

Stage US Autrans – Jeudi 08 juillet au Lundi 12 juillet 2021

U17 (2006) à Sen - Tour des Écrins

5 jours :

- 4 sorties **Vélo Route** (260km ou 285km)
- 2 sorties **SR** (30km)
- 2 sorties **Footing** (32km ou 37)
- 1 matinée **Nautique** au lac Serre Ponçon
- 4 nuits en camping (Monêtier les Bains / lac de Serre Ponçon / lac de Corps / Valsenestre)

JOUR 1 (jeudi 8 juillet) Bourg d'Oisans – Monêtier les Bains :

- Matin 10h-12h : **SR sk ou cl montée de l'Alpe d'Huez** / 14km / +720m
- AM 13h-16h30 : **Vélo Route** Alpe Huez – Col de Sarenne – col du Lautaret – Monestier les Bains / 60km
- Nuit : camping Monestier les Bains

JOUR 2 (vendredi 9 juillet) Monêtier les Bains – Vallouise - Lac Serre Ponçon - Chorges

- Matin : **Footing-marche** Monestier les B – Col de l'Eychauda (2425m) – alpage Chambran (Pelvoux) / 12km
- AM : **Vélo Route** Pelvoux – Embrun – lac Serre Ponçon – Chorges / 70kms
- Nuit : Camping Baie de la Chapelle (Bord Lac Serre Ponçon)

JOUR 3 (samedi 10 juillet) Lac de Serre Ponçon – lac de Corps

- Matin : parcours Aquatiques ou Paddles
- AM / **Vélo Route** Chorges – Col de Moissières (1571m) – Ancelles – St Bonnet – Corps / 65kms
- Nuit : Camping Corps (bord du lac)

JOUR 4 (dimanche 11 juillet) Chorges – Corps – Ntre D Salette - Valsenestre

- Matin : AM : **SR sk ou cl montée de Notre Dame de la Salette** / 15km
- AM : **Footing-marche** descente de Ntre D de la Salette à Valsenestre / 9km ou 14kms au choix
- Nuit : Camping bivouac Valsenestre

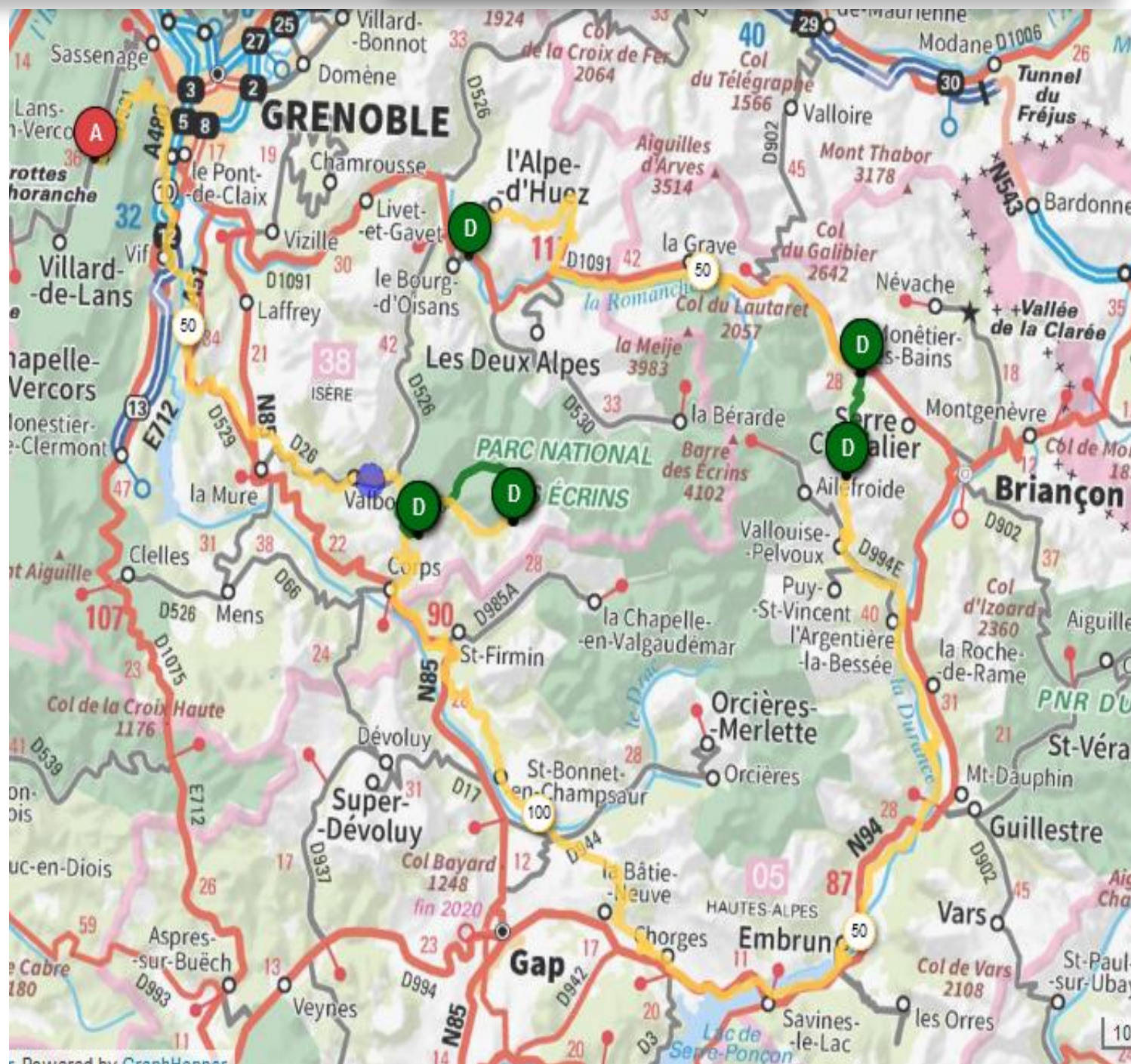
JOUR 5 (lundi 12 juillet) Valsenestre – Désert en Vajouffrey – La Mure – Claix ou Lans

