



Le lieu.

Le Quercy se situe dans le sud du massif central. Il s'agit d'un parc naturel offrant de vastes paysages préservés de toute construction. Son relief de moyenne montagne en fait un terrain de jeu idéal pour nous autres vététistes. Le gîte se situe au point de départ d'un réseau de 160 km de randonnées balisées FFCT. Nous en suivrons certaines mais partirons aussi à l'aventure hors des sentiers battus.

Localisation.

DOMAINE D'AUZOLE
46090 ST PIERRE LAFEUILLE
<http://www.auzole.com/index.php>
Coordonnées GPS: 44.509372, 1.439487.
Lien Google Map: <http://goo.gl/RytTx5>

Contacts.

- Téléphone du gîte: 05 65 30 00 77

Organisateurs et guides:

- Laurent THIEBLEMONT 06 61 10 22 94
- Frédéric LANDTSHEERE 06 89 08 31 10
- Didier TERRANCLE 06 89 85 74 19

Autres

- SAMU 15.

Transport.

Le coût et l'organisation du transport sont à la charge des participants. Mais je peux venir vous chercher à la gare de Cahors. En consultant la liste des participants sur le site, vous pouvez tenter le covoiturage pour tout ou partie du parcours. Éventuellement, je vous mettrai en relation selon les indications que vous donnerez dans la fiche d'inscription.

En voiture.

- Par la D820. À Cahors, suivre direction Brive / Sarlat. Après 5 kilomètres, prendre la sortie Domaine d'Auzole.
- Par l'autoroute A20: Sortie N°57 Cahors Nord, direction Cahors par la D820 et sortie Domaine d'Auzole après le village de Saint Pierre Lafeuille.
- Les temps de parcours en voiture sont les suivants. Paris: 5:30, Lyon: 4:00, Bordeaux: 2:40, Toulouse: 1:20,

En train.

- **Gare de Cahors à 10 kilomètres.** On assurera votre transfert entre la gare et le gîte en voiture équipée d'un porte vélo le jeudi en début d'après midi ou en soirée et le Dimanche après midi entre 14:30 et 17:00.
- En train, de Paris, il faut 5:30. De Lyon, on passe par Toulouse et c'est 6:30 à l'aller et 8 heures au retour ! De Bordeaux, le train met 3 à 4 heures.

L'hébergement et les repas.

Nous serons hébergés dans un gîte dont un bâtiment nous sera entièrement dédié. Il comporte 10 chambres pour deux ou trois personnes.

Les draps, oreillers et couvertures sont fournis. En revanche, vous devez apporter votre linge de toilette.

Les petits déjeuner, les piqueniques et les repas du soir sont fournis. Vous pouvez apporter des barres de céréales en complément.

Le prix incluant la pension complète et la PDC (Participation au Développement du Club = 5€) s'élève à **185€**.

Les randonnées.

Des randonnées sont prévues le jeudi après-midi, toute la journée du vendredi et samedi et le dimanche matin.

Nous vous proposerons des randonnées **VTT** de niveau 1 et 2. Une partie de certaines randonnées pourra se faire en commun pour le plaisir de rouler tous ensemble. A d'autres moments, nous serons répartis en 2 groupes. Vous serez guidés par **Laurent, Didier et Frédéric**, tous trois de Toulouse qui est l'antenne organisatrice. Le terrain est vallonné, plutôt sec et praticable en toute saison.

NB: la région est très belle. Rien ne vous empêche de profiter du séjour pour venir au gîte et organiser vous-mêmes des sorties « route » mais – à ce jour – nous ne sommes pas en mesure d'en assurer le guidage.

NB: les randonnées de niveau 1 sont le plus souvent accessibles aux VTC. Cela dit, vous pourriez être moins à l'aise ou avoir à pousser votre vélo. Nous recommandons clairement de venir avec un VTT. Le cas échéant, nous accepterons les VTC sur les randonnées de niveau 1 mais ne pouvons pas garantir à 100% que les chemins seront toujours praticables pour ce type de vélo.

Sécurité et assurance.

Casque, gants et lunettes adaptées au VTT sont obligatoires. Les autres équipements de sécurité - protège tibia et autres - sont laissés à l'appréciation de chacun.

