



Rando Attitude Organisation

Tél: 06 81 38 49 14  
contact@rando-attitude.com



Annecy Aventure

Tél: 04 50 45 38 46  
[info@annecy-aventure.com](mailto:info@annecy-aventure.com)



Savoie Aventure

Tél: 04 56 41 10 99  
[info@savoie-aventure.com](mailto:info@savoie-aventure.com)

## Séjour VTT - Tour des Grands Lac du Morvan

### 3 jours / 2 nuits / Randonnée Itinérante

A mi-chemin entre Paris et Lyon, un territoire exceptionnel, concentré de nature sauvage, d'authenticité, de tradition et d'histoire: le parc naturel régional du Morvan. Avec ses monts et ses vallées, la variété de ses paysages, le Morvan vous en fera voir de toutes les couleurs. L'itinérance à VTT, permet d'explorer, plus loin encore, ce cadre magnifique où lacs et forêts façonnent le paysage.

### Durée / Tarif / Groupe

3 jours / 2 nuits  
**320 €** par personne  
Groupe de 4 à 12 participants

### Date

du 18 au 20 Mai 2013

### Le prix comprend

La pension complète (repas du vendredi soir au dimanche midi, pique-nique et nuitée) en chambres d'hôtes et auberge, l'encadrement par un moniteur diplômé d'Etat, connaissant bien la région, le transfert A/R Rumilly (74) - Saulieu (21).

### Le prix ne comprend pas

Le pique-nique du premier jour, le matériel nécessaire à la pratique du VTT, les boissons, l'extra personnel et en général tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend.

### Résumé du programme

**Rendez-vous :** 6h00 à Rumilly (74), ou 10h00 à Saulieu (21)

**Dispersion :** 17h00 à Saulieu (21), 21h00 à Rumilly (74)

**Niveau physique:** Personne en bonne condition physique pour le VTT

**Niveau technique :** Maîtrise des techniques de base du VTT, pratique régulière sur sentiers caillouteux

**Encadrement :** Christophe LERAY ou Francis DUFOUR

**Portage :** Vos affaires pour la journée, éventuellement le pique-nique du midi dans un sac à dos personnel

**Service :** Nous avons la possibilité de louer du matériel : vélo, casque, etc...

### Détail du programme

#### 1<sup>er</sup> jour : Saulieu --- Planchez (46 km, D+ 900 m)

Cette première étape débute à Saulieu, village réputé pour sa gastronomie. Ensuite sur les vestiges du chemin du tacot du Morvan, nous rejoindrons le lac de Chamboux, premier des six grands lacs qui jalonnent le raid. Cap sur le saut de Gouloux, cascade emblématique du Morvan pour rejoindre le lac des Settons, le plus touristique. Pour terminer cette journée, un peu d'histoire avec le cimetière franco-anglais du maquis Bernard pour se rendre à Planchez.

#### 2<sup>ème</sup> Jour : Planchez --- Chalaux (50 km, D+1200 m)

Nous quittons Planchez, pour aller au lac de Pannecièrre, le plus grand, à travers de grandes forêts de résineux sur des chemins ludiques, techniques et descendants. Pour sortir du lac, 5 km d'ascension seront nécessaires pour mériter le panorama de la Chapelle du Banquet puis direction le lac de Chaumeçon pour rejoindre Rincieux.



Rando Attitude Organisation

Tél: 06 81 38 49 14  
contact@rando-attitude.com



Anancy Aventure

Tél: 04 50 45 38 46  
[info@annecy-aventure.com](mailto:info@annecy-aventure.com)



Savoie Aventure

Tél: 04 56 41 10 99  
[info@savoie-aventure.com](mailto:info@savoie-aventure.com)

### 3<sup>ème</sup> Jour : Chalaux --- Saulieu (55 Km, D+ 1100 m)

Départ de Rincieux pour descendre vers le lac du Crescent. Traversée de la forêt au Duc par la Roche aux fées, lieu de légendes éternelles ! Magnifique remontée en single, le long du Trinquelin, vers l'abbaye de la Pierre qui vire. Le 6<sup>ème</sup> des grands lacs, celui de Saint Agnan, le passage devant la Maison du parc à St-Brisson et le retour à Saulieu, avec un détour à la station de lavage spéciale vélo.

### Pension et nuitées

1 nuitée en chambre d'hôte et 1 nuitée en auberge, en chambres doubles. Les dîners et petits déjeuners seront pris au même endroit. Les pique-niques seront fournis par l'hébergeur. (Prévoir en plus barres de céréales et autres compléments énergétiques). Rappel, prévoir le premier pique-nique du premier jour

### Le site naturel

Créé en 1970, le parc naturel régional du Morvan est un parc naturel régional français situé dans le massif du Morvan, au coeur de la région Bourgogne. Il est caractérisé par la présence de nombreux lacs et étangs, tous artificiels. Une grande partie d'entre eux doit son origine au flottage du bois commencé au XVII<sup>e</sup> siècle.

### Vos Guides

- Christophe LERAY, animateur sportif et moniteur VTT diplômé d'état.
- Francis DUFOUR, moniteur vélo / VTT diplômé d'état

Professionnels de l'encadrement à VTT, depuis plusieurs années ils proposent ce circuit, leurs connaissances du parcours et du patrimoine local enrichiront votre séjour.

### Equipement

Liste non exhaustive des choses à avoir avec soi, afin de pouvoir palier à tout incident :

- Un VTT, au moins de « moyenne gamme », maximum 13.5 kg, afin de vous garantir un minimum de fiabilité. Important, pensez à faire ou faire faire une révision complète de votre VTT avant le départ !
- Casque, gants, lunettes, veste de pluie et vêtements chauds
- Un outil « multi Tools »
- Si vous avez des pneus à chambre à air : 2 chambres à air de rechange + une boîte de rustines + colle à rustines
- Si vous avez des pneus Tubeless : du produit anti-crevaison, une chambre à air petite valve (en sécurité)
- Si vous avez des V-brakes : 2 paires de patins de frein de rechange
- Si vous avez des freins à disque : 2 paires de plaquettes de rechange
- 1 câble de dérailleur arrière + 1 câble de frein arrière
- Du lubrifiant pour chaîne et dérailleur (burette / bombe)
- 1 pompe
- 1 patte de dérailleur fusible

Affaires personnelles : affaires de toilette, change, petite pharmacie,...etc.

### Sécurité

Votre moniteur a l'entière responsabilité du groupe et de ce fait il prendra toutes les décisions nécessaires à l'évolution de celui-ci en toute sécurité : il peut modifier le parcours, ralentir ou accélérer le mouvement si besoin. Il possède une pharmacie de premiers secours. Mais au-delà de ces règles de conduite, notre objectif est que votre séjour soit le plus en adéquation avec vos attentes.



Rando Attitude Organisation

Tél: 06 81 38 49 14  
contact@rando-attitude.com



Anecy Aventure

Tél: 04 50 45 38 46  
[info@anecy-aventure.com](mailto:info@anecy-aventure.com)



Savoie Aventure

Tél: 04 56 41 10 99  
[info@savoie-aventure.com](mailto:info@savoie-aventure.com)

### Assurance

Le moniteur est assuré en responsabilité civile professionnelle mais vous devez être obligatoirement titulaire d'une responsabilité civile individuelle.

### Accès

- Pour le départ groupé de Rumilly (74), devant La Maison du Vélo, base de loisirs des Pérouses, à 6h00
- Pour le départ à VTT, rendez-vous à Saulieu (21), devant l'office de tourisme, à 10h00

### Langues parlées

Français et Anglais