- Matin : **Footing-marche** col de Cote belle (2290m) / 11km
- AM : **Vélo Route** Désert en Valjouffrey – La Mure – Vif – Claix (66km) – Lans en V (90km)

- **Pour qui** : U17 à Sen
- **Encadrement** : Willy-Flo-Céline
- **Aide intendance** : 1 ou 2 parents pour conduire Bus et faire navettes
- **Coût** : **180€**
- **Heures Dates** :
 - Vendredi : **RDV 8h Foyer**
 - Fin stage lundi : **17h Lans**
- **Matériel** : (trousseau complet en fin document)
 - PN J1+ 1 grande bouteille eau
 - Duvet
 - Tente pour 2 ou 3
 - Matelas
 - Réchaud si possible pour 4 ou 5
 - Bâtons SR cl et sk / chaussures Ski cl et Sk / casque
 - Vélo route / casque / lunette / gants / chambre air
 - SR perso ou ceux du club distribués au moment séance
 - Chaussures running
 - Veste chaude pour le bivouac
 - Lampe frontale / PQ perso / gel hydro alcoolique perso
 - Mini sac voyage pour intendance
 - Mini sac à dos pour les sections « Footing-Marche »

Stage US Autrans – Parcours complet

Jaune = Vélo et SR / Vert = Footing-marche



Itinéraire en chiffre : + 8831m / - 7800m / 352km

Dénivelée Ski Roue: +1590m / 30km

- J1 Alpe Huez : +720m
- J4 Notre Dame Salette : +870m

Dénivelée CP : +2541m / -1741m / 37km

- J2 Col de l'Eychauda : +960m / -710m
- J3 Col de Prés Clos : +258m ou +581m / -1037m
- J5 Col de Cote Belle : +1000m / -1030m

