

# VTT

ÉTÉ 2026

Le VTT est une activité idéale pour découvrir des territoires naturels d'exception tout en profitant d'une pratique sportive accessible et conviviale. Cette pratique permet d'explorer des paysages variés, entre forêts, alpages et sentiers de montagne.

La Haute Maurienne possède de longues vallées roulantes transfrontalières aux lieux emblématiques témoins d'épisodes historiques qui se parcourent parfaitement en VTT. Ce territoire offre un cadre unique où sport, nature et patrimoine se rencontrent. Les itinéraires balisés permettent d'allier plaisir de pilotage, découverte culturelle et immersion dans un environnement préservé. Entre panoramas d'altitude, villages authentiques et sites historiques, la pratique du VTT en Haute Maurienne constitue une expérience complète, mêlant aventure, dépassement de soi et découverte du patrimoine local.

Vous pouvez venir avec votre propre VTT ou choisir d'en louer un dans l'un des magasins de sport situés à proximité.

**Niveau : Ayant déjà pratiqué le VTT**

**Durée : 3 jours / 2 nuits**

**Itinérance : En étoile**

**Activités : 1 demi-journée  
1 sortie journée**

**Nuits en refuge : /**

**Portage : Sans portage**  
Vous portez uniquement le pique-nique de la journée (pour les sorties journées)

**Début du stage : Merci de nous indiquer la date souhaitée**



# AU FIL DU SÉJOUR...

## Jour 1 :

Matinée Arrivée à La Bessannaise pour le déjeuner.


Après-midi Sortie à Vallonbrun.

## Jour 2 :

Journée Pont Saint Charles / Col de la Galise (2987m) / Grand Cocor (3034m) +1004m


## Jour 3 :

Fin de séjour après le petit-déjeuner.



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).
- 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)

## Matériel requis pour l'activité : Vélo VTT

# 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
- 1 **ticket offert** 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.

Les chambres sont disponibles **à partir de 17h** le jour de votre arrivée et doivent être libérées **au plus tard à 10h** le jour de votre départ.

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](http://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](http://www.blablacar.fr) (Simple, sécuritaire et convivial)

## Arrivée anticipée le samedi :

Possible sur demande pour un supplément de 67 € la demi-pension.

**BON SÉJOUR !**

Suivez-nous sur : 