

## VELO DE MONTAGNE

Saison 2017 : Printemps – Eté - Automne

Responsable : Cédric JEZEQUEL

Contact : [VTT@gemsa.fr](mailto:VTT@gemsa.fr)



Les cadres de GEMSA ont le plaisir de vous présenter le programme "Vélo de montagne" 2017.

### Sorties Vélos de montagne 2017

Date	Description	Région	Niveau	Responsable
<b>Avril</b>				
Sam 8	Autour des lacs de Laffrey par les crêtes	Matheysine	V2	Y. BESNARD
Sam 22	Le col des 13 bises par la montée du paradis	Matheysine	V3	Y. BESNARD
<b>Mai</b>				
Sam 6	La Roizonne Malissol	Matheysine	V3	Y. BESNARD
Sam 20	Canaux Valbonnais et captage du Beaumont par le Désert en Valjouffrey	Matheysine	V3	Y. BESNARD
<b>Juin</b>				
Sam 3	Sous le Coiro par le col de Malissol	Matheysine	V4	Y. BESNARD
Sam 17	Le tour du Grand Serre	Matheysine	V4	Y. BESNARD
<b>Juillet</b>				
Sam 1	La grande Serre Col de L'Ollière	Matheysine	V4	Y. BESNARD

### Sorties :

Elles s'effectuent hors période neige, de mai/juin à octobre/novembre.

Plusieurs formules sont proposées :

- Sorties en fin de semaine.
- Sorties en semaine, à la journée, en fin d'après midi ou soirée.
- Raids ou rayonnements, sur plusieurs journées (circuits, traversées)

Le programme est indicatif. Les responsables se réservent le droit de l'adapter au niveau des participants et aux conditions météorologiques.

### Inscriptions :

Il est impératif de se renseigner et de s'inscrire auprès du responsable de la sortie :

- Pour la fin de semaine, à la permanence. On peut aussi s'inscrire auprès de [vtt@gemsa.fr](mailto:vtt@gemsa.fr).
- En s'abonnant à la lettre de diffusion de l'activité VTT : [vtt@gemsa.fr](mailto:vtt@gemsa.fr).

Les permanences ont lieu chaque jeudi, de 18 h 30 à 20 h, à notre local.

### Contact :

Avec le responsable de l'activité [vtt@gemsa.fr](mailto:vtt@gemsa.fr).

### Equipement individuel :

A charge des participants. Les ports du casque, gants et lunettes sont obligatoires. Prévoir également sa trousse de réparation : rustines, chambre à air, pompe à vélo...

### Transport :

Il est assuré par véhicules personnels. Les frais sont partagés sur la base de 0,25 €/km.

### Abréviations :

**V1** Facile, **V2** Peu Difficile, **V3** Assez difficile, **V4** Difficile, **V5** Très Difficile, **V6** Extrêmement difficile

D'autres sorties peuvent être proposées à la permanence du jeudi soir et un programme complété sera publié pour l'automne.



### Connaissez vos cadres

Les cadres sont des bénévoles diplômés et confirmés, initiateurs ou instructeurs. Ils ont à cœur de transmettre leur savoir et leur expérience. Leur objectif est de communiquer la joie de pratiquer cette activité, en sécurité, d'amener à l'autonomie, et de faire passer leurs diplômes aux plus motivés.

### Cadres agréés "Vélo de montagne"

Cadre	Diplômes
Yannick Besnard	Cadre VTT
Xavier Brissy	Initiateur SNE
Manu Cogez	Initiateur ski alpinisme
Hélène Quichard	Initiateur Ski alpinisme
Cédric Jezequel	Instructeur ski alpinisme
Bernard Mifsud	Instructeur ski alpinisme