Dénivelée Vélo : +4700m / -6060m / 285km

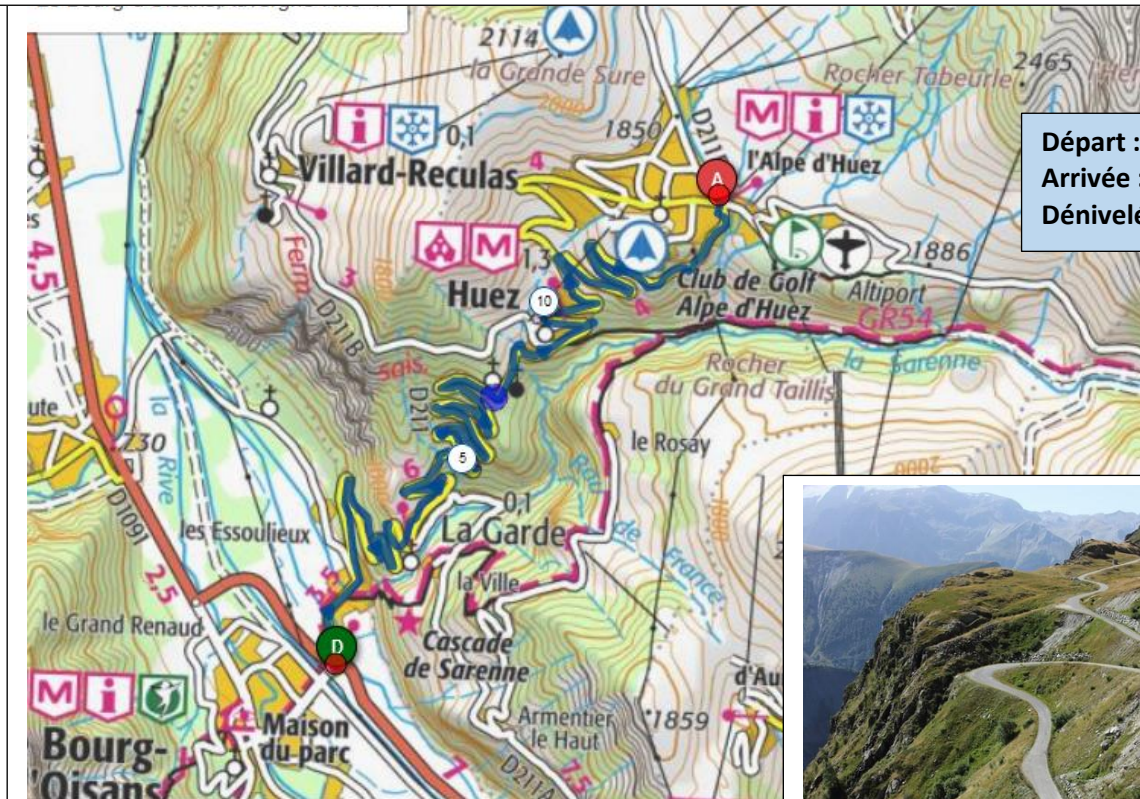
- J1 Alpe Huez – Monêtier les Bains : + 1581m / -1920m
- J2 Pelvoux – Serre Ponçon : +300m / -1205m
- J3 Serre Ponçon – Corps : J3 +1342m / -1191m
- J5 Valjouffrey – Lans : J4 +1475m ou +530m / -1741m ou -1523m

Jour 1 - Stage US Autrans – Jeudi 08 Juillet

Ski Roue 14km + **Vélo Route** 60km

JOUR 1 (jeudi 8 juillet) Bourg d'Oisans – Monêtier les Bains :

- Matin 10h-12h : **SR sk ou cl** montée de l'Alpe d'Huez / 14km / +720m
- AM 13h-16h30 : **Vélo Route** Alpe Huez – Col de Sarenne – col du Lautaret – Monestier les Bains / 60km / +1581m / - 1920m
- Nuit : camping Monêtier les Bains



Départ : 1087m
Arrivée : 1804m
Dénivelée : +717m

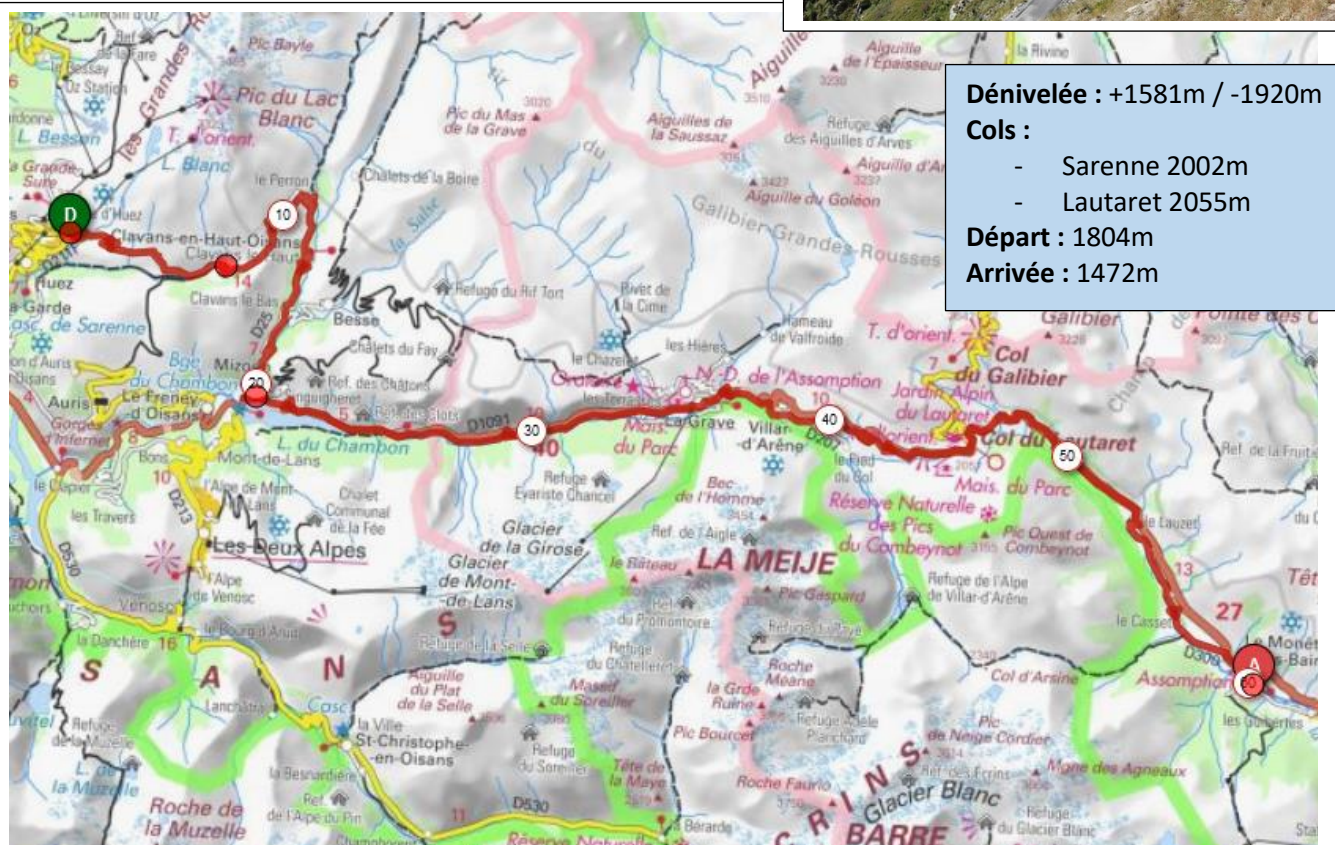
Cols de Sarenne



Dénivelée : +1581m / -1920m
Cols :

- Sarenne 2002m
- Lautaret 2055m

Départ : 1804m
Arrivée : 1472m



Jour 2 - Stage US Autrans – Vendredi 9 Juillet

Footing-Marche 12km + Vélo Route 70km

JOUR 2 (vendredi 9 juillet) Monêtier les Bains – Vallouise - Lac Serre Ponçon - Chorges

- Matin : **Footing-marche** Monêtier les B – Col de l'Eychauda (2425m) – alpage Chambran (Pelvoux) / 12km / +960m / -710m
- AM : **Vélo Route** Pelvoux – Embrun – lac Serre Ponçon – Chorges / 70kms / +300m / -1205m
- Nuit : Camping Baie de la Chapelle (Lac Serre Ponçon)

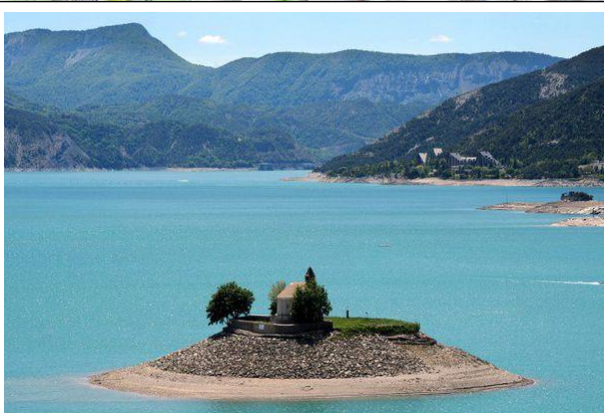
Départ : 1466m
Arrivée : 1715m
Dénivelée : +960m



