### **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 |