

Les 4 Vents

Fédération française de cyclotourisme

du 17 au 22 juin 2018

Béarn et Bigorre à VTT

Piémont pyrénéen

Un circuit itinérant de
5 jours au départ de Pau
Plus de 200 km d'émerveillement



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



CREPS

Auvergne-Rhône-Alpes
— Vallon-Pont-d'Arc



www.ffct.org

FF CYCLOTOURISME

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



5 Jours

5 Nuits

450 €



- 1 – Déroulement
- 2 – Organisation
- 3 – Accès





Durant cinq jours, au guidon de votre VTT, profitez des paysages du Béarn et de la Bigorre

La FFCT et les moniteurs stagiaires du CREPS de Vallon Pont-d'Arc vous proposent un séjour itinérant sur les chemins les plus pittoresques du piémont pyrénéen. Lors de chaque étape, vous serez accueillis en hébergements de qualité privilégiant les produits locaux.

Le tarif comprend :

- l'hébergement en pension complète (en chambre ou en dortoir selon l'hébergeur) du dimanche 17 juin au soir au vendredi 22 juin 2018 après-midi, et les taxes de séjour
- l'accompagnement par les moniteurs du CREPS (stagiaires et formateurs), et le reportage photo
- le transport des bagages et l'assistance mécanique

Le tarif ne comprend pas :

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



Dimanche 17 Juin :

Accueil

- Pot d'accueil à 17h30 à l'Espace Loisir "Les O kiri" à Baudreix
- Présentation des participants et de l'encadrement, descriptif du séjour
- Nuitée: Espace Loisirs Les O kiri (hébergement en chalet de 4 et 6 personnes)

Point de départ de notre raid, Pau cité royale qui vit naître Henri IV roi de France et de Navarre, est la capitale du Béarn. Chef-lieu des Pyrénées-Atlantiques, elle est idéalement située entre stations de ski pyrénéennes et côte basque, entre océan Atlantique et Espagne. Traversée par le Gave de Pau, son panorama exceptionnel depuis le boulevard des Pyrénées fera dire à Lamartine: " Pau est la plus belle vue du monde comme Naples est la plus belle vue de la mer ". Les horizons palois offrent notamment une vue remarquable sur les coteaux du Jurançon et leur célèbre vin blanc moelleux aux arômes de miel et de fruits confits. Très attachée au cyclisme, la ville de Pau a été de nombreuses fois ville étape du Tour de France, c'est une des villes de province française ayant le plus de fois accueilli la grande boucle, profitant de sa situation géographique privilégiée dans le piémont pyrénéen. On y trouve d'ailleurs une exposition permanente dédiée aux grands champions du cyclisme.





JOUR
1

Lundi 18 Juin :

Pau - Oloron Sainte-Marie

Nuitée: Centre Nautique de Soeix (chambres de 8 personnes)

Distance : 60 km

Dénivelé : 1000 D+ / D-

Au départ des étangs de Baudreix, nous suivrons le gave de Pau avant d'emprunter le boulevard des Pyrénées puis de traverser le parc du Château de Pau. Les premières difficultés du séjour se présenteront sur la route des coteaux du Jurançon. Une fin de parcours vallonnée nous mènera jusqu'à la ville d'Oloron Sainte-Marie, capitale du Haut-Béarn. Une sympathique soirée conclura cette première étape avec un repas proposé par "La poule aux potes", un authentique food truck local.



JOUR
2

Mardi 19 Juin :

Oloron Sainte-Marie - Laruns

Nuitée: Les amis du Béost (chambres multiples)

Distance : 45 km

Dénivelé : 1650 D+ et 1400 D-

Suite à cette première journée de mise en jambes, nous attaquerons immédiatement l'ascension des premiers reliefs pour accéder à la vallée d'Ossau et redescendre ensuite vers la Falaise aux Vautours et sa réserve naturelle. Pour finir cette étape, nous longerons le gave d'Ossau jusqu'au village de Béost à l'entrée de Laruns, cité réputée pour sa foire aux fromages dont le fameux Ossau Iraty. Cette petite bourgade accueillera l'arrivée de la 19ème étape du prochain Tour de France ! La journée se terminera autour d'un repas préparé par un traiteur local, agrémenté d'une surprise à la découverte de la culture locale.





JOUR
3

Mercredi 20 Juin :

Laruns - Col du Soulor

Nuitée: Chalet du Soulor (chambre de 2 à 6 personnes)

Distance : 40 km

Dénivelé : 1950 D+ et 1030 D-

Soyez prêts ! En ce matin du 3ème jour, nous prendrons le départ de l'étape la plus montagneuse de ce raid, avec pour objectif de rejoindre le Col du Soulor à 1450 mètres d'altitude aux portes de la Bigorre. Pour y parvenir, nous gravirons en premier lieu le Col de Louvie (alt. 1438 m) où nous croiserons certainement quelques estives avant d'attaquer la descente sur le village de Ferrières. L'ascension au travers de la vallée sauvage du Cirque du Litor nous mènera jusqu'à l'arrivée de cette étape avec une vue imprenable sur les massifs alentours. Pour les amoureux de la "petite reine", ce lieu a vu passer plus de vingt fois le Tour de France ! Le cadre magnifique du Soulor récompensera alors tous les efforts consentis.



