



STAGE VTT EN PERIGORD



(Saison 2017)

Nous vous proposons un stage de VTT de 3 jours au cœur du Périgord Noir. 3 journées de pratique encadrée par des professionnels aux dénivelés quotidiens allant de 300 à 1200 m + selon le niveau de stage choisi. Ce stage s'adresse, selon les sessions, aux personnes désirant découvrir le VTT et ses exigences de pratique et aux amateurs qui souhaitent progresser techniquement afin d'être rapidement autonome sur des distances et difficultés plus élevées. Dans les deux cas ces programmes aux objectifs variés permettront aux participants une rapide progression. De 12 à 15 heures d'enseignement délivrées par nos moniteurs locaux : Maniabilité, gestion de vos ressources mais aussi aspects cartographiques, techniques et humains... seront abordés. Ces stages associent découverte culturelle et exigences sportives. Repas énergétiques et présence de notre assistance en cas de nécessité.

Les + de ce séjour :

- Une nature préservée et un patrimoine exceptionnel.
- Des itinéraires variés pour une approche complète du VTT.
- Un hébergement de qualité et convivial.
- Un encadrant qualifié.
- Travail à la vidéo.
- Ambiance conviviale.






Durée : 3 jours / 2 nuits

Objectifs de fin de stage :

Améliorer la maniabilité et motricité de son vélo sur terrain accidenté.
Adapter l'indexation au terrain de pratique.
Apprendre à gérer son l'effort en côte et descente.
Devenir autonome avec cartes / GPS / Petites casses.
Réglages et astuces de son VTT.
Séquences vidéo avec débriefing.
Alimentation / Récupération / Etirements.
Approche des longues distances (Raid, marathon...)
Aspects anatomiques, physiologiques et psychologique du pratiquant.

Difficulté :

 DISTANCE : 15-25 KM DENIV MOYEN : +200-700 M TECHNIQUE: prédominance de Chemins + single tracks.	 DISTANCE : 25-50 KM DENIV : +700-1000 M TECHNIQUE : parcours pouvant comporter des passages techniques et du single tracks.	 DISTANCE : +50 KM DENIV : +1000 M TECHNIQUE : parcours pouvant comporter des single tracks techniques à la montée comme à la descente voir même certains portages.
---	--	---

La côte de ce stage :

Niveau : 

Altitude : **2/5**

Difficulté technique : **2 à 3.5/5**

Nombre de places : 10

Tarif / personne :

Pour **4** participants : 250.00 € / personne.

Pour **5** participants : 240.00 € / personne.

Pour **6** participants : 230.00 € / personne.

Pour **8** participants : 220.00 € / personne.

Pour **10** participants : 210.00 € / personne.

Le stage comprend : 3 journées de pratique et de 12 à 15 heures d'enseignement pour aborder les différents points énoncés / 2 nuits en demi pension en auberge avec piscine chauffée pour pouvoir se relaxer musculairement / 3 paniers repas / Logistique et supports éducatifs.



Le stage ne comprend pas : Les assurances / Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous / Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques) / Les boissons pendant les repas / Les dépenses personnelles / La location d'un VTT semi rigide (75.00 € pour la durée du stage).

Les dates 2017 de stage : du 03 au 05/03 du 07 au 09/04 du 15 au 17/04 du 21 au 23/04 du 29/04 au 01/05 du 06 au 08/05 du 07 au 10/07 du 01 au 03/09 du 27 au 29/10.

Environnement : coteaux, vallons, pentes et montées courtes et raides...

Type : stage en étoile.

Arrivée : à partir de 9h00.

Fin du séjour : à partir de 16h00.

Moyens d'accès : *En train :* Gares de Saint Jean de Luz.

En voiture : Depuis Paris, sortie 51 (Périgueux, Brive Sud, Terrasson, Montignac-Lascaux). A 20 : Depuis Toulouse, sortie 56 (Aurillac, Sarlat, Figeac). A 89 : Depuis Bordeaux, sortie 16 (Sarlat, Périgueux Est). Une navette est prévue au départ de Bordeaux (50.00 € / personne AR).

Les activités pour les accompagnants et les temps libres :

Le Périgord noir est une région de charme aux nombreuses activités sportives et touristiques : VTT, randonnée, piscine, accrobranche, escalade, canoë, visites de sites... Un programme multi-activités pourra être mis en place pour les accompagnants.

A prévoir pendant la journée, un sac à dos léger comprenant :

- une veste imperméable
- tenue de cycliste, short, veste, maillot technique, gants, casque
- un haut à manches longues chaud type polaire
- des lunettes de soleil adaptées
- un collant long selon saison
- des barres de céréales et de la boisson énergétique
- un sac plastique pour les déchets
- du papier toilette biodégradable
- une lampe frontale
- une poche à eau de 1,5l minimum

A prévoir pour l'ensemble du séjour un sac de voyage :

- des vêtements de rechanges pour 3 jours
- une trousse de toilette personnelle
- des chaussures de rechange
- une paire de sandales aérées
- un kit de réparation
- un maillot de bain (piscine)

Pharmacie personnelle, à prévoir avec soi dans la journée :

- crème anti frottements
- crème solaire



- pansements

En complément mais pas indispensable : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quiès, médicaments personnels

Une trousse de premiers secours fournie par l'agence et adaptée à votre voyage, est placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.

ASSURANCE

Annulation

• Conformément à la loi tourisme du 13 juillet 1992, nous nous réservons la possibilité d'annuler un séjour 21 jours avant le départ. Si nous devons annuler votre séjour nous vous proposons une autre destination ou vous remboursons la totalité de vos versements sans aucune indemnité.

• Lorsque vous annulez et quelque en soit les raisons, il est nécessaire de prévenir l'agence PERITREK dans les plus brefs délais par e-mail ou par courrier. • Le montant des frais d'annulation sont les suivants hors assurances:

- de 15 à 8 jours du départ : 30% du prix du séjour est dû,
- à moins de 8 jours du départ : 50% du prix du séjour est dû.

Assurance, annulation et assistance

Vous trouverez ci-joint les différentes formules d'assurance que l'agence PERITREK propose. Ces assurances sont facturées séparément et ne sont pas obligatoires. Vous pouvez donc les refuser et devez, dans ce cas, cocher la case correspondante à votre refus dans le bulletin d'inscription. Ces formules sont souscrites par EUROP ASSISTANCE.

Les packages : • MT1 MULTIRISQUES • MT2 HORS ANNULATION • MT3 SANS ASSISTANCE

Pour tout séjour commencé et abrégé et / ou toute prestation non prise du fait du participant, le montant total du séjour reste dû. Les frais qui vous seront éventuellement remboursés par l'assureur seront calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'évènement qui entraîne l'annulation. La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.