

RANDO RAID  ITINERANT

ECO
EVENEMENT

LA TRANSVERDON

140 KM - 5000 M DE DÉNIVELLÉ

DU 13 AU 15
SEPTEMBRE
2013

ÉPREUVE LIMITÉE À 120 PARTICIPANTS
IL N'Y AURA PAS DE PLACE POUR TOUT LE MONDE !

PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DES "GRANDES TRAVERSÉES
VTT DES ALPES DE HAUTE-PROVENCE" !

3 PARCOURS BIEN DÉFINIS PERMANENTS D'UNE SEMAINE CHACUN À TRAVERS LE DÉPARTEMENT :
LA TRANSVERDON, L'ALPES PROVENCE ET LES CHEMINS DU SOLAIRE

RANDO RAID VTT LA TRANSVERDON

PRESENTATION DE LA MANIFESTATION

Le rando-raïd VTT « TransVerdon » se déroulera dans les Alpes de Haute-Provence du vendredi 13 au dimanche 15 septembre 2013.

Cette randonnée itinérante de 3 jours est organisée par le Comité Départemental de Cyclisme et le Conseil général des Alpes de Haute-Provence avec le soutien logistique de l'agence Cap Liberté. L'Agence de Développement Touristique, les magazines « O2 Bikers », « VTT Mag » et les éditions « VTOPO » sont partenaires de cet événement.

Après le rando-raïd « L'Alpes-Provence » en 2012, le rando-raïd « TransVerdon » est l'épisode n°2 des Grandes Traversées VTT des Alpes de Haute-Provence. Réalisée sous le même format, mais sur un parcours plus dur que l'an passé, cette manifestation est un rassemblement à taille humaine où les participants pourront découvrir en toute sécurité l'itinéraire permanent et profiter de moments de convivialité sur le parcours et le soir au bivouac. Le nombre de participants est limité à 120.

Durant 3 jours les participants partiront en itinérance en VTT de Colmars-les-Alpes, dans le Parc national du Mercantour, jusqu'à Rougon et les gorges du Verdon, situées au cœur du Parc naturel régional du Verdon. Au total ils parcourront 140 km et 5000 m de dénivelé positif.

Nouveauté : le Rando Raid 2013 s'adressera aussi à des pratiquants VTT éco-responsables : un programme d'actions et d'engagements en faveur de l'environnement sera spécialement mis en place : navette collective gratuite depuis Aix TGV, compostage des déchets alimentaires, repas de saison avec des produits locaux, vaisselle réutilisable ...

Le coût d'inscription est fixé à 170 € / 3 jours, avec le maillot du raid, les 8 repas et les ravitaillements, l'hébergement en camping, la logistique, le transport des bagages et la navette retour à la fin des 3 jours. Chaque participant doit amener sa tente et son duvet.



LE PARCOURS

Vendredi 13 septembre (45 km – 1.800 m de dénivelé)

Le départ s'effectuera depuis le fort Vauban (Fort de Savoie) dominant le village médiéval de Colmars les Alpes. Après une première ascension groupée sur route, en direction du col des Champs, le parcours s'engage sur 30 km de sentiers monotraces à travers les alpages, entre 1800 et 2500 m d'altitude. Le point culminant de l'itinéraire sera le passage aux lacs de Lignin et à la Baisse du Déroit (2472 m). Du très beau vtt de montagne !

Samedi 14 septembre (50 km – 1.600 m de dénivelé)

Après avoir passé la nuit au village de La Colle St Michel, une première ascension conduira les participants vers le plateau de Champlatte. Ensuite l'itinéraire plonge par une très belle descente technique jusqu'au Verdon. Après un pique-nique aux bords du lac, l'itinéraire pénètre dans le Parc naturel régional du Verdon. Nouvelle ascension en direction de la montagne de Maurel (1770 m) puis nouvelle descente ludique jusqu'au village de St André les Alpes.

Une option sera proposée, quelques kilomètres avant l'arrivée, pour ceux qui veulent prolonger le parcours : une boucle de 10 km, 400 m de dénivelé, permettant de rejoindre une descente sur sentier composée de 70 épingles consécutives !

Dimanche 15 septembre (45 km – 1.600 m de dénivelé)

Le dernier jour les participants rouleront sur pistes en sentiers techniques en balcon au-dessus du lac de Castillon jusqu'à Castellane, puis Rougon village d'arrivée dominant les célèbres gorges du Verdon.

