



Grenoble Escalade
Montagne Ski Alpinisme
www.gemsa.fr

VELO DE MONTAGNE

Saison 2018 : Printemps – Eté - Automne

Responsable : Yannick BESNARD

Contact : VTT@gemsa.fr



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.
- En s'abonnant à la lettre de diffusion de l'activité VTT : 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.

Équipement 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 0,33 €/km.

Les cadres de GEMSA ont le plaisir de vous présenter le programme "Vélo de montagne" 2018.

Sorties Vélos de montagne 2018

Date	Description	Région	Niveau	Responsable
Mai				
Sam 12	Le Tour du Pieux	Vercors Arzelier	V2 900m/25km	G. Couturier
Sam 19	Les canaux	Valbonnais	V3 900m/45km	Y. Besnard
Lun 21	Pragrandan-Mont saint Michel	Bauges	V3 1200m/25km	P. Lafon
Sam 26	La Roizonne	Matheysine	V3 600m/25km	Y. Besnard
Dim 27	Balcon du glandasse	Vercors sud	V3 1400m/30km	P. Lafon
Juin				
Sam 9	Le tour du Grand Serre	Matheysine	V3 1300m/50km	Y. Besnard
Sam 16	Saint Nizier	Vercors	V3 1000m/25km	H. Guichard
Dim 17	Autour de Jarrie	belledonne	V1 400m/15km	C. Daupias
Août				
Sam 25	Le plateau d'Emparis	Oisans	V3 1500m/40km	Y. Besnard
Septembre				
Sam 1	Le Grand Rocher	Belledonne	V2 900m/30km	C. Jezequel
Dim 2	La Matheysienne VTT 2018	Matheysinne	Tous	matheysienn.e.vtt.free.fr
Dim 9	Tour de Chamechaude	Chartreuse	V2 800m/25km	H. Guichard
Sam 15	La ferme de Belle Chambre	Chartreuse	V3 600m/20km	C. Jezequel
Dim 23	Bonnet de Calvin	Trièves	V3 1500m/35km	H. Guichard

Les sorties faciles et moyennes sont surlignées en jaune

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





Grenoble Escalade
Montagne Ski Alpinisme
www.gemsa.fr



Abréviations :

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

Liste de diffusion

Les informations de l'activité, les places disponibles, les inscriptions aux ateliers vélo sont diffusées sur la liste de diffusion VTT. Si vous n'êtes pas inscrits contactez info@gemsa.fr.

Atelier Vélo

Des Ateliers vélo seront proposées les jeudis soir pendant la saison de VTT entre 18h30 et 20h. Les cadres du VTT vous aideront à entretenir, réparer et régler vos vélos. L'inscription sera obligatoire et une participation aux frais sera demandée.

[La fiche technique](#)



Les premiers ateliers vélo seront programmés les jeudis de fin mai / début juin
Un message sera envoyé via la liste de diffusion du vtt pour s'inscrire.

VELO DE MONTAGNE

Saison 2018 : Printemps – Eté - Automne

Responsable : Yannick BESNARD

Contact : VTT@gemsa.fr

WE et séjours Vélos de montagne 2018

Date	Description	Région	Niveau	Responsable
Juin				
Sam 30 Dim 01	Chemin du Roy Tour du Galibier	WE Briançonnais	V3 V4	Y. Besnard
Juillet				
Ven 13 Sam 14 Dim 15	Ceillac – Saint Véran Saint Véran – La Monta Col du Furfande	WE Queyras	V3	P. Lafon
Septembre				
Sam 15 Dim 16	Trans Verdon	WE Val d'Allos	V3	P. Lafon
Octobre				
Sam 27 Dim 28	Collines et Pierres sèches	Monts du Vaucluse	V3	H. Guichard



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
Thierry Brunel	Initiateur ski alpinisme
Caroline Daupias	Initiatrice SNE
Florent Chuffart	Initiateur alpinisme
Manu Cogez	Initiateur alpinisme
Hélène Guichard	Initiatrice Ski alpinisme
Cédric Jezequel	Instructeur ski alpinisme
Pascal Lafon	Instructeur ski alpinisme
Bernard Mifsud	Instructeur ski alpinisme
Ariel Satin	Initiateur ski alpinisme