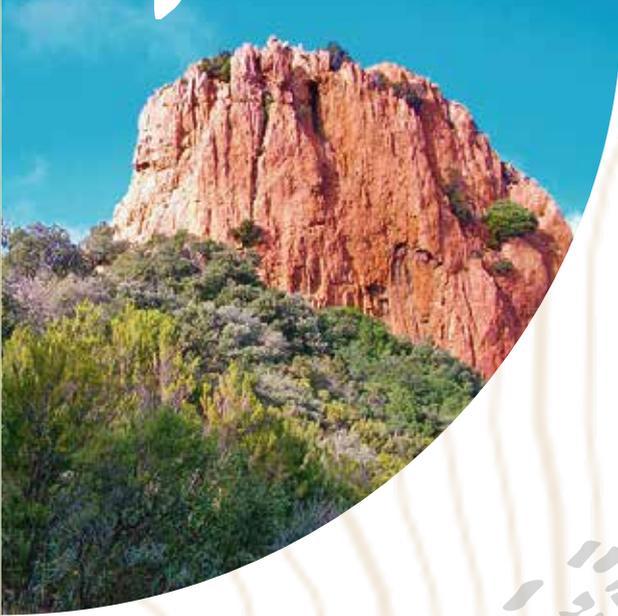


Les 4 Vents

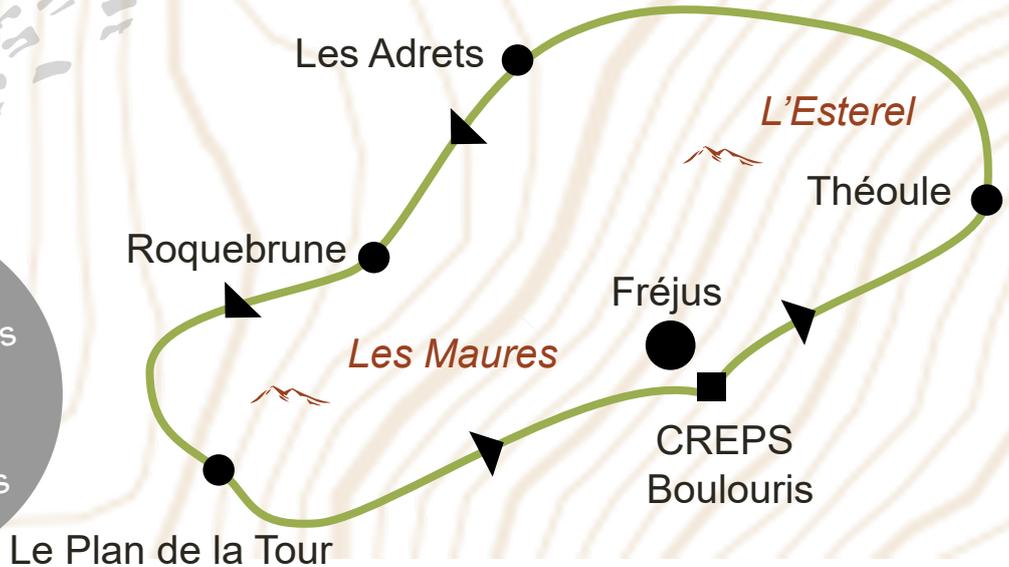
Fédération française de cyclotourisme
du **19** au **24** juin 2016