Les tracés GPS et les renseignements concernant la manifestation sont disponibles sur le site internet :

www.vtt.alpes-haute-provence.fr/



LE PROGRAMME

Jour 1 : Vendredi 13 Septembre : Colmars les Alpes – La Colle Saint Michel :

- A partir de 8h00 : Accueil des participants et retrait des dossards à Colmars les Alpes
- A partir de 9h00 : les affaires des participants sont chargées dans les camions et transportées sur le site d'arrivée (La Colle Saint Michel, gîte d'étape de la Colle) ;
- De 9h00 à 10h00 : Rassemblement et brunch montagnard au Fort de Savoie
- De 9h00 à 10h00 : Distribution des sacs picnics
- 10h00 : Briefing avant départ, puis départ groupé de l'étape 1 du Rando-Raid TransVerdon ;
- A partir de 12h30/13h : Pique nique montagnard aux Lacs de Lignin (2300 m) – prévoir 1 sac à dos pouvant contenir le picnic (pas d'accès véhicule aux lacs de Lignin) et une poche à eau (2 L / personne env)
- A partir de 14h : départ échelonné ;
- A partir de 16h 30 : Arrivée à La colle Saint Michel (gîte d'étape de la Colle) ;
- 16h30 – 18h30 : temps libre (douche, test vélos électriques, animations, lavage et/ou réparation vélo, installation tentes...) ;
- A parti de 18h30 : Apéro-concert
- Animations Soirée du Berger
- Repas et nuit à la Colle St Michel

Jour 2 : Samedi 14 Septembre : La Colle Saint Michel – Saint André les Alpes :

- A partir de 8h30 : Petit déjeuner à la Colle Saint Michel
- A partir de 9h00 : les affaires des participants sont chargées dans les camions et transportées sur le site d'arrivée (Saint André les Alpes, camping de Saint André);
- 9h30: Briefing avant départ, puis départ groupé de l'étape 2 du Rando-Raid TransVerdon
- A partir de 12h : Ravitaillement repas au lac des Sagnes de Thorame Basse
- A partir de 14h : Départ échelonné
- Ravitaillement au sommet de la montagne de Maurel (1750 m)
- A partir de 16h30 : Arrivée à Saint les André les Alpes, camping de Saint André
- 16h30 – 18h30 : temps libre (douche, test vélos électriques, animations, lavage et/ou réparation vélo, installation tentes...) ;
- A parti de 18h30 : Apéritif et animations parapente
- Repas et nuit au camping de St André les Alpes

Jour 3 : Dimanche 15 Septembre : Saint André les Alpes - Rougon :

