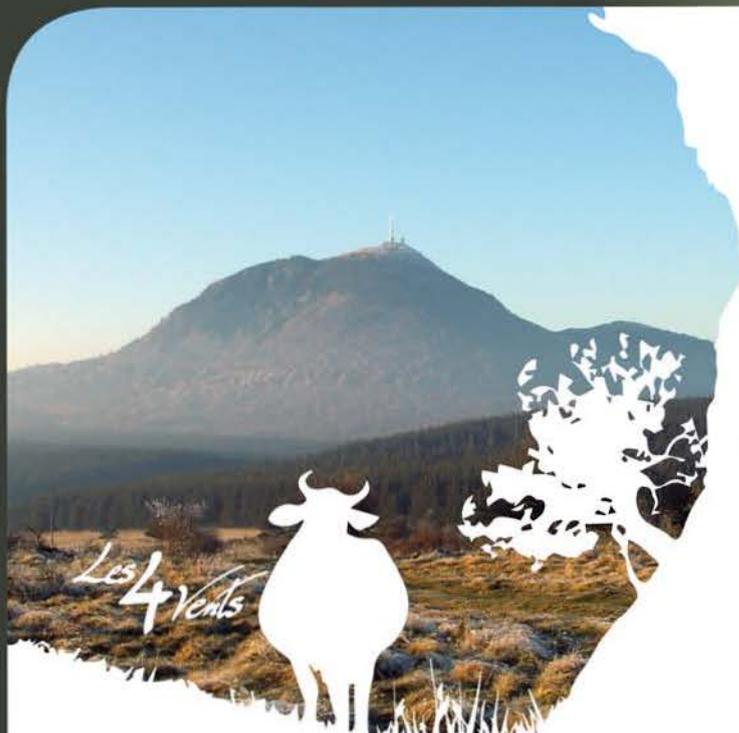
Au pays des Volcans

230 km d'itinérance



- 1 – En résumé
- 2 – Jour par jour
- 3 – Infos pratiques





Durant cinq jours
au guidon de votre VTT,
vivez l'itinérance sur les traces
des volcans d'Auvergne.

Sur un parcours inédit conçu et mis en oeuvre par des moniteurs en formation, vous profiterez d'un territoire riche en sentiers ludiques. Vous rencontrerez des acteurs locaux qui ont su préserver un savoir-faire et une identité patrimoniale forte.

le tarif comprend :

- L'hébergement en pension complète en chambre double ou dortoir selon l'herbergeur du dimanche soir 14 juin au vendredi après-midi 19 juin 2015, et les taxes de séjour.
- L'accompagnement par les moniteurs du CREPS (stagiaires et formateurs), et le reportage photo.
- Le transfert par autocar le 15 juin.
- Le transport des bagages et des paniers repas.

le tarif ne comprend pas :

- le VTT et le matériel nécessaire à l'activité (voir liste équipement personnel, possibilité de location auprès du centre des 4 vents).
- Les assurances optionnelles, les boissons hors dîners et les dépenses personnelles ainsi que tout autre supplément non prévu au programme.



JOUR

J

Dimanche 14 juin : RDV au centre cyclotouriste Les 4 Vents à Aubusson d'Auvergne.

- pot d'accueil à 17h30 au centre cyclotouriste Les 4 Vents.
- Présentation des participants et de l'encadrement, descriptif du séjour.

JOUR

1

Lundi 15 juin : centre cyclotouriste Les 4 Vents > Volvic (transfert) > Laschamp

Distance : 30 km

Dénivelé : + 900 m / - 400 m

Hébergement : Archipel Volcans à Laschamp

Descriptif : Le raid partira de Volvic que nous rejoindrons préalablement en car.

La ville est connue pour sa pierre sombre et pour la pureté de son eau.

À travers un paysage façonné par les éruptions volcaniques, nous cheminerons vers le sud entre les puys en passant au pied du mytique Puy de Dôme culminant à 1465 mètres d'altitude.

JOUR

2

Mardi 16 juin Laschamp > Mont-Dore

Distance : 45 km

Dénivelé : + 1700 m / - 1100 m

Hébergement : Gte les Hautes Pierres

Descriptif : Nous continuerons à arpenter la chaîne des Puys aux paysages emblématiques.

