### **Logo NotreDame Gris FreehGKD 17 TOUR DU MONT BLANC !**

Cher ami , bienvenue au camp vélo **du jeudi 13 au vendredi 28 juillet**

Voici quelques détails concernant l'organisation du séjour :

**AVANT LE CAMP :**

**Pense à ta carte d'identité et de ton autorisation de sortie du territoire
ou ton passeport, et à ta carte européenne d’assurance maladie.**

Si tu n'as pas de vélo et que personne dans ton entourage ne peut t’en prêter (cousins, oncles, amis…) prends contact rapidement avec les animateurs. Nous en mettrons un à ta disposition. Dans tous les cas, récupère-le vite, pour le réviser, changer les pièces usées, l’améliorer (plus petit plateau, roues plus légères…) et surtout bien le préparer :
Un vélo bien révisé est un vélo qui roule bien mieux… On s’en aperçoit dans les cols…
Nous partons pour 650 km, le vélo doit être en très bon état !

**Apporte ton vélo et ta valise aux Iris.
au plus tard le mercredi 12 Juillet à 10h**

# Nous préparerons le matériel et chargerons le Crafter.

**AFFAIRES À EMPORTER :**

- **Sur toi, le jour du départ :
- Un petit sac à dos**, transporté dans le Crafter pendant les journées de vélo et accessible tout le temps, ou sur le dos quand nous emprunterons des pistes cyclables.
 - Ta tenue de vélo ;
 - Gourde (le porte gourde étant monté sur le vélo avant le camp…) ;
 - CASQUE **OBLIGATOIRE !!!** mitaines, petit matériel de réparation, pompe ;
 - De quoi te couvrir, du soleil, de la pluie, du froid et/ou du vent.
 Surtout pour les descentes : - Une paire de lunettes
 - Un vêtement (haut et bas) « manches longues » blouson velo (pas en plastique)

- **Dans une valise ou un sac**: Transporté dans la remorque pendant les journées de vélo et accessible le soir :
 - Affaires de rechange (pantalons, shorts, tee-shirts ; survêtements, sous-vêtements…) ;
 - Affaires de vélo (shorts ou “cyclistes”, tee-shirts…)
 - Plusieurs paires de chaussures de sport (type tennis ou basket).
 - Des tongs ou sandales (après le vélo, ce n’est pas superflu) ;
 - Affaires de couchage (duvet , Karimat, pyjama, **lampe électrique**) ;
 - Affaires de toilette ;
 - **Affaires de table complètes**; **-** De quoi se protéger du soleil (lunettes, chapeau, casquette, crème) ;
 de la pluie (poncho, gore-tex) ;du froid (pull, polaire)**.** du vent, notamment dans les descentes : coupe-vent et LUNETTES !
 - Nous vivrons une journée de ski à Tignes : penser aux gants de ski.
-Maillot de bain et serviette ;
 - Cartes à jouer ; mini-jeux de société ; Instrument de musique …
 - Diabolos, cerfs-volants, jeux divers… bref : Tout ce qui peut enrichir la vie du groupe.

**DÉPART** Rendez-vous **aux Iris le jeudi 13 juillet à 7h30 du matin .
avec tes affaires de voyage ( les valises auront été chargées la veille)**

**PENDANT LE CAMP : nous nous engageons tous, avec la Grâce de Dieu, à être généreux, bienveillants, accueillants, joyeux, rayonnants, solidaires,… à se respecter …bref au bonheur!
AU PASSAGE LIBERE-TOI DES APPAREILS QUI ENFERMENT TYPE IPOD, ils ne favorisent pas la vie du groupe … ne l’emmène pas !**

 **Notre itinéraire voir çi joint.**

**RETOUR** **AUX IRIS vendredi 28 juillet vers 22h**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| JOUR | ETAPE | ALTITUDE | KM | KM CUMULÉ |  |
| Jeu 13 juil | LAUTARET |  2 020 m |  |  |  |
|  | Briancon |  1 300 m | 24 Km | 24 Km |  |
|   | LA VACHETTE |  1 360 m | 8 Km | 32 Km | 32 Km |
| Ven 14 juil | COL DE L'ECHELLE |  1 780 m | 15 Km | 15 Km |  |
|   | GRAND BOSCO |  1 140 m | 27 Km | 42 Km | 74 Km |
| Sam 15 juil | REPOS |   |   |   |   |
| Dim 16 juil | Suse |  500 m | 18 Km | 18 Km |  |
|  | FRONTIERE |  1 730 m | 17 Km | 35 Km |  |
|  | COL MONT CENIS |  2 100 m | 13 Km | 48 Km |  |
|   | LANSLEVILLARD |  1 480 m | 9 Km | 58 Km | 132 Km |
| Lun 17 juil | COL DE LA MADELEINE |  1 700 m | 5 Km | 5 Km |  |
|  | L'ILLAZ |  1 780 m | 2 Km | 7 Km |  |
|  | BONNEVAL SUR ARC |  1 800 m | 11 Km | 18 Km |  |
|  | COL DE L'ISERAN |  2 760 m | 13 Km | 31 Km |  |
|   | TIGNES |  1 640 m | 29 Km | 60 Km | 192 Km |
| Mar 18 juil | REPOS |   |   |   |   |
| Mer 19 juil | REPOS |   |   |   |   |
| Jeu 20 juil | BOURG SAINT MAURICE |  820 m | 24 Km | 24 Km |  |
|  | CORMET DE ROSELEND |  1 960 m | 20 Km | 44 Km |  |
|  | BEAUFORT |  800 m | 21 Km | 65 Km | 257 Km |
| Ven 21 juil | ALBERVILLE |  430 m | 20 Km | 20 Km |  |
|  | LAC D'ANNECY |  500 m | 38 Km | 58 Km |  |
|   | THONES |  620 m | 13 Km | 71 Km | 328 Km |
| Sam 22 juil | REPOS |   |   |   |   |
| Dim 23 juil | ST JEAN DE SIXT |  965 m | 10 Km | 10 Km |  |
|  | COL DES ARAVIS |  1 487 m | 17 Km | 27 Km |  |
|  | CROISEMENT FUMET |  950 m | 13 Km | 40 Km |  |
|  | VERVEX |  600 m | 23 Km | 63 Km |  |
|   | LES PRAZ CHAMONIX |  1 060 m | 31 Km | 87 Km | 415 Km |
| Lun 24 juil | REPOS |   |   |   |   |
| Mar 25 juil | COL DES MONTETS |  1 460 m | 10 Km | 10 Km |  |
|  |  FRANCE/SUISSE |  1 140 m | 6 Km | 16 Km |  |
|  | COL DE LA FORCLAZ |  1 500 m | 9 Km | 25 Km |  |
|   | MARTIGNY |  500 m | 15 Km | 40 Km | 455 Km |
| Mer 26 juil | ORSIERES |  900 m | 19 Km | 19 Km |  |
|  | BOURG ST PIERRE  |  1 650 m | 12 Km | 31 Km |  |
|  | COL DU GRD ST BERNARD |  2 480 m | 13 Km | 44 Km |  |
|   | AOSTE |  600 m | 37 Km | 81 Km | 536 Km |
| Jeu 27 juil | REPOS |   |   |   |   |
| Ven 28 juil | PRE ST DIDIER |  1 000 m | 26 Km | 26 Km |  |
|  | COL DU PETIT ST BERNARD |  2 220 m | 23 Km | 49 Km |  |
|  | BOURG SAINT MAURICE |  820 m | 30 Km | 79 Km | 615 Km |