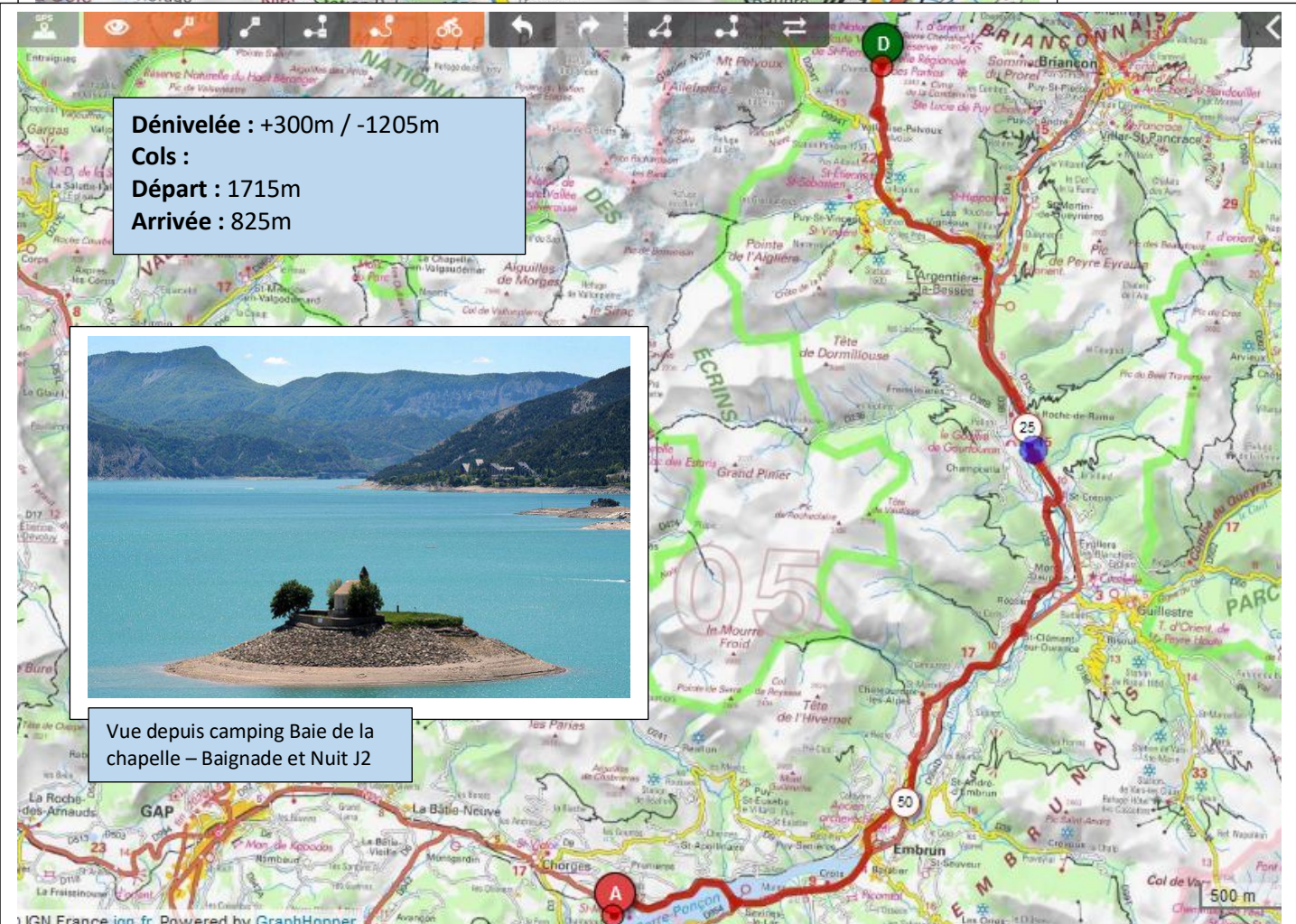
Cols de l'Eychauda 2425m depuis l'alpage de Chambran