Nous traverserons le territoire des "Cheires" marqué par des couleurs volcaniques nuancées.

Nous terminerons cette journée dans la ville du Mont-Dore située aux sources de la Dordogne au cœur du massif du Sancy.





JOUR 3

Mercredi 17 juin : Mont-Dore > Courbanges

Distance : 55 km

Dénivelé : + 1500 m / - 1800 m

Hébergement : Gîte Volca Flore

Descriptif : Cette journée restera sans aucun doute dans vos mémoires avec un parcours sur un tracé exclusif. Au départ du plus haut sommet du Massif Central, le Puy de Sancy avec ses 1886 m d'altitude, nous aurons l'opportunité exceptionnelle de dévaler les pentes à travers la Réserve Naturelle protégée de la Vallée de Chaudefour. Au gré du parcours, nous profiterons de superbes panoramas sur les vallées glaciaires.

JOUR 4

Jeudi 18 juin : Courbanges > Brousse

Distance : 65 km

Dénivelé : + 1300 m / - 1900 m

Hébergement : Gîte Hélioferme - La Roche

Descriptif : Depuis les pentes du Sancy, en passant par St Nectaire capitale du célèbre fromage auvergnat, nous rejoindrons le village médiéval de Montpeyroux dans la vallée de l'Allier. Sur les terres de la Reine Margot (XVI^{ème} siècle), nous arpenterons les petites ruelles de ce village fortifié avant d'entamer notre ascension sur les monts du Livradois jusqu'à Brousse.





JOUR
5

Vendredi 19 juin : Brousse > Centre FFCT "les 4 Vents"

Distance : 35 km

Dénivelé : + 800 m / - 1100 m

Descriptif : Pour cette dernière journée, nous roulerons à travers le parc naturel régional Livradois-Forez en alternant chemins paisibles et villages pittoresques. Nous en profiterons pour déguster les mets de ce terroir auvergnat chez un producteur local. Pour terminer, nous rejoindrons le centre cyclotouriste des "4 Vents" par des itinéraires forestiers.

En Résumé : Distance totale : 230 km

Dénivelé total : + 6200 m / - 6300 m

Cette aventure est dédiée aux passionnés de VTT, aux amoureux des grands espaces naturels et aux amateurs de patrimoine culturel. Vous pourrez aussi profiter des conseils avisés d'une équipe d'encadrement sympathique et compétente. Ce programme est donné à titre indicatif et peut subir des modifications, notamment en fonction des conditions climatiques du moment.





Le Parc naturel régional des Volcans d'Auvergne

Conscients de la richesse et la fragilité de ce territoire, les acteurs locaux ont fondé en 1977 le Parc naturel régional des Volcans d'Auvergne.

11 ans plus tard, le Parc s'agrandit et devient le plus vaste parc naturel régional de France.

Il est composé de 4 régions volcaniques (le Cézallier, les Monts du Cantal, les Monts Dore et les Monts Dômes) et d'une région granitique (l'Artense) oscillant entre 400 et 1886 mètres d'altitude.

La chaîne des Puys, lieu emblématique du volcanisme en France abrite les plus jeunes volcans du Massif Central. (7000 ans)





Spécialités de l'Auvergne

L'Auvergne offre une grande diversité de paysages et de milieux emblématiques. L'homme y vit depuis des milliers d'années et a su s'adapter à ce territoire hostile. La tradition de l'élevage et du fromage, l'exploitation de l'eau souterraine et l'extraction des matériaux du sous-sol sont des activités phares qui constituent un patrimoine culturel propre à la région des volcans d'Auvergne. La gastronomie, les langues locales issues de l'occitan, les contes et légendes sont autant d'atouts que les générations s'emploient à transmettre et à enrichir au fil du temps.