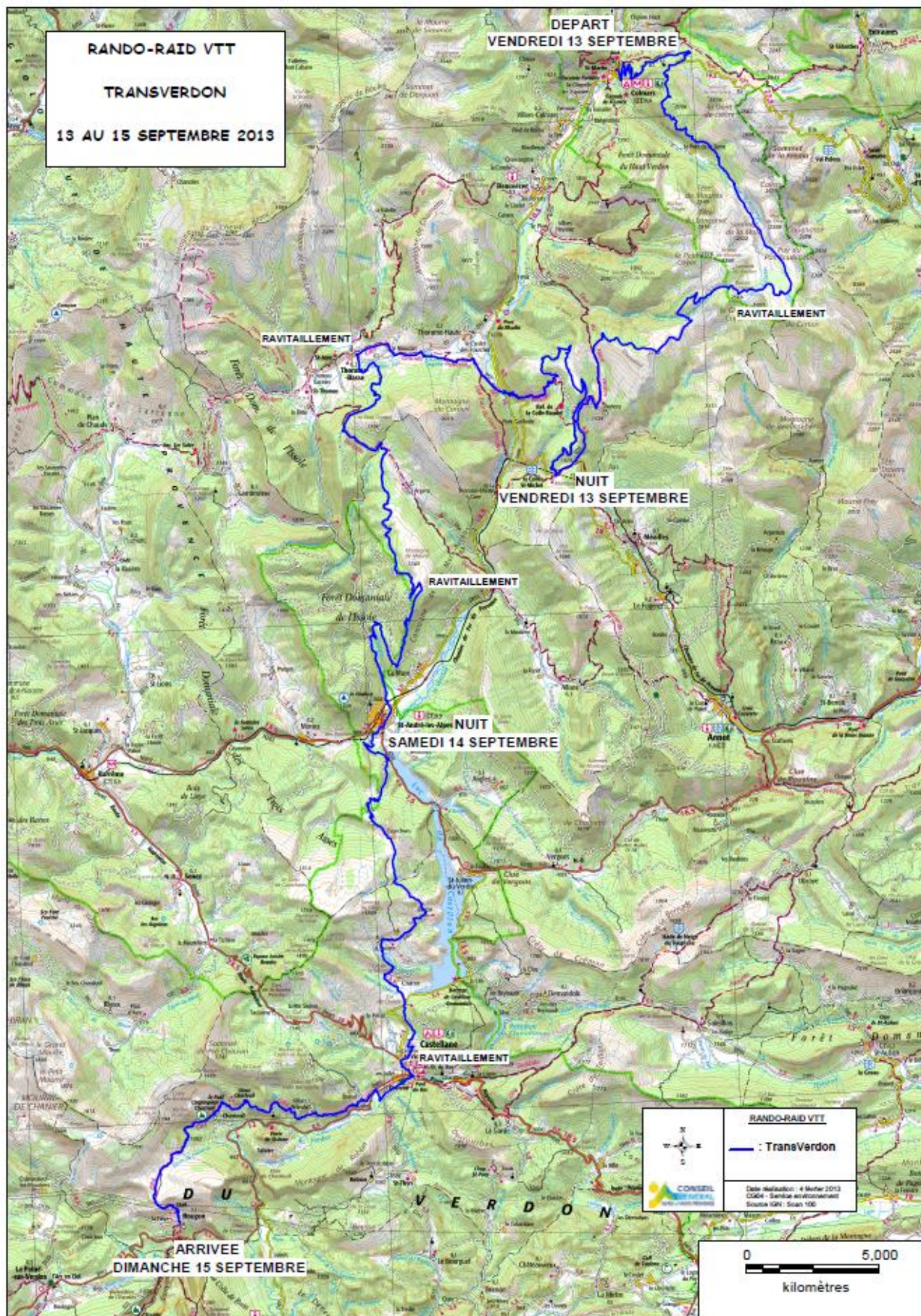
- A partir de 7h : Petit déjeuner au camping de St André les Alpes
- A partir de 7h30 : les affaires des participants sont chargées dans les camions et transportées sur le site d'arrivée (camping de Rougon)
- 8h : Briefing avant départ, puis départ groupé de l'étape 3 du Rando-Raid TransVerdon ;
- A partir de 10h30 : Ravitaillement au Lac de Castillon ;
- A partir de 12h : Arrivée au village de Rougon au-dessus des gorges du Verdon
- A partir de 12h30 : Apéritif et repas provençal de clôture au village
- A partir de 13h30 : Descente en VTT au camping de Rougon

Chargement des vélos et des participants.

- A partir de 15h : Navettes retour à Colmars les Alpes (participants, vélo, bagages) ;

A partir de 16h30 : Arrivée à Colmars les Alpes

CARTE DU PARCOURS



LES AFFAIRES A PREVOIR

ATTENTION : L'ENSEMBLE DE VOS AFFAIRES DE CAMPING (TENTE, DUVET, TAPIS DE SOL) ET VOS
AFFAIRES PERSONNELLES DOIVENT CONTENIR
DANS UN SAC DE 100 LITRES ENVIRON ET NE PAS DEPASSER 30 KG.

INFORMATIONS IMPORTANTES :

Un stand réparation/vente sera tenu par des magasins de Vélo à chaque soirée étape.

Ils pourront vous assister sur des réparations éventuelles, disposeront d'une caisse à outil et auront des articles courants à la vente en cas de problème sur votre VTT (**prévoyez à toutes fins utiles un peu d'argent de poche**)

Nous vous demandons donc de venir avec un VTT entièrement révisé et de prendre uniquement le matériel de réparation courant transportable durant le rando/raid.

L'Organisation vous mettra à disposition à l'étape une pompe à pied avec mano, il n'est pas nécessaire d'en emporter une.

