

GRAVEL BIKE

ÉTÉ 2025

La Haute Maurienne possède de longues vallées roulantes transfrontalières aux lieux emblématiques témoins d'épisodes historiques qui se parcourent parfaitement en Gravel Bike.

Jour après jour, sur des parcours progressifs, puis sur un tour itinérant de deux jours, découvrez les meilleurs spots à la journée et les plus beaux dénivelés en mode guidé et faites de ce séjour votre première expérience marquante du Gravel dans les Alpes.

Niveau sportif :

Vous pratiquez le vélo de façon régulière soit (1 à 2 sorties par semaine, de 40/ 60 km)

Vous êtes capable de vous attaquer à des dénivelés positifs allant de 600 m à 1300 m, sur des pistes où des terrains variés.

Niveau : 

Durée : 5 jours / 4 nuits

Itinérance : Semi-itinérance

Activités : 1 demi-journée
4 sorties journées

Nuits en refuge : 1 nuit

Portage : • Portage des affaires des 2 jours pour le mini-trek + pique-nique

Début du stage : lundi après-midi
Fin du stage : vendredi fin de journée



AU FIL DU SÉJOUR...

Lundi

Matin : Accueil et installation.

Après-midi : **Bessans - Les Sources de l'Arc 36km / D+700m**

Ride de découverte dans des paysages intenses et naturels en approchant les sites du Criou, du hameau de l'Écot, des sources de l'Arc et du Vallon de la Duis au-dessus de Bonneval/Arc.

Mardi

Refuge de Vallonbrun et la Vallée du Ribon 50km / D+1300m

En franchissant des vallons modelés aux courbes régulières, nous rejoignons en matinée le refuge de Vallonbrun (2272 m) puis, dans l'après-midi, nous remontons la vallée du Ribon et son cadre sauvage au pied de la chaîne limitrophe du Mont-Cenis.

Mercredi

Bessans - Refuge du Petit Mont-Cenis 40km / D+1435m

Au départ de Bessans, nous longeons le cours de l'Arc qui traverse la Maurienne, puis direction, le Replat des Canons par une piste en terre aux courbes faciles. En suivant une piste militaire régulière, nous atteignons la partie la plus haute du col de Sollières à 2639 m d'altitude.

La suite du parcours devient alors limpide pour atteindre le refuge du Petit Mont Cenis, terme de ce premier jour d'itinérance.

Nuit et soirée au Refuge du Petit Mont-Cenis (2100m).

Jeudi

Fort de Pattacreuse - Fort de Ronce - Bessans 46km / D+1430m

Seconde journée de notre trace itinérante autour du lac artificiel du Mont-Cenis. Après l'ascension de la route militaire pour rejoindre les ruines abandonnées des batteries et de l'ancien fort de Pattacreuse (2385m), nous traversons l'imposante digue du barrage. Le cheminement se poursuit en alternant alpages et pistes, avant de rallier le cirque de Ronce et son fort éponyme. Retour sur Bessans en fin d'après-midi.

Vendredi

Bellecombe (2307 m) - Refuge de la Femma (2352m) 61km / D+1260m

Une étape digne des plus beaux cols alpins pour cette journée, avec la découverte du secteur de Bellecombe où la route et l'altitude permettent une découverte de la vallée par le haut. La montagne devient réelle. Les lignes et les crêtes semblent proches. A la confluence des torrents de la Leisse et de la Rocheure, nous choisissons de remonter vers l'Est pour atteindre un vallon étendu et sauvage jusqu'au traditionnel refuge de la Femma.

Fin de séjour après la sortie journée du vendredi.

Important : Le programme est donné à titre indicatif.

La Haute Maurienne regorge de randonnées toutes plus belles les unes que les autres. Certains itinéraires et activités peuvent également être modifiés au cours du séjour en fonction des situations indépendantes de notre volonté (météo, niveau des participants, sécurité du groupe, etc...).

COTATION ET NIVEAUX



Marcheur débutant

Randonnée de 4h-5h par jour en moyenne.

Parcours avec de faibles dénivelés de 50 à 350 m sur chemins et sentiers très faciles.

En assez bonne condition physique.



Marcheur occasionnel

Randonnée de 5h par jour en moyenne.

Parcours avec des dénivelés de 400 à 700 m en moyenne, sur chemins et sentiers faciles.

Condition physique correcte.



Marcheur régulier

Randonnée de 7h par jour en moyenne.

Parcours avec des dénivelés de 750 à 900 m en moyenne sur sentiers et hors sentiers.

Expérience de la randonnée requise.

En bonne condition physique.



Marcheur expérimenté

Randonnée de 7h par jour en moyenne.

Parcours avec des dénivelés de + de 1000 m en moyenne sur sentiers et hors sentiers parfois non balisés.

En très bonne condition physique.



Marcheur aguerri

Randonnée de + de 7h par jour en moyenne.

Parcours avec des dénivelés de + de 1000 m en moyenne, sur sentiers techniques et parfois en terrain accidenté (éboulis...).

En excellente condition physique.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

Pensez à vous munir d'une pièce d'identité non périmée et une carte européenne d'assurance maladie (par précaution en cas d'accident même bénin – principalement pour les treks qui sortent de la France).