Raid VTT en Terres d'Azur

5 jours
5 nuits
450€

un
séjour encadré
par des moniteurs
en formation
du CREPS
Rhône-Alpes



www.ffct.org

FFCT CYCLOTOURISME

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

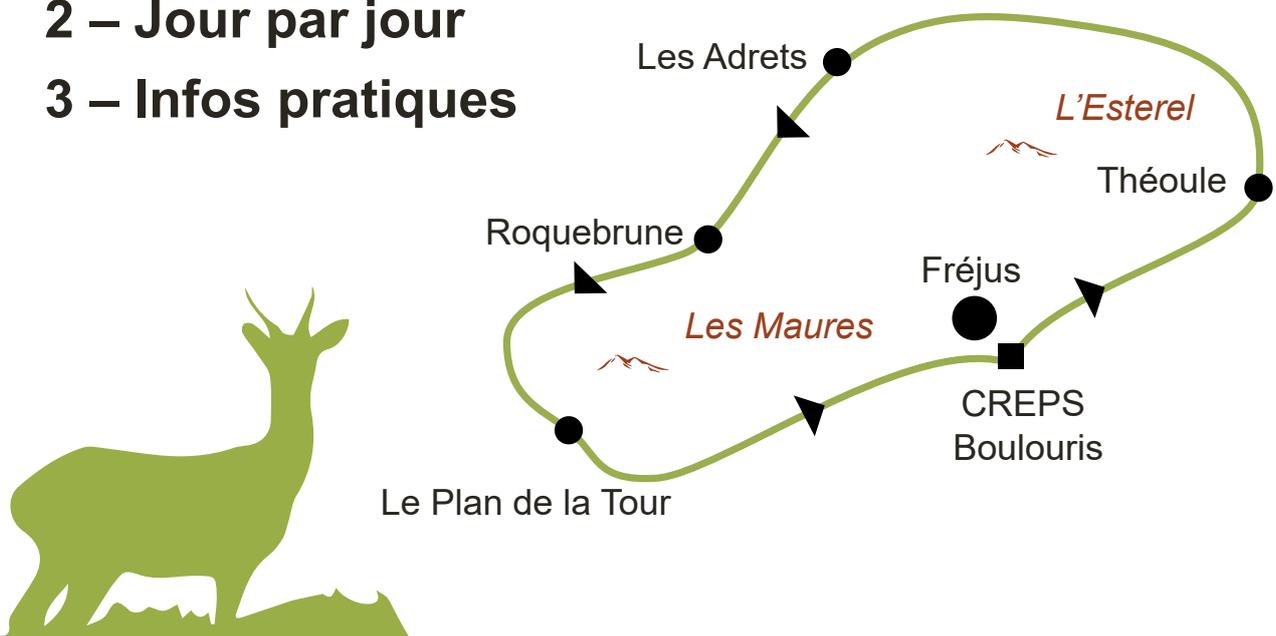


Sur les Terres d'Azur

190 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 massifs de l'Esterel
et des Mauress.

Sur un parcours inédit conçu et mis en œuvre 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 19 juin au vendredi après-midi 24 juin 2016, et les taxes de séjour.
- L'accompagnement par les moniteurs du CREPS (stagiaires et formateurs), et le reportage photo.
- Le transport des bagages et des paniers repas.

Le tarif ne comprend pas :

- Le VTT (possibilité de location) et le matériel nécessaire à l'activité.
- Les assurances optionnelles, les boissons hors dîners et les dépenses personnelles ainsi que tout autre supplément non prévu au programme.



JOUR

J

Dimanche 19 Juin :

- Pot d'accueil à 17h30 au CREPS de Boulouris,
- Présentation des participants et de l'encadrement, descriptif du séjour.

Nuitée: CREPS de Boulouris

JOUR

1

Lundi 20 Juin : CREPS de Boulouris >Théoule

Nuitée: Villa St Camille (chambre 2 personnes)

Distance : 30km

Dénivelé : D+900m/D-860m

Descriptif: Le raid part du CREPS de Boulouris situé sur la commune de St Raphaël. Nous découvrirons de magnifiques paysages en passant par le col de belle barbe et le mémorial notre dame d'Afrique. Notre ville d'arrivée sera Théoule. Ce nom proviendrait du nom de la déesse de la mer Ligure TELO. Dans l'antiquité, Théoule était un des ports les plus importants de Toulon à Antibes. Une partie de la population fut évacuée le 28 février 1944 car les occupants Allemands craignaient une opération des Alliés. Le 16 août 1944, les Américains et les Français arrivèrent à Théoule.

L'hôtel Villa St Camille surplombe la mer méditerranéenne et offre une vue panoramique sur le golf de la Napoule et les îles de Lerins

JOUR

2

Mardi 21 Juin : Théoule > St Aygulf

Nuitée: Domaine de Villepey (chambre 2 personnes)

Distance : 41km

Dénivelé : D+1070m/D-1180m

Descriptif : La mise en jambe étant faite, nous attaquons cette deuxième journée avec une immersion totale dans le massif de l'Estérel. Relief détaché de notre belle Corse, nous roulerons sur une terre ocre rougeâtre issue de la rhyolite rouge qui nous conduira au mont Vinaigre. Point culminant du massif à 618 m, celui ci nous offrira un panorama d'exception sur la région. Thym et Romarin embaumeront notre itinéraire jusqu'à St Aygulf où nous pourrons nous détendre sur le bord de mer et son port de plaisance.





JOUR
3

Mercredi 22 Juin : St Aygulf > Les Issambres

Nuitée: Touristra vacances de La Gaillarde (Appartement 4 personnes)

Distance : 34km

Dénivelé : D+1050m/D-1040m

En ce mercredi nous quittons les Alpes-Maritimes et le massif de l'Esterel pour le Var et le fameux massif, au nom sarrasin, "Lei Mauro". Nous roulerons sur les fameuses traces du roc d'Azur, rassemblement immanquable des vététistes. Comme tout les concurrents de cette manifestation nous laisserons nos traces dans une zone forestière magnifique où nous admirerons des chênes lièges pluri centenaires.