Vous êtes responsables des risques que vous prenez dans le pilotage de votre vélo. Les groupes sont souvent de niveau hétérogène et certains passages seront amusants pour certains mais dangereux pour d'autres. Il vous appartient de décider quand ralentir et quand descendre du vélo pour passer une difficulté. On veut que vous rentriez entier.

L'assurance du club est une assurance en responsabilité civile c'est à dire qu'elle couvre principalement les risques causés à autrui dans le cadre de notre pratique du VTT. Nous bénéficions en outre d'une option qui couvre le rapatriement et dans le meilleur des cas une partie de la perte de salaire. Mais nous ne sommes couverts pour nous-mêmes qu'à hauteur de ce que la sécurité sociale prendra en charge. Une assurance complémentaire est donc à envisager. Consultez le site des dérailleurs à la rubrique « FAQ adhérents » pour plus d'informations,

Équipement et matériel.

- VTT en bon état, révisé, choyé et bien traité.
- Éclairages (frontale...) si besoin pour accéder mais il n'y aura pas de sortie nocturne.
- Petit matériel de réparation: chambre à air, patte de dérailleur adaptée à votre vélo, maillon de chaîne, lubrifiant...
- Équipement de sécurité: casque, lunettes, gants, autres protections éventuelles,
- Premiers soins: couverture de survie, pansements, désinfectant.
- Sac à dos pour transporter le piquenique et les vêtements d'appoint.
- Gourde ou poche camelback pour la soif.
- Boîte tupperware pour la faim.
- Crème solaire - important ; c'est le sud !
- Chaussures de VTT (pédales automatiques) ou chaussures suffisamment crantées
- Vêtements pour le vélo: cuissards, maillots, chaussettes pour 3 ou 4 jours. Évitez le coton qui garde la transpiration et vous donne froid. Pensez à un vêtement chaud et un vêtement de pluie même si nous espérons ne pas nous en servir
- Vêtements pour le soir... et la nuit (?).
- Linge et trousse de toilette, savon, dentifrice
- Médicaments personnels

Inscription.

Attention: selon les statuts du club, les séjours sont réservés aux adhérents à jour de leur cotisation.

L'inscription sur le site est à la fois indicative (pour manifester son intérêt) et utile pour faciliter les envois groupés de mail. Mais elle n'a pas de valeur d'engagement. L'envoi du formulaire d'inscription ci-joint et le paiement de l'acompte sont indispensables pour valider votre inscription.

Les chèques sont à établir à l'ordre « Les Dérailleurs ». Vous pouvez choisir de payer par virement auquel cas je vous enverrai un RIB par internet.

Merci d'envoyer ce formulaire rempli à mon adresse:

Laurent THIEBLEMONT
APPARTEMENT 405
85 RUE DE ARCS SAINT CYPRIEN
31 300 TOULOUSE

Formulaire d'inscription – Séjour VTT Quercy

Veuillez cocher les cases qui vous correspondent et remplir les zones pointillées ...

Nom (en majuscules): **Prénom**:

Email :@.....

Téléphone mobile: et éventuellement **fixe**:

Personne à prévenir en cas d'accident:

(nom, lien et téléphone)

Participation.

Je souhaite participer au séjour organisé dans le Quercy du 14 au 17 mai 2015.

Mon niveau de VTT est: 1 pignon 2 pignons (3 pignons)

Paiement.

Je joins (à l'ordre « Les Dérailleurs ») un chèque de **185 €**

ou J'effectue un virement de **185 €** vers le compte des dérailleurs (RIB sur demande par mail).

Transport.

Ma ville de départ est:

Je voyage en train et j'arrive à vélo (Depuis Cahors: 10 km, 226m de D+, 50 minutes)

Je voyage en train et je souhaite qu'on vienne me chercher à la gare de Cahors:

○ Jeudi en début d'après midi.

○ Jeudi en soirée

○ Autre: (jour et heure)

Je voyage en voiture

Je propose du covoiturage (sans engagement et après validation avec Laurent)

• Nombre de places (vélo compris) :

• Trajet:

• Jour et horaires:

Alimentation

Je suis un régime alimentaire spécifique. Précisez:

.....

Fait à le

Signature: