

Le Parc Naturel Régional du Verdon à vélo - Version guidée

8 jours / 7 nuits

A cheval sur les départements du Var et des Alpes de Haute-Provence, le Parc Naturel Régional du Verdon vous accueille pour une semaine à vélo en itinérance pour le plaisir des yeux et des jambes.

Cette version guidée vous assure un confort total, votre seule mission est de rouler et d'apprécier les merveilles de la région.

VOTRE PROGRAMME

Jour 1 - De la méditerranée à Draguignan

Premier jour de votre périple, vous retrouvez votre guide à Fréjus, le point de rendez-vous est fixé en amont pour arranger le plus grand nombre.

Une fois les présentations faites ainsi que le briefing de l'étape du jour, vous partez pour une bonne étape de mise en jambe. Longeant la côte dans un premier temps, vous vous engagez ensuite dans les "terres varoises" pour rallier Draguignan.

80km ; +1000m

Jour 2 - Entrée dans le Parc Naturel Régional du Verdon

Chose promise chose due, vous quittez Draguignan et mettez directement le cap au Nord pour rejoindre le Verdon.

Ne présentant pas de grosse difficulté, cette étape n'en reste pas moins un bon test de début de séjour la majorité du parcours étant en faux plat montant.

Vous traversez de nombreux villages varois et faites étape à Aups.

75km ; +1000m

Jour 3 - Les lacs de la région

Une bonne montée de 6 kilomètres pour quitter le village, suivi d'une longue descente et vous tombez nez à nez avec l'une des merveilles du Var: le Lac de Sainte-Croix.

Après une pause photos vous reprenez la route vers une région très peu fréquentée et typique du Parc Régional du Verdon. Un petit paradis du vélo qui vous conduit jusqu'à Gréoux-les-Bains, cité thermale dans laquelle vous passez la nuit.

80km ; +1300m

Jour 4 - Naturel et paisible

Il est temps de quitter les spas de Gréoux, un jour de plus sans un mètre de plat sur les routes du Parc Régional, un jour de plus à explorer les richesses naturelles de la région, un jour de plus qui restera gravée dans vos mémoires. Au programme 78km de plaisir, selon la saison vous traversez les champs de lavandes ainsi que le village de Moustiers Sainte Marie niché au pied des falaises. Vous passez la nuit dans un petit village au bord du Lac de Sainte Croix.

78km ; +1300m (peut être réduite de 15km).

Jour 5 - Les Gorges du Verdon

L'étape reine du séjour !

Tout ce que vous avez entendu jusqu'à ce jour sur la beauté des Gorges du Verdon va être confirmé, voir amplifié. Vous allez également vous rendre compte que les Gorges, ça se mérite. L'étape débute pas une montée de 13 kilomètres, principale difficulté du séjour. Arrivé en haute, place au plaisir, n'oubliez surtout pas votre appareil photo !

Vous atteignez Castellane pour une nuit très reposante et bien méritée.

73km ; +1560m

Jour 6 - Du verdon au Haut-Var

Changement de décor en cette sixième et avant dernière étape. Après quelques kilomètres montagneux dans la région de Castellane et des vues imprenables sur les Lacs de Castillon et de Chaudanne, vous mettez le cap au sud-est direction les villages du Haut-Var.

Avec 1400m de dénivelé positif, cette journée propose les dernières difficultés du séjour, profitez !

Vous passez la nuit dans un village classé comme l'un des plus beaux de France.

78km ; +1400m

Jour 7 - Retour sur la côte

Un dernier petit effort avec une montée initiale de 6 kilomètres pour se mettre en jambe. Encore quelques beaux villages du Haut-Var au programme de cette première moitié d'étape puis vous descendez tranquillement en direction de la côte en passant par les Gorges du Blavet.

Dernière nuit à l'hôtel à Fréjus afin de profiter de la région d'une toute autre façon.

80km ; +900m

Jour 8 - Fin du séjour

Le séjour prend officiellement fin après le petit-déjeuner à l'hôtel.

Si vous souhaitez prolonger des quelques jours sur la côte n'hésitez pas à nous contacter.

Nous vous rappelons qu'à tout moment nous pouvons être amenés à modifier des étapes de votre séjour en raisons d'événements indépendants de notre volonté. Nous dépendons notamment des événements climatiques et naturels.

Informations contractuelles

TARIFS

À partir de 1510 euros par personne.

OPTIONS

Supplément chambre single : 340 euros par personne.

Location de vélo de route : Specialized Secteur Sport : 190 euros par personne.

Location de vélo de route : Treck Domane AL3 : 215 euros par personne.

Location de vélo de route : Look 566 Ultegra : 250 euros par personne.

Location de vélo de route : Treck Emonda SL6 : 310 euros par personne.

LE PRIX COMPREND

L'hébergement, 7 nuits en hôtel (petit-déjeuners inclus)

Les dîners du J1, J2, J3, J5, J6 et J7.

