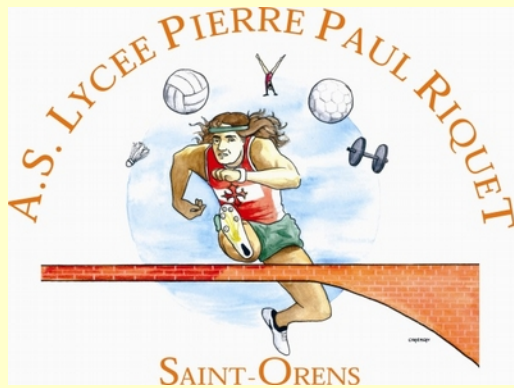




RANDO VTT 2019

**SUR LA TRACE DES
DERNIERS CATHARES:**

**De Saint-Orens à Montségur
Du 21 au 24 mai**



Des objectifs

➤ **Liés à l'activité physique**

- Terminer les 4 jours de randonnée (!)
- Savoir gérer son corps avant, pendant et après l'effort

➤ **Liés à l'autonomie:**

- Réparer/entretenir son vélo, avoir le matériel et la tenue adaptés.
- Monter/démonter sa tente.
- Participer activement à la préparation des repas.

➤ **Liés à la vie associative:**

- Avoir un rôle positif dans le groupe (s'entraider, prendre des initiatives, des responsabilités...)

➤ **Liés au patrimoine culturel :**

- Histoire régionale liée au catharisme.

Les dates : **Du 21 au 24 mai**

- Départ le 21 mai au matin du LPPR en VTT
(rendez vous à 8h devant le lycée)
- Le 23 mai après-midi détente près et sur le lac de Montbel
- arrivée le 24 pour goûter à Montségur,
- retour le 24 vers 19h au LPPR en bus.

Les participants : **40 élèves**

- Des élèves licenciés à l'association sportive du lycée.
- Des élèves ne faisant l'objet d'aucune mesure disciplinaire.

L'encadrement : **9 adultes**

- 7 en VTT
- 2 conduisant le camion logistique et la camionnette

La logistique :

- 1 camion 20 m³ pour le transport des tentes, des affaires personnelles, du matériel de réparation et d'intendance.

👉 la capacité du camion étant limitée, les sacs ne doivent contenir que l'essentiel

Les repas :

- Courses assurées par le professeur qui conduit le camion
- Repas et vaisselle assurés par les élèves grâce à notre « remorque popote ».

Le couchage : **Sous la tente**

- Stade de Pexiora (1ère nuit)
- Camping de Mirepoix (2ème nuit)
- Stade de Labastide sur l'Hers (3ème nuit)

L'équipement : **Chaque élève vient avec :**

- son VTT vérifié (certificat de révision à fournir avant le départ) + un casque (obligatoire) + un antivol
- du matériel de camping (sac de couchage, assiette et couverts)
- des vêtements adaptés à l'effort et au climat.

5 étapes :

- De 36 Km la plus courte à 63 km la plus longue
- 1540m de dénivelé, plus haut sommet 1156m

Etape 1

LPPR --> Naurouze --> Castelnaudary --> Pexiora

- **Itinéraire:** le canal du midi
- **Distance de l'étape :** 63km
- **Profil de l'étape:** étape longue mais roulante (terrain plat, goudronné jusqu'à Naurouze).
- **Repas et couchage :** Stade de Pexiora
- ***Le + de l'étape:*** le seuil de Naurouze, retour sur la construction du canal du midi.



Etape 2

Villepinte --> Fanjeaux --> Hounoux --> Mirepoix

- **Itinéraire:** GR 7
- **Profil de l'étape:** roulante au départ de Pexiora, très vallonnée de Fanjeaux (350m) à Mirepoix. Chemin de terre parfois monotrace mais sans difficulté technique.
→ Possibilité de différencier les itinéraires selon les groupes en fin d'étape.
- **Distance de l'étape :** 36 Km
- **Le plus de l'étape:** la vue sur les Pyrénées

Fanjeaux



Mirepoix

Etape 3

Mirepoix --> lac de Montbel --> Labastide sur l'hers



- **Itinéraire:**

voie verte de Mirepoix au lac de Montbel (22 Km) et

chemin goudronné du lac de Montbel à Labastide sur l'Hers (16Km)



- ↳ **le + de l'étape:**

déjeuner près du lac et activités nautiques (canoë)
l'après-midi sous forme de raid en équipe (tirage au sort)

Etape 4

Labastide sur l'Hers ---> Montségur --> Lavelanet

- **Profil de l'étape:** Chemin de terre monotrace sur la majorité du parcours, 1ère difficulté à 12 Km avec la montée à la croix de Morency (3 Km à 10%), quelques passages techniques et de la marche à pieds pour terminer

→ Descente en VTT par le sentier Cathare en direction de Montferrier

- **Altitude:** Labastide sur l'Hers 450m, Bénaix 587m, Croix de Morency 893m, Parking du château de Montségur 1056m, Lavelanet 540m

↪ **Le + de l'étape:** *La vue tout au long du chemin et la descente vers Montferrier.*



En cas de mauvaise météo ...

- **Plan B** : la descente de Montségur par le « sentier cathare » n'est pas praticable ---> le bus vient nous chercher à Montségur
- **Plan C** : La montée à Morency n'est pas praticable ---> voie verte jusqu'à Chalabre
- **Plan D** : météo trop mauvaise ---> annulation du séjour



Infos sur l'ENT en cas d'annulation

Budget prévisionnel

DÉPENSES	ELEVES (40)	ACCOMPAGNATEURS (9)	TOTAL
HEBERGEMENT - Péxiora → - Mirepoix → - Labastide →	0,00 180 0,00 180	0,00 40,5 0,00 36	220,5
CANOE <i>Location de 20 canoës + sécu avec moniteur</i>			290
TRANSPORT	• location + assurance = 425 € • 350 km, 13L/100, 45.5l à 1.38 € / L = 63€ Bus de retour = 450		938
RESTAURATION (16€/élève/jour) 16*3 = 48 €/élève + 1 bouteille de gaz	1920	384	2304
MATERIEL DE REPARATION (câble de frein, câble dérailleur, jante, graisse..)			50
TOTAL			3802,5

RECETTES	
PARTICIPATION FAMILLE	55 * 40 = 2200
FOYER	500
A.S	1102,5
TOTAL	3802,5

informations diverses

- Vérification des vélos prise en charge par l'équipe de Décathlon Escalquens
- Liste de matériel
- Problèmes de santé (PAI, ordonnances, médicaments...)
- Contacts : Mailys Le Deun 06 51 96 65 78 ; ldmailys@free.fr

Frédéric Cazes : 06 64 98 22 00

- Randonnée annulée ou modifiée si météo trop mauvaise. Info sur l'ENT
- Premier coup de pédale le mardi à 9h (rendez vous à 8h derrière le gymnase).
- Prévoir un casse croûte pour le 1er jour.
- Possibilité d'amener les vélos et matériel de camping la veille jusqu'à 19h derrière le gymnase.
- Le règlement du Lycée s'applique en extérieur (alcool strictement interdit, cigarettes...)
- Si réparation importante sur le vélo : tél à la famille puis l'AS avance la somme.