A titre individuel :

- **1 VTT entièrement révisé et en excellent état** (nous préconisons des VTT typés All-mountain avec double suspension.)
- 1 sac à dos pouvant contenir le picnic du premier jour (pas d'accès véhicule aux lacs de Lignin) et une poche à eau (2 L / personne env)
- Minimum 2 chambres à air par personne et/ou nécessaire de réparation Tubeless,
- 1 pompe avec embout adapté à vos chambres à air
- 1 dérive chaîne + maillons de chaîne et/ou attache rapide,
- Pour les VTT équipés de V-Brakes : 1 câble de frein + 2 jeux de patins compatibles + 1câble dérailleur (facultatif)
- Pour les VTT équipés de freins hydrauliques : 2 jeux de plaquettes compatibles.
- **Une patte de dérailleur arrière (vivement recommandé pour ne pas dire obligatoire !) : Il s'agit d'une pièce spécifique à votre VTT qui empêche de continuer en cas de casse. Nous avons dépanné des participants l'an passé grâce à notre stock de pattes de dérailleur mais ça relevait du miracle !!!**
- Multi-outil avec clés six pans + clés Torx - clés plates 8-9-10 - clé à rayon –tournevis.

A titre collectif : Il est important de vous consulter entre participants lors de la préparation du matériel afin d'éviter les doublons sans pour autant oublier l'indispensable.

- ⤴ Pompe pour suspension (1 pour le groupe si vous partez à plusieurs)
- ⤴ Shampoing antistatique, dégraissant, lubrifiant chaîne ...

Vêtements :

Pour la journée :

- En septembre il fait généralement encore chaud en journée, même si l'on n'est pas à l'abri d'une période de froid précoce. Consulter la météo avant votre départ.
- Tenue VTT courte ou longue + maillot VTT + coupe-vent micro-poreux type gore-tex
- Lunettes de soleil.
- **Protections :**
 1. **Casque homologué CE (obligatoire).**
 2. Gants courts ou longs.
 3. Chaussures VTT semi-rigides efficaces pour pédaler mais permettant de marcher facilement (portage, balade, etc.)

Pour le soir :

Il peut y avoir en septembre une grande amplitude thermique entre la journée et le soir. Le site bivouac de La Colle St Michel se situe notamment à 1400 m d'altitude et il peut faire frais en soirée (prévoir une tenue chaude)

- tenue longue : Pantalon toile ou jogging + t-shirt + pull + chaussures + affaires de toilette + petite serviette.
- Sac de couchage, **votre tente** et un matelas.
- Lampe frontale ou lampe de poche

Concernant la toilette, les campings sont équipés de WC et de douches.

Des ravitaillements, repas et points d'eau sont prévus régulièrement.

Prévoir toutefois quelques barres de céréales ou produits énergétique dans votre camelback.

Pour l'étape 1, entre Colmars les Alpes et la Colle St Michel, un pique-nique vous sera remis au départ. Prévoir un sac adapté pour pouvoir l'emporter avec vous jusqu'aux lacs de Lignin où se tiendra le pique-nique collectif.

Pour la deuxième soirée à St André les Alpes, un terrain de pétanque se trouve à proximité du camping. Pour ceux qui veulent faire une partie avant l'apéro, pensez à prendre vos boules de pétanque!

Trousse pharmacie

- Prévoir une trousse pharmacie de premiers soins (désinfection, pansements, couverture de survie, bandes etc...).
- Crème solaire + si vous voulez pommade : Biafine (brûlures) + Piqûres insectes

Sécurité : Des points de passage réguliers vous permettront d'avoir un contact en cas de problème ; cependant, pensez à emporter votre téléphone mobile lors de la randonnée.

Attention : 1 seul sac + tente + matelas par personne seront acceptés.



CONTACTS UTILES

Hébergement possible à réserver par vos soins la veille au soir le jeudi 12/09 :

Le Gîte d'étape Le Gassendi
Rue Saint Joseph
04370 Colmars-Les-Alpes
tél: +33 (0)9 64 48 07 04
mail: eric.dini@orange.fr

Camping en Ferme d'accueil Les pommiers
quartier de la Buissière
04370 Colmars-Les-Alpes
tél:+33 (0)4 92 83 41 56
mail: contact@camping-pommier.com

Camping Le Bois Joly
Madame et monsieur Rathgeber
Route de Miegessoles « Le bois Joly »
04370 Colmars-Les-Alpes
tél: +33 (0)4 92 83 50 60

Hôtel de France
Place de France
04370 Colmars-Les-Alpes
tél: +33 (0)4 92 83 42 93
mail: kfelefrance@gmail.com

Restauration la veille au soir à Colmars les Alpes :

Plusieurs restaurants de Colmars les Alpes ont été sensibilisés à cette manifestation et proposeront des repas « Rando-Raid » ; il est cependant préférable de réserver votre repas. Vous pouvez trouver la liste des restaurants sur le site de l'Office de Tourisme :
http://www.colmars-les-alpes.fr/restaurants_colmars.html

