

## Détails pratiques :

### Niveau :

Une bonne condition physique et une pratique régulière du VTT sont nécessaires pour ce séjour. Certaines étapes font entre 38 et 70 km. Il faut également tenir compte de la chaleur au cours de la journée à certaines périodes de l'année. Cependant, le fait d'être entouré d'une équipe locale et d'un véhicule d'assistance, vous permet de terminer les étapes en véhicule si fatigue.

### Portage :

Vous ne porterez que vos affaires personnelles de la journée ; vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins.

### Encadrement :

Vous serez accompagnés tout au long du séjour par un guide local.

### Hébergement :

Durant le séjour : pour votre confort, tentes-dômes, deux entrées, deux absides, trois places pour deux personnes, avec matelas mousse Individuel épais.

Tente-mess pour les repas et les soirées, tente-toilettes.

Pour encore plus de confort : chaises pliantes et tables, housse de matelas personnelle pendant la durée du voyage.

### Repas :

Séjour en pension complète.

Petit déjeuner copieux, pain, confiture, céréales...

Pique-niques ou salades différents chaque midi

Repas chauds reconstituants et changeants le soir

Produits frais + compléments conserves

Eau potable et minérale sur tout le parcours

### Déplacements :

Minibus pour les transferts au départ et au retour de la randonnée.

En VTT pour tous les circuits

Un véhicule d'assistance transporte les bagages et éventuellement les personnes fatiguées

### Bagages :

Un grand sac à dos ou sac de voyage assez grand pour contenir l'ensemble de vos affaires,

Un petit sac à dos journée

## **Equipement :**

### Vêtements :

Un chapeau ou casquette et/ou foulard.

1 t-shirts manches courtes pour 2 à 3 jours de marche (et/ou en fonction de la saison, sous pulls à manches longues) en matière respirant.

Une veste polaire coupe-vent ou softshell.

Une veste coupe-vent imperméable et respirante

Un sur sac à dos.

Un pantalon confortable pour le soir.

Une paire de tennis pour traverser les rivières.

Une paire de chaussures de détente très légères pour le soir.

Des sous-vêtements.

Un maillot de bain.

Un paréo (pratique pour un brin de toilette à l'abri des regards).

Une paire de gants fins et bonnets.

### **Matériel :**

Matériels individuel V.t.t (Maillot cyclisme – casque – chaussures ...)

Un duvet chaud (surtout en début et fin de saison)

Une lampe frontale avec pile et ampoule de rechange,

Un couteau (à enregistrer en soute),

Des gourdes d'eau ou des bouteilles plastiques.

Des lunettes de soleil.

Du papier toilette (2 rouleaux) briquet.

Bouchons pour les oreilles.

En option, selon vos habitudes : jumelles, appareil photo,