



bureau des guides
et accompagnateurs
école de VTT
Vallée des Belleville



Programme VTT

balade – descente – enduro – assistance électrique
enfant – ado – famille – débutant – confirmé

descriptifs et conseils au verso

En partenariat avec



- ▲ Découverte, très facile
- ▲▲ Débutant, facile
- ▲▲▲ Confirmé, difficile
- ▲▲▲▲ Expert, très difficile

Dimanche 14h à 17h sur la Ludizone : Initiation - Évaluation

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
▲ à ▲▲▲ VTT à assistance électrique	▲ 17h le Mont Blanc par la voie verte	▲ 10h St Martin & Mt Blanc restau inclus 1j	▲ 9h Le long du Doron ½j ▲ 14h RDV St Martin Le long du Doron ½j	▲▲ 9h Réserve Naturelle de Tueda Journée restau inclus	▲ 9h Objectif Val Thorens ▲▲ 14h Balcon du Lou ½j	▲ 5h30 Lever de soleil sur le Mt Blanc par la voie verte ½j ▲ à ▲▲▲ 9h journée VTTAE	
Enfants Ados		9h	9h	9h			
▲▲ Biker 1 – 7 à 10 ans		Stage 3 jours : 2 jours Kid Zone / Ludi Zone + 1 jour descente			Extension 5 jours : 2 jours descente		
▲▲▲ Biker 2 & 3 – 10 à 18 ans	13h30	13h30	13h30	9h	9h	9h	
Familiale Débutants							
▲ Balade Au fil du Doron ½j	13h30	13h30		13h30			
▲ Journée vue sur le Mt Blanc					10h		
▲▲ Descente Débutant «familiale» ½j			9h30		13h30		
▲▲ DH Débutant «sensations» ½j	13h30	13h30		13h30		9h30	
▲▲▲ Descente Confirmé	13h30 Secteur Belleville ½j	13h30 Secteur Bruyères ½j	Meribel ½j 9h30 RDV Menuires 13h30 RDV St Martin 13h30 Secteur Belleville ½j	9h Secteur Val Tho ½j	3 Vallées 1j 9h30 RDV Menuires 10h RDV St Martin 9h30 Secteur Belleville ½j	9h30 Secteur Bruyères ½j	
▲▲▲▲ Enduro (journée)			9h Enduro d'exception		Dégage à Moutiers 9h30 RDV Menuires 10h RDV St Martin		9h Shuttle day
Leçon particulières	1h avec un moniteur. 12H45 à 13h45. Pour 2 personnes. Tout niveau.						
Engagement	Un moniteur rien que pour vous !						

Sans précision, le RDV est toujours au terrain de Beach-Volley sur la Croisette aux Menuires. RDV St Martin : au départ de la télécabine. Pensez à récupérer votre vélo de location avant de venir au RDV. Sorties assurées à partir de 4 participants.