Les pique-niques du midi du jour 1 au jour 7

Le transport des bagages

1 guide et 1 véhicule d'assistance sur tout la durée du séjour

Le ravitaillement en solide et en liquide du jour 1 au jour 7

LE PRIX NE COMPREND PAS

Le transport jusqu'au point de départ du séjour

Les repas du soir non-mentionnés

Les éventuelles visites souhaitées par les clients

Les dépenses personnelles

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Capable de couvrir entre 500 et 600 kilomètres en une semaine sur parcours vallonné

PORTAGE DE VOS AFFAIRES

Transfert des bagages par le véhicule d'assistance

HÉBERGEMENT

Hôtels 2 et 3 étoiles.

TAILLE DU GROUPE

A partir de 6

DÉPARTS

En co-remplissage, tous les ans le 2ème dimanche d'Août.

(Autres départs possibles pour groupes déjà constitués, à partir de 6 personnes - nous consulter)

DÉPART

Fréjus le matin du jour 1

DISPERSION

Fréjus le jour 8 après le petit-déjeuner

ACCÈS

En voiture vous pouvez rejoindre Fréjus avec les autoroutes A6, A7 et A8.

L'aéroport le plus proche est l'aéroport International Nice Côte-d'Azur situé à 60 km de Fréjus. L'aéroport International Toulon-Hyères est également une possibilité, situé à 80 km.

La gare TGV Saint-Raphaël dessert les grandes villes françaises.

ÉQUIPEMENT À EMPORTER

MATÉRIEL CONSEILLÉ A EMPORTER (liste non-exhaustive) :

Car une bonne préparation est souvent synonyme de séjour réussi, voici quelques conseils pour que votre voyage se passe dans les meilleures conditions.

VÉLO

Afin que votre séjour ne se transforme pas en stage de mécanique, il convient d'effectuer une révision minutieuse de votre vélo avant de parcourir nos sentiers :

- les pneus sont bien gonflés et en bon état
- les câbles et la chaîne sont en bon état
- les éléments de transmission sont propres et huilés
- il n'y a pas de fuite au niveau des suspensions
- les roues sont bien serrées
- les freins sont en bon état (usure + fuites éventuelles)
- le jeu de direction a été vérifié

Et n'oubliez pas qu'on repère plus facilement les anomalies sur un vélo nettoyé...

MATÉRIEL RÉPARATION

Pour se mettre à l'abri des soucis mécaniques, mieux vaut être prévoyant et avoir toujours sur soi le matériel de base du vététiste :

- 2 chambres à air (anti-crevaisons fortement conseillées, ou bandes anti-crevaison)
- une pompe
- des démonte-pneus
- un kit de réparation de chambre à air constitué de rustines et de colle
- un outil multiple
- une petite pince
- un morceau de pneu

Aussi, vous pouvez vous constituer votre propre caisse à outils que nous transférons en même temps que vos bagages. Dans celle-ci vous mettrez :

- un câble de frein (AV et AR)
- un câble de dérailleur
- un pneu
- une patte de dérailleur
- de l'huile pour la chaîne
- un chiffon

ÉQUIPEMENT

L'habit ne fait pas le moine, et le cuissard moulant ne vous transformera pas en champion du vélo. Toutefois, un minimum d'équipement spécifique au vélo sera nécessaire pour être à l'aise sur ses pédales :

- un casque
- des lunettes
- des chaussures adaptées (pas de semelles lisses)
- un cuissard ou un short
- T-shirt respirant (éviter le coton)

SAC A DOS JOURNÉE

Parce qu'il est désagréable de rouler avec un sac à dos trop chargé, il sera préférable de bien réfléchir à la composition du sac pour la journée :

- une poche à eau et/ou une gourde et/ou des bidons sur le vélo (2L/jour/personne minimum)
- des vivres (barres énergétiques, fruits secs...)
- le matériel de réparation de base pour votre vélo (voir ci-dessus)
- un coupe-vent (imperméable)
- le pique-nique
- une lampe frontale
- un couteau
- de la crème solaire (+ protection pour les lèvres)
- du papier toilette
- une pharmacie (voir ci-dessous)
- votre téléphone portable + une batterie externe
- un sac poubelle

PIQUE-NIQUE

Afin d'éviter la production de déchets inutiles à l'heure du pique-nique, pensez à prendre avec vous :

- une boîte en plastique hermétique (0.5L) avec initiales marquées sur couvercle et boîte + élastiques larges.
- des couverts réutilisables (fourchette et couteau de poche)

SAC DE VOYAGE

Vos bagages sont transférés durant la journée et vous les retrouvez avec plaisir chaque soir chez l'hébergeur. À condition bien sûr de ne pas avoir oublié l'indispensable :

- un sac à viande (pour les séjours en gîte)
- des vêtements de rechange
- une paire de chaussures légères pour le soir
- un gros pull ou une veste polaire
- une petite trousse de toilette avec une serviette

PHARMACIE

Sur tous les séjours accompagnés, le moniteur dispose d'une trousse de premier secours.

Cependant, il est indispensable d'emporter une pharmacie personnelle.

Voilà une liste du minimum à emporter sur soi :

- du désinfectant
- des bandes de gaze
- du sparadrap
- de la crème de protection pour les fesses
- vos médicaments personnels
- une couverture de survie

Une trousse à pharmacie plus complète devra être constituée avec votre médecin.