Dénivelée : +300m / -1205m
Cols :
Départ : 1715m
Arrivée : 825m



Vue depuis camping Baie de la chapelle – Baignade et Nuit J2



Jour 3 - Stage US Autrans – Samedi 10 Juillet

Activité Nautique + Vélo Route 65km

JOUR 3 (samedi 10 juillet) Charges – Corps

- Matin : **activité Nautique** Parcours Aquaparc ou Paddles
- AM : **Vélo Route** Charges – Col de Moissières (1571m) – Ancelles – St Bonnet – Corps / 65kms / +1342m

Nuit : Camping Corps

Matin : Parcours Nautiques

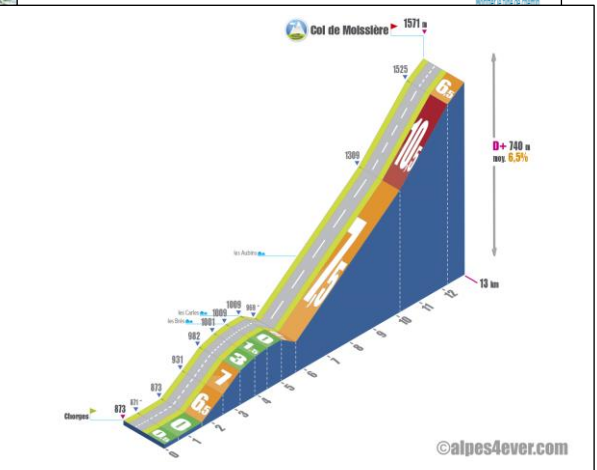
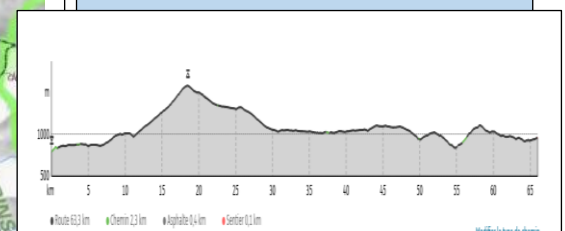


Dénivelée : +1342m / -1191m

Cols : Moissière 1571m

Départ : 825m

Arrivée : 940m



Jour 4 - Stage US Autrans – Dimanche 11 Juillet

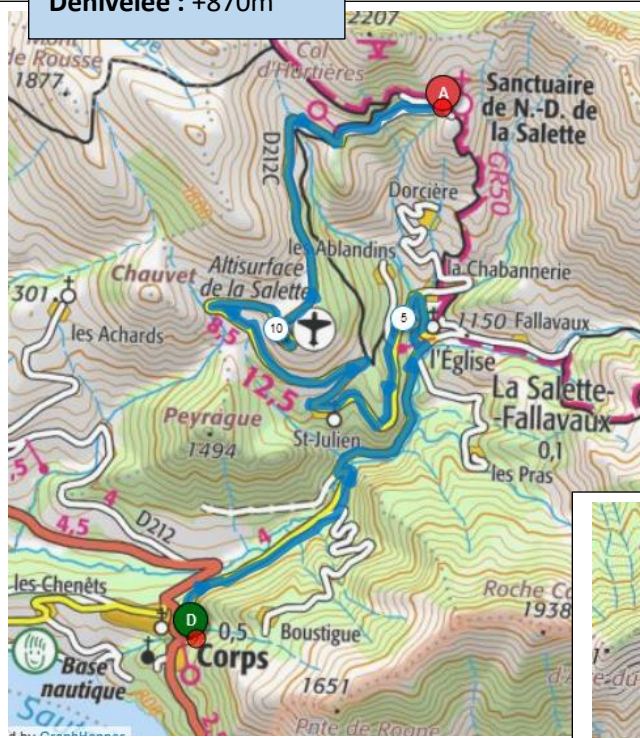
Ski Roue 15km + Footing 14km

JOUR 4 (dimanche 11 juillet) Corps – Ntre Dame de la Salette - Valsenestre

- Matin : **SR sk ou cl montée de Notre Dame de la Salette** / 15km / +870m
- AM : **Footing-marche** Ntre D de la Salette à Valsenestre / 9km ou 14kms au choix / +258m / -1037m

Nuit : bivouac Valsenestre ou camping Les Faures

Départ : 940m
Arrivée : 1754m
Dénivelée : +870m