La cuisine en Auvergne :

Quelques spécialités culinaires auvergnates :

- La potée auvergnate (légumes divers et petit salé, jarret, saucisse, cuit dans le bouillon...)
- La truffade (morceaux de tome fraîche sur pommes de terre en tranches à la poêle).
- L'aligot (purée de pommes de terre mélangée à de l'ail, de la crème et de la tome fraîche de Cantal .
- Les tripous (pansette de veau et d'agneau hachée et mélangée à une farce dont chacun détient le secret, puis roulée dans une pansette d'agneau).
- Le petit salé aux lentilles du Puy.
- Le chou farci (couches de feuilles de chou, de farce à la viande et aux herbes).
- Le pounti (gâteau de farce d'herbes aux pruneaux)



Cinq fromages A.O.P. :

L'Auvergne est la seule région de France à produire 5 fromages d'Appellation d'Origine Protégée

- Le cantal
- La fourme d'ambert
- Le saint-nectaire
- Le bleu d'auvergne
- Le salers



Encadrement :

Sous la responsabilité des formateurs du CREPS et de la FFCT l'encadrement du séjour est assuré par les moniteurs stagiaires qui vous apporteront leurs conseils techniques tout au long du séjour. Ils veilleront à ce que les parcours s'effectuent dans les meilleures conditions de sécurité. Leurs connaissances du terrain et du profil des étapes vous aideront dans la gestion de votre effort.

Hébergement :

Gîtes ou auberges (couchage fourni / duvet non nécessaire) en chambres doubles et en dortoirs.

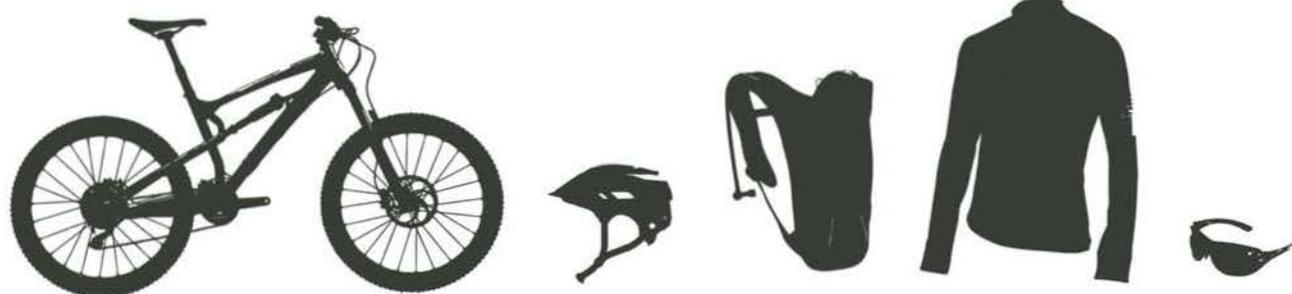
Restauration :

Cuisine de terroir adaptée à l'activité, le déjeuner lors de chaque étape sera prit sous forme de repas froid.

Assurance :

Les participants doivent être licenciés FFCT et doivent disposer d'une couverture en RC + assurance rapatriement s'ils n'ont pas souscrit au contrat d'assurance fédéral.





Équipement personnel (voir liste matériel jointe).

- VTT en parfait état de fonctionnement.
- Casque de protection obligatoire.
- Sac à dos adapté au VTT.
- Vêtements adaptés à la pratique du VTT et au climat de montagne.
- Lunettes de soleil.

En cas de traitement médical particulier, il est vivement conseillé de vous munir d'une pharmacie personnelle et de vos ordonnances.

Climat et Informations régionales

Climat continental, frais au printemps, chaud en été, mais la chaleur est tempérée par l'altitude au dessus de 700m.

Tourisme responsable / Protection des sites

L'équilibre écologique des régions que vous allez traverser est très sensible. Dans l'intérêt de tous, soyez respectueux des milieux traversés.