renseignements et inscriptions

Bureau des Guides – Maison de la Montagne

04 69 96 55 15

www.guides-belleville.com

VTT-27/07/2022

Information Initiation Evaluation	RDV à la Ludizone pour une session d'initiation et d'évaluation ! De 14h à 17h le dimanche. 1h pour découvrir le VTT en présence d'un moniteur et évaluer votre niveau. 5€ / personne / 1h. Inclus un bon d'achat de 5€ à valoir sur une prochaine sortie VTT. Matériel inclus. Nombre de places limité, préinscription conseillée auprès de Bike Academy !	
VTT à assistance électrique	▲ 1/2j Le Long du Doron	Une initiation tout en douceur au VTTAE. Exercices de prise en main sur la Ludizone et/ou Kid Zone puis jolie boucle sur les rives du Doron. Départ des Menuires ou Saint Martin selon programme.
	▲ 1/2j Objectif Val Thorens	Balade accessible à tous au départ des Menuires pour prendre de l'altitude du côté de Val Thorens.
	▲ Le Mont Blanc par la voie verte	Couche tôt ou lève tard ? Choisissez votre horaire pour aller admirer le Mont Blanc en fin de journée ou au lever de soleil. Montée par la voie verte, descente par une piste verte (ou la voie verte selon niveau).
	▲▲ 1j St Martin & Mt Blanc - restau inclus	Montée par la voie verte, du sommet : vue sur le Mont Blanc ; Descente par les pistes de VTT (verte ou bleu selon niveau du groupe) ; Repas dans un restaurant de montagne ; Descente au Village et retour le long du Doron.
	▲▲ 1j Réserve Naturelle de Tueda restaurant inclus	Belle journée de la vallée des Belleville à celle de Meribel pour découvrir la réserve naturelle de Tueda en passant par les crêtes. Restaurant inclus.
	▲▲ 1/2j Balcon du Lou	Une jolie boucle en direction de l'incontournable Lac du Lou. Pas de grosses difficulté mais bonne maîtrise du VTT nécessaire.
	▲ à ▲▲▲▲ Journée VTTAE	Plusieurs destination possibles selon demande et niveau : ▲▲▲▲ Enduro : Geffriand + dégagé à Moutiers. ▲▲▲ La Croix Jean Claude (vue sur le Mt Blanc). ▲▲ Vallée de St Jean ▲▲ En forêt autour de Crève Tête ▲ La Vallée des Encombres Tarif selon circuit, avec ou sans navette ou restaurant...
Enfants Ados	Stages de 3 ou 5 jours. Test de niveau en fin de stage, médaille incluse.	
	▲ Biclou	dès 6 ans. Pour les enfants qui savent faire du vélo et veulent s'initier au tout terrain. Objectif du dernier jour : ligne verte de la Ludizone et Pumptrack.
	▲▲ Biker 1	dès 8 ans (selon niveau). Initiation au VTT de descente. A partir du 3ème jour, utilisation des remontées mécaniques.
	▲▲▲ Biker 2 & 3	dès 10 ans (selon niveau). Perfectionnement au VTT de descente. Pistes rouges, virages relevés, sauts, ...
Descente Familiale Débutants	▲ Balade Au fil du Doron	Une initiation tout en douceur au VTT. Exercices de prise en main sur la Ludizone et/ou Kid Zone puis descente à St Martin le long du Doron et retour en navette. Sur le chemin, visite du moulin de Burdin.
	▲ Journée vue sur le Mt Blanc sans forcer restaurant inclus	Une journée toute en descente tranquille, d'abord en fond de vallée le long du Doron puis du sommet de Tougnette après être monté en télécabine et télésiège et s'être restauré. Restaurant d'altitude et remontées mécaniques incluses.
	▲▲ DH Débutant « familiale »	Premières descentes sur les pistes de VTT (niveau vert) avec les remontées mécaniques. Sortie « famille » (à partir de 10 ans), rythme tranquille.
	▲▲ DH Débutant « sensations »	Premières descentes sur les pistes de VTT (niveau vert) avec les remontées mécaniques. Sortie « sensations » (à partir de 14 ans), rythme plus soutenu pour les riders à l'aise sur un vélo mais qui n'ont jamais pratiqué le VTT de descente.
Descente Confirmé Expert	▲▲▲ 1/2j Bike Park de la Vallée des Belleville	Demi-journée de ride sur le Bike Park des Belleville : pistes bleus (minimum) et rouges, jumps, virages relevés, ... Plusieurs secteurs selon programme : - Belleville : Roc1 + St Martin - Bruyères : Roc1 + Bruyères - Val Thorens : montée à Val Thorens en navette, ride sur le secteur puis descente à VTT aux Menuires.
	▲▲▲▲ 1/2j Meribel	Découverte du Bike Park de Meribel en une demi-journée : pistes bleus et rouges, rythme soutenu. Départ le matin des Menuires, l'après midi de St Martin.
	▲▲▲▲ Journée 3V	Une belle journée de ride pour profiter du grand domaine des 3 Vallées : pistes bleus et rouges, rythme soutenu. Pensez à prendre un pique-nique. RDV : 9h30 aux Menuires & 10h à St Martin. Pensez à prendre un pique-nique.
Enduro	▲▲▲▲ Enduro d'exception	Magnifiques singles depuis le sommet de la masse : Geffriand, Chalet du Fruit Commun, ... Pensez à prendre un pique-nique. Navette et forfait inclus.
	▲▲▲▲ La Dégagé à Moutiers	L'incontournable des 3 Vallées ! Des remontées mécaniques, une navette, un peu de pédalage sur une magnifique crête face au Mont Blanc et 1500m de descente non stop. RDV : 9h30 aux Menuires & 10h à St Martin. Pensez à prendre un pique-nique.
	▲▲▲▲ Shuttle day	Une journée avec un guide, un chauffeur et une navette pour vous faire découvrir les plus beaux trails du secteur.

- ▲ Découverte, très facile
- ▲▲ Débutant, facile
- ▲▲▲ Confirmé, difficile
- ▲▲▲▲ Expert, très difficile

**Quel est mon niveau ?
Quel est l'équipement nécessaire ?**

Stages «Biclou» et «Biker 1»
J'ai entre 6 et 12 ans. Je sais déjà faire du vélo et souhaite apprendre à le manier en tout-terrain dans une zone sécurisée tout en m'amusant. Après 2 jours dans la Kid Zone, je serai initié à la descente ou à la pumptrack.
Matos : gants longs (fournis), casque vélo (fourni), VTT (fourni), protections (fournies si nécessaire), sac à dos (eau, goûter).

Débutant et famille
J'ai plus de 12 ans. Je pratique le vélo en ville ou sur terrain plat et souhaite m'initier à la pratique du VTT de descente en station en utilisant les remontées mécaniques.
Matos : gants longs, casque VTT « intégral », VTT tout suspendu ou endu-rigide, sac à dos (eau, barres de céréales), forfait pour les remontées mécaniques.

Confirmé et stages «Biker 2» & «Biker 3»
J'ai plus de 12 ans (10 ans pour les « Biker »). Je pratique le VTT sur terrain accidenté, occasionnellement en station. Je souhaite améliorer ma technique de pilotage en VTT XC, enduro ou DH.
Matos : gants longs, casque, genouillères, coudières, VTT tout suspendu, sac à dos (eau, barres de céréales), forfait pour les remontées mécaniques.

Expert
Je pratique le VTT en club ou en compétition ou j'ai déjà participé à une sortie « confirmé » et le moniteur a validé mon niveau. J'ai un bon bagage technique et une bonne condition physique. Je souhaite dévaler les pistes de descente ou découvrir les plus beaux chemins enduro tout en améliorant mon pilotage.
Matos : gants longs, casque, genouillères, coudières, VTT tout suspendu, sac à dos (eau, barres de céréales, chambre à air, kit de réparation, veste coupe vent), forfait pour les remontées mécaniques.