

Eté 2010

proposition Ramon GIRERD girerd.raymond@neuf.fr

10/01/2010

Alpes du Sud
Ecrins

Trophée Des 6 cols

- **Cyclo en autonomie**

6 nuits

La réputation des Hautes Alpes et son climat ne sont plus à faire.
Connus de tous, ses cols mythiques ont construit l'histoire du cyclisme et la « Luc Alphanand » est de nos jours une référence.

Programme en étoile depuis le centre UCPA de Villeneuve la Salle

Kilométrage total : 434 km

Dénivelé : 6840 m

Possibilité

- **D'une demi journée « découverte » d'une activité sportive de montagne** encadrée au choix et facultative (4 personnes minimum)
- **D'une montée en refuge** privé en fin d'après midi (30/45mn de marche très cool) la veille du retour avec fondue Savoyarde, soirée et nuit sur place.
- **D'un accès libre à la piscine du centre UCPA**

Il est possible de se faire accompagner d'une personne, celle-ci pouvant participer aux activités découvertes et animations ou découvrir en autonomie la région en obtenant des conseils et indications sur place.

PROGRAMME

Dimanche

Arrivée sur le centre UCPA de Grand Serre Che pour 12h00
Accueil, déjeuner, logement, présentation du séjour,
Possibilité de mise en jambe l'après midi.

Lundi

- 105 km

Dénivelé + 800 m

La ronde des hameaux (bosses pour s'acclimater en douceur)

UCPA Grand Serre Che / Vallouise / Freissinière / St Crépin / Briançon / UCPA Grand Serre Che .

Mardi

- 125 km

Dénivelé + 1900 m

Journée Franco-italienne (3 cols faciles)

UCPA Grand Serre Che / Col du Montgenèvre (1850 m) / montée de Sestrière (2045 m) / Col de l'Echelle (1762 m) / Névache / UCPA Grand Serre Che

Mercredi matin

- 56 km

Dénivelé + 1240 m

Un col mythique

UCPA Grand Serre Che / Col du Lautaret (2058 m) / Col du Galibier (2642 m)
retour par le même itinéraire pour le déjeuner.

Mercredi après midi

Découverte (facultative) d'une activité encadrée « eaux vives » (4 pers mini)

- Rafting/ hairboat/ canotraft

ou

- Randonnée pédestre avec un accompagnateur de montagne (6 pers mini)

Equipement spécifique, matériel sportif, déplacements, assurance et encadrement inclus pour ces activités

Jeudi

- 118 km

Dénivelé + 1800 m

Sur les traces de la « Luc Alphand » (parcours moyen)

UCPA Grand Serre Che / Guillestre / Col de l'Izoard (2360 m) / Briançon / UCPA Grand Serre Che

Vendredi matin

- 30 km

Dénivelé + 1100 m

Col du Granon (10 km de montée pour ce col hors catégorie) retour pour le déjeuner

Vendredi après midi

Montée en refuge rustique de montagne (30 à 45 mn de marche) à l'Alpes du Lauzet.

Soirée fondue Savoyarde ou repas montagnard

Nuit au refuge

Retour samedi matin

Samedi

Retour du refuge

Restitution du matériel et des chambres

Fin du séjour après le déjeuner

COÛTS prévisionnels

Prix forfaitaire du séjour par personne du dimanche 12h00 au samedi 14h00 :
300 €

Ce prix comprend :

Pension complète : petit déjeuner/déjeuner ou vivres de course/goûter/repas

Hébergement : 2 personnes par chambre

Local atelier et rangement pour les vélos

Location du refuge pour une nuit

Location d'un véhicule d'accompagnement sans chauffeur mis à disposition pour les sorties vélo

Accès piscine

Supplément activité sportive découverte : à régler et inscription sur place pour la demi journée découverte facultative

Rafting : 25 € /pers

Randonnée : 15 € /pers

Inclus :

Matériel sportif /équipement/encadrement/déplacements

Supplément carburant véhicule accompagnateur sorties vélo

SEMAINES POSSIBLE

27/06 au 03/07

DECISION LIMITE

15/03

NOMBRE DE PERSONNE MINIMUM

15