Les plages de sable fin des Issambres avec la baie de Bougnon nous attendent à l'arrivée pour un bain dans la grande bleue.

JOUR
4

Jeudi 23 Juin : Les Issambres > Les Issambres

Nuitée: Touristra vacances de La Gaillarde (Appartement 4 personnes)

Distance : 50km

Dénivelé : D+1800m/D-1800m

Une nouvelle boucle nous attend. Nous continuerons à rejoindre l'intérieur des terres pour prendre de la hauteur et apercevoir le golf de St Tropez et les coteaux Varois. Ses terres du sud qui profitent d'un ensoleillement particuliers sont favorables au vignobles locaux qui ouvriront peut être leurs portes pour une dégustation de rosé. Les chemins muletiers de Plan de la Tour laisseront place à de beaux itinéraires jusqu'au retour sur les Issambres.





JOUR
5

Vendredi 24 Juin : Les Issambres > Boulouris

Distance : 62km

Dénivelé : D+1620m/D-1600m

Pour notre dernier jour, nous garderons la mer bleu azur à nos côtés pour nous diriger vers Boulouris. Avec un dénivelé plus faible et un itinéraire plus reposant, nous arpenterons les chemins de Roquebrune sur Argens. Encore quelques montées dans les terres provençales avant d'apprécier une surprise locale.

En Résumé : Distance totale : 190 km

Dénivelé total : + 5600 m / - 5600 m

Cette aventure est dédiée aux passionnés de VTT, amoureux des grands espaces naturels et 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 massif de l'Esterel et massif des Maures

Le massif de l'Esterel est un massif d'origine volcanique, situé entre St Raphaël dans le Var et Mandelieu dans les Alpes-Maritimes. Il est séparé du massif des Maures par la vallée de l'Argens. Le mont vinaigre, que vous aurez l'occasion de gravir est le toit de l'Esterel.

Vous pourrez admirer ses roches volcaniques qui donnent une coloration rougeâtre typique du massif.

Le massif des Maures tient son nom de la présence Arabe Sarrasine aux 8e et 9e siècles. Il est situé dans le Var entre Hyères et Fréjus. Vous serez émerveillé par une flore très diverse, vous pourrez croiser sur votre chemin du Genêt, des chênes lièges ou encore des pins parasols.





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 :

Creps, Villas, hôtels (couchage fourni / duvet non nécessaire) en chambres doubles et en dortoirs.

Restauration :

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

Assurance :

Les participants doivent être licenciés FFCT

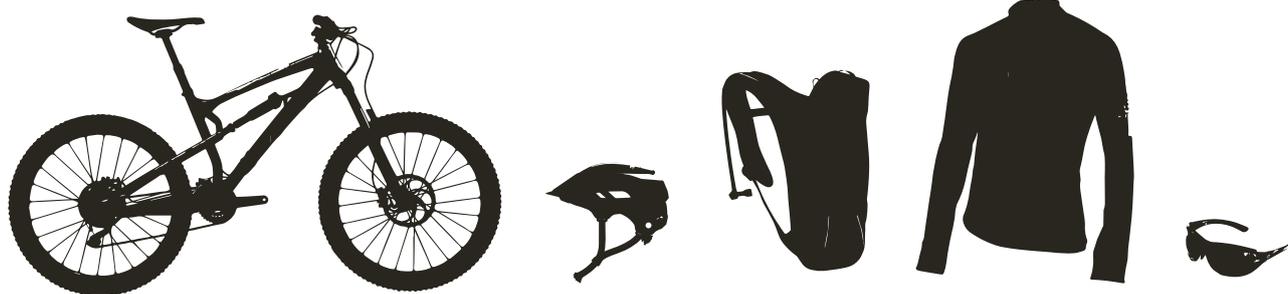
(possibilité de prendre la licence pour ce séjour).

S'ils n'ont pas opté pour la formule Petit ou Grand Braquet,

ils doivent fournir une attestation

"Assurance rapatriement et maladie".





Equipement personnel

- 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 méditerranéen.
- Lunettes de soleil.
- Crème solaire.
- Réserve d'eau grande capacité.

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 méditerranéen chaud au printemps et caniculaire en été.

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 au Creps de Boulouris

Vous venez en voiture :

D1098 / D559 jusqu'à Saint Raphaël

Suivre Av Valrose puis Bd Mimosas.

Creps Boulouris, 346 Bd des Mimosas, 83707 Saint-Raphaël

Vous venez en train : contactez le Creps de Boulouris.

Co-voiturage : www.covoiturage.fr



Remerciement

Nous tenons à remercier tout particulièrement

Sabrina Cirillo, «Responsable groupes, Esterel Côte d'Azur» pour son aide précieuse dans la préparation du séjour.

www.esterel-cotedazur.com



Contacts

Dany Suaudeau / Référent 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