Hébergement le vendredi 13/09 :

Gîte d'étape la Colle St Michel
Ancienne Auberge Fleurie
Le Village
La Colle St Michel
04170 Thorame Haut
tél: +33 (0)4 92 83 33 99
mail: contact@gite-haut-verdon.com

Hébergement le samedi 14/09

Camping Municipal des Iscles **
04170 Saint André les Alpes
tél: +33 (0)4 92 89 02 29
mail: accueil@camping-les-iscles.com

Informations touristiques pour visites et découvertes pour les accompagnants :

Office de tourisme de Colmars les Alpes : 04.92.83.41.92 - www.colmars-les-alpes.fr

Office de tourisme de Saint André les Alpes : 04.92.89.02.39 - www.ot-st-andre-les-alpes.fr

Office de tourisme de Castellane : 04.92.83.61.14 - www.castellane.org

– N° d'appel d'Urgence en cours de manifestation :

Sécurité Parcours, Organisation générale :

Mathieu VINCENT – CG04 : 06 85 54 89 18

Logistique générale, Organisation générale :

Laurent FOISSAC – Cap Liberté : 06 10 19 93 56

Navettes et transports bagages :

Alain DELFINO - Comité départemental FFC : 06 75 05 49 85

Secours : 112

NAVETTES

Détail organisation navette :

La navette retour sera réalisée en bus + fourgons et remorques VTT pour le transport des vélos. Pour le transport des VTT en fourgon, des cartons seront disposés par l'organisateur entre chaque vélo afin de les protéger. Selon le nombre de VTT transportés, nous pourrions avoir besoin de démonter les pédales.

Le démontage des pédales éventuel et le chargement des VTT sera réalisé exclusivement par l'équipe d'organisation. L'accès à la zone de chargement est interdite aux participants.

Navette Aller Aix en Provence TGV : Rendez-vous : Jeudi 12 Septembre – 18h00

Navettes retour vers Colmars les Alpes:

Départ dimanche 15 septembre, 15h00 camping de Rougon

Durée trajet Rougon /Colmars les Alpes : 1h30 environ.

Arrivée Colmars les Alpes et récupération des vélos : 17h environ

Navette Retour vers Aix en Provence TGV :

Départ dimanche 15 septembre, 15h00 camping de Rougon

Durée trajet Rougon / Aix en Provence TGV : 2h00 environ.

Arrivée Aix en Provence TGV : 17h30 environ

SECURITE VTT

Attention : Sachez que nous faisons notre maximum pour assurer la meilleure sécurité possible lors des soirées étapes, cependant, vous restez responsable de votre VTT du début à la fin de l'épreuve... Il est donc préférable d'emporter un système antivol personnel.

Moyens mis à disposition par l'organisation :

Vendredi soir La Colle St Michel : local fermé à clé

Samedi soir St André les Alpes : espace réservé et fermé par barrières dans le camping.

Dimanche midi - Rougon : Parc Vélo dans un espace clos, le personnel de l'organisation restreignant l'accès.



UN EVENEMENT ECO-REONSABLE



- Découvrir des territoires préservés et protégés
 - Le rando-raïd TransVerdon part de la vallée du Haut-Verdon, qui fait partie du Parc national du Mercantour et arrive dans le Parc naturel régional du Verdon, au cœur du grand canyon
 - Tout au long de la randonnée vous allez traverser des espaces naturels remarquables d'une grande beauté, mais également très fragiles. Participez à la préservation de ces paysages et de ces sites en ne laissant aucun emballage ou papier sur votre passage. Pour lutter contre les phénomènes d'érosion sur ces sentiers alpins, évitez les dérapages et ne couper pas les virages
 - Il ne sera mis en place aucun surbalisage (peinture ou rubalise plastique). Le seul balisage présent en milieu naturel sera celui de l'itinéraire permanent « Grande Traversée VTT TransVerdon ».
- Inciter aux transports en commun
 - Une navette gratuite, au départ de la gare Aix-TGV, sera mise en place pour aller chercher et ramener les participants venant en train.
 - Le covoiturage est incité pour les participants venant par leur propre moyen. La manifestation est inscrite sur le site de covoiturage www.onrouleensemble.com.
 - Une navette collective en bus sera mise en place en fin de raid pour ramener l'ensemble des participants à Colmars les Alpes
 - Une action locale de compensation carbone (plantation d'arbres dans la vallée du Haut Verdon) sera effectuée après l'évènement
- Promouvoir la mobilité douce
 - Usage exclusif du VTT par les participants pendant l'intégralité du Raid (16 800 km sans aucune pollution !)
 - Démonstration et test de VTT à assistance électrique pendant le rando-raïd
 - Usage de VTT par les organisateurs pendant les reconnaissances
 - Ravitaillement en montagne (aux Lacs de Lignin) assuré par des ânes
- Bien manger et limiter les déchets
 - Au cours du rando-raïd 1200 repas de saison, élaborés par des prestataires locaux, seront servis aux participants
 - En demandant aux restaurateurs de servir l'ensemble des repas dans une vaisselle réutilisable, les organisateurs se sont engagés dans une démarche « zéro vaisselle jetable »
 - Les emballages individuels seront limités au maximum pour privilégier les emballages en vrac ou collectif
 - Les déchets seront triés, les déchets alimentaires compostés, et une équipe « Green Team » sera présente pour informer et sensibiliser au tri des déchets