JOUR
4

JOUR 4

Jeudi 21 Juin : Col du Soulor - Lourdes

Nuitée: Hôtel Alba (4 étoiles / chambres triples)

Distance : 55 km

Dénivelé : 990 D+ et 1997 D-

Après une nuit reposante en altitude, nous plongerons littéralement dans la vallée des gaves depuis la station nordique du col du Soulor par des sentiers ludiques et intimes sur les pentes du val d'Azun. Ce n'est qu'après avoir contourné la ville d'Argelès-Gazost, à la confluence des gaves d'Azun et de Pau, que nous partagerons la route des pèlerins de Lourdes. Au gré des envies, la visite de la ville depuis l'hôtel Alba permettra de découvrir un patrimoine riche en histoire !



JOUR
5

Vendredi 22 Juin :

Lourdes - Pau

Distance : 45 km

Dénivelé : 1350 D+ 1513 D-

Retour au point de départ

Avant d'entamer le retour vers Pau, ville de notre départ, nous partirons à l'ascension du Pic du Jer (alt. 951 m) en empruntant le funiculaire centenaire. Cette montagne, emblématique du VTT de descente nous procurera son lot de sensations fortes via des tronçons de la piste de la coupe du monde de DH. Après un passage par la grotte de Massabielle où Bernadette Soubirous aperçut la vierge Marie, nous longerons le lac de Lourdes et emprunterons le fameux chemin Henri IV vers Pau. Cette ancienne voie romaine est jalonnée de nombreux vestiges datant de l'antiquité et du moyen âge.



En Résumé :

Distance totale : 245 km

Distance moyenne journalière : 50 km

Dénivelé total : 6940 D+ / D-

Dénivelé moyen journalier : 1390 D+ / D-

Cette aventure est dédiée aux passionnés de VTT, aux amoureux des grands espaces et aux amateurs de patrimoine et de gastronomie. 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.

Organisation



www.ffct.org

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. Leur connaissance du terrain et du profil des étapes vous aideront dans la gestion de votre effort.

Hébergement: Résidences de vacances, Gîtes, hôtels en chambres doubles et en dortoirs.

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

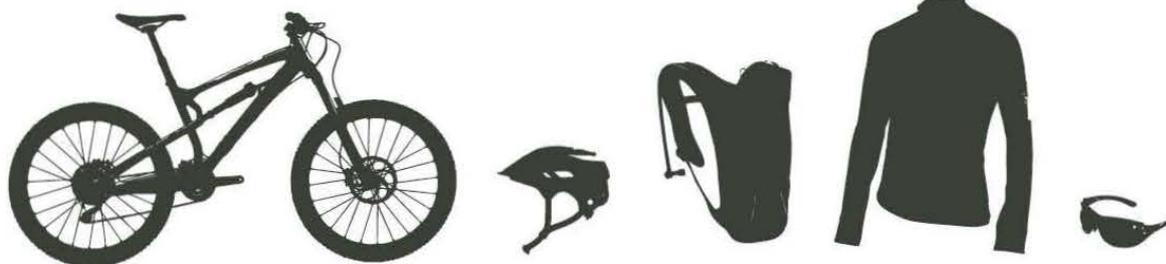
Assurance: Les participants doivent être licenciés FFCT et disposer d'une couverture en RC + assurance rapatriement s'ils n'ont pas souscrit au contrat d'assurance fédéral.



Les 4 Vents



CREPS
Auvergne-Rhône-Alpes
– Vallon-Pont-d'Arc



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 de moyenne montagne
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- Réserve d'eau grande capacité
- Matériel de réparation (chambres à air, patte de dérailleur, plaquettes de frein...)

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

Climat et Informations régionales

Climat frais en montagne et parfois chaud dans les vallées.

Protection des sites

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





Accès au lac de Baudreix et à la base nautique des Ôkiri

EN VOITURE :

Coordonnées GPS Latitude 43.203685 - Longitude -0.2606004

Vous arrivez de Bordeaux, Bayonne par l'autoroute:

Sortie Pau. Prendre la rocade Tarbes-Lourdes, puis direction Nay par la rocade sortie Baudreix

Vous arrivez de Toulouse Tarbes par l'autoroute :

Sortie Soumoulou. Direction Pau à droite, à Artigueloutan prendre à gauche direction Assat (D.215), puis Bordes, Boeil Bezing, Baudreix.

Vous arrivez de Lourdes par la route Nationale:

Prendre la direction Pau par Lestelle Bétharam, St Pé de Bigorre, (D.937) Lestelle Bétharam, direction Coarraze à ce niveau, prendre Nay la gare, et au niveau du deuxième rond point prendre Baudreix.

EN TRAIN:

Gare de Pau - 20 km

Gare de Coarraze - 5km

Contacts

Fabrice ROTA / 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