Vêtements :

- Paire de gants de vélo courts ou longs légers + une paire de gants polaire + tour de cou
- Sous vêtement avec ou sans manches en maille technique légère, Maillot de vélo avec fermeture intégrale
- Cuissard à bretelle avec bonne peau synthétique, paire de jambière et manchettes
- Coupe-vent léger respirant (veste ou gilet) compressible pour les changements de température
- Veste imperméable et légère à capuche pour plus de confort en cas de mauvais temps
- Tenue légère + seconde couche chaude type veste duvet ou primaloft synthétique pour le refuge
- Maillot de bain et drap de bain (ou peignoir) obligatoires pour accéder à l'espace bien-être

Pour votre confort au centre, prévoyez des tenues décontractées et des chaussures d'intérieur/ paire de chaussons.

Matériel :

- Casque de route norme CE
- Porte gourde et gourde (contenant de minimum 1L)
- Paire de lunettes de soleil très protectrices (indice CE 3 ou 4 indispensable)
- Tube de crème solaire et stick à lèvres, avec un indice de protection solaire élevé
- Chaussures de VTT type XC confortable avec semelle crantée pour être à l'aise sur et hors vélo
- Sac étanche équipé de fermeture « roll closure » pour les affaires de la journée, le pique-nique et l'eau
- Sacoche de selle (15/18 litres) et sacoche tube (3,5 litres).
- Sac à viande + serviette compressible pour la toilette en refuge, affaires de toilette
- Couverts, boîte pique-nique et gobelet réutilisable pour les pique-niques
- Grand sac plastique ou 1 sur-sac pour protéger votre sac à dos. (Si orage)
- Prévoir de l'argent liquide pour régler vos extras dans les refuges

Matériel requis pour l'activité : Vélo Gravel – *Location possible dans les magasins de sport de la vallée.*

Pour le bon déroulement de ce séjour nous vous conseillons l'utilisation d'un vélo gravel confortable, léger, éprouvé et révisé ayant les caractéristiques suivantes :

- Frein à disque hydraulique.
- Mono plateau 38 dents voir plateau double 33x48 ou 30x46 dents.
- Cassettes 10/50 transmission simple ou 10/44, 10/45 si utilisation d'une transmission double.
- Roues tubeless équipés de pneus cramponnés section 42/45 mm
- Pédales automatiques type VTT pour un meilleur dégagement.
- Portes bidons et bidons.
- Nécessaire de réparation soit : 1 chambre à air, démonte pneu, 2 cartouches de gaz et percuteur, multi outils.

PHARMACIE PERSONNELLE

- Médicaments et traitements habituels
- Antidouleurs, paracétamol de préférence
- Bande adhésive ou élastique
- Jeux de pansements adhésifs et compresses désinfectantes
- Double peau (pansements anti-ampoule)

Au besoin, la pharmacie la plus proche est située à Lanslebourg-Mont-Cenis à environ 15 kms.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Le prix comprend :

- L'hébergement en **pension complète** sur la base d'une chambre double confort, du lundi pour le déjeuner au vendredi en fin de journée
- Le **linge de lit et de toilette** dans les chambres
- L'**encadrement des activités** sur 5 jours + la demi-journée du dimanche par nos accompagnateurs en montagne
- Les **animations** du lundi au vendredi en juillet et août
- Les **transferts** sur place pour les randonnées
- **6 tickets offerts** pour une **boisson chaude** par jour au bar (café, tisane, thé, chocolat chaud)

Le prix ne comprend pas :

- La cotisation ANCEF (obligatoire pour les séjours encadrés) incluant l'**adhésion** et le **passport montagne** (assurance) :
25 € pour les adultes, 13 € pour les jeunes de - 16 ans, 50 € en offre Famille (1 ou 2 adultes + enfants – 16 ans)
- La **taxe de séjour** : 0.85€ par personne (+ de 18 ans) et par nuit
- Le **nécessaire de toilette** (gel douche, savon...) et la **serviette** pour l'accès à la balnéo
- Les **boîtes pique-nique, couverts et gourdes**
- Les **consommations au bar et extras** (achats boutique, activités supplémentaires non prévues au programme...)
- Les **frais de voyage** aller-retour vers et depuis La Bessanaise
- L'**assurance annulation** (4% du montant de votre réservation) à souscrire au moment de la réservation

Restauration & Hébergement :

Hébergement en chambres **Eco, Confort** ou **Grand Confort** de 2 ou 3 personnes à partager ou individuelles.

La **Bessanaise** met à votre disposition divers équipements de loisir :

- Un espace bien-être avec sauna, hammam, jacuzzi
- Un espace fitness
- Une bibliothèque
- Un espace télévision
- Des jeux de sociétés

Un **buffet** est à votre disposition pour les repas. Le chef vous propose une **cuisine familiale** et **variée**, agrémentée de **produits** et **plats régionaux**.

Accès :

En train :

TGV-gare de Modane (Paris-Modane 4h30 en TGV), puis trajet en **bus jusqu'à Bessans*** (33 km – réservation possible sur leur site internet) : **ALTIBUS** – 04 79 68 32 96 - www.altibus.com

Nous vous invitons à prendre dès la confirmation de votre réservation le billet aller-retour.

*Attention aux correspondances des trains et des bus dans la planification de votre trajet.

En voiture :

Autoroute A43 en direction de Turin (Tunnel du Fréjus, Italie), Sortie N°30 – Modane/Haute Maurienne, route départementale D1006 (ex-RN6) puis D902 (35km) direction Bessans.

Pensez à partager votre trajet en covoiturage : www.blablacar.fr (Simple, sécuritaire et convivial)

Arrivée anticipée le samedi :

Possible sur demande pour un supplément de 65 € la demi-pension (15 € le dîner + 50 € la nuit et petit-déjeuner).

BON SÉJOUR !

Suivez-nous sur :  