LE REGLEMENT

Généralités

- L'inscription entraîne l'acceptation du présent règlement.
- Le rando-raïd est ouvert à tous, licenciés ou non licenciés
- Les mineurs ne sont pas acceptés
- Le Rando-Raid « La TransVerdon » est une randonnée sur 3 jours, non-chronométrée qui ne fera pas l'objet d'un quelconque classement

Sécurité

- Le port du casque rigide est obligatoire tout au long de l'épreuve
- La sangle doit être attachée
- Il est recommandé de prévoir du matériel de réparation (câbles, chambres à air, etc...) et des vêtements cyclistes chauds (en cas de mauvaises conditions météo)
- Lors de la randonnée les routes restent ouvertes à la circulation. Les participants s'engagent à respecter le code de la route

Obligation de fournir à l'engagement

- Les participants non-licenciés devront fournir un certificat médical de moins de 6 mois autorisant la pratique du V.T.T

Assurance

- Les organisateurs sont couverts par une assurance responsabilité civile. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement
- L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accidents, incidents, vols ou litiges pouvant survenir pendant l'épreuve

Parcours

- A certains postes, il sera prévu une heure limite de passage après laquelle les coureurs seront dirigés vers le point d'arrivée par un itinéraire plus court
- Tout abandon devra être signalé à l'organisation pour des raisons de sécurité

Annulation

- L'organisateur se réserve le droit de retenir 20% de l'engagement en cas de désistement

Utilisation d'image

- Les participants autorisent l'organisateur à disposer de leurs images sur support photo, vidéo et sur le site Internet pour d'éventuelles utilisations de promotion de la manifestation

Respect de l'environnement

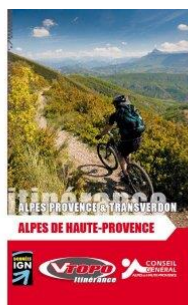
- Les participants s'engagent à préserver la beauté du site et à ne pas laisser leurs déchets dans la nature. L'événement s'inscrivant dans une démarche éco-responsable, tout manquement au règlement verra le fautif immédiatement exclu de la manifestation.

LES GRANDES TRAVERSEES VTT DES ALPES DE HAUTE-PROVENCE

Avec « [L'Alpes-Provence](#) », « [La TransVerdon](#) » et « [Les Chemins du Soleil](#) » les Alpes de Haute-Provence accueillent 3 Grandes Traversées VTT, ce qui constitue une première en France !

Ces itinéraires, labellisés par la Fédération Française de Cyclisme, sont une invitation au voyage sur des parcours concoctés pour des pratiquants réguliers en empruntant les plus beaux sentiers VTT des Alpes de Haute-Provence. Des hébergements adaptés permettent d'organiser ses étapes selon ses envies. S'il est nécessaire de prévoir une semaine pour réaliser chacun de ces parcours, il est possible de n'en réaliser qu'une portion en court séjour (3-4 jours par exemple).

Ces Grandes Traversées VTT sont à retrouver en topoguides, collection VTOPO ainsi que sur le blog de l'ADT 04 : www.vtt.alpes-haute-provence.fr.



Vous trouverez sur le site internet des photos, des vidéos, les informations pratiques ainsi que les tracés GPS des itinéraires.

Des agences de voyages spécialisées dans le VTT, dont l'agence « Cap Liberté », peuvent également vous aider à organiser votre séjour.