Accès/Contact



www.ffct.org

Accès au Centre FFCT "les 4 Vents"

Vous venez en voiture :

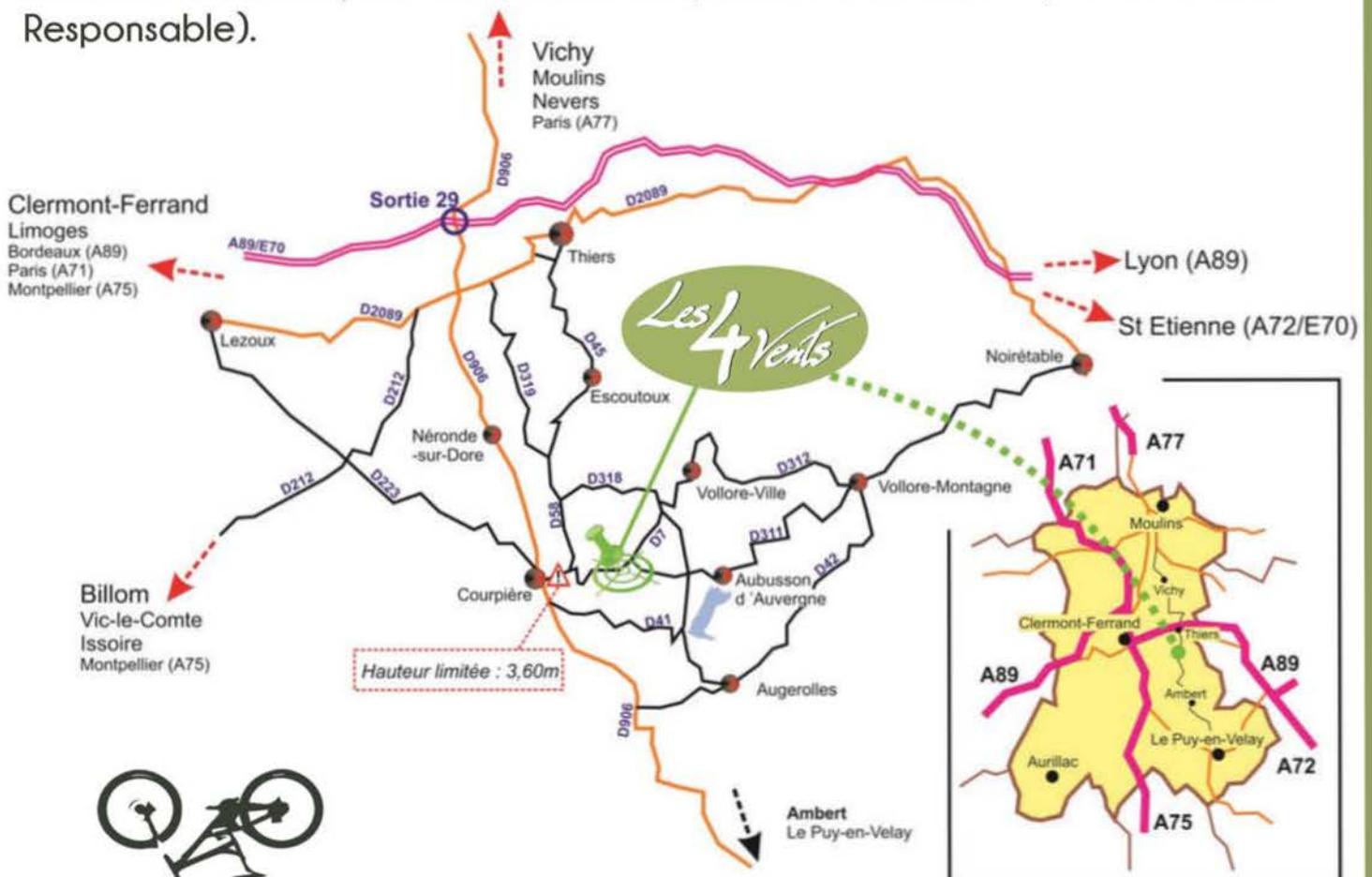
Autoroute A. 89 - Clermont-Ferrand / Lyon

Sortie Thiers n°29 puis direction Courpière et Vollore-ville.

Vous venez en train : contactez le centre cyclotouriste "Les 4 Vents".

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).



Contacts

Dany Suaudeau et Manuel Morales / Référénts du Séjour
Centre FFCT "les 4 Vents" - 63120 Aubusson d'Auvergne

Tel. 04 73 53 16 94 • 09 65 25 55 22 -

contact@4vents-auvergne.com

www.4vents-auvergne.com

Les 4 Vents



CREPS
r h ô n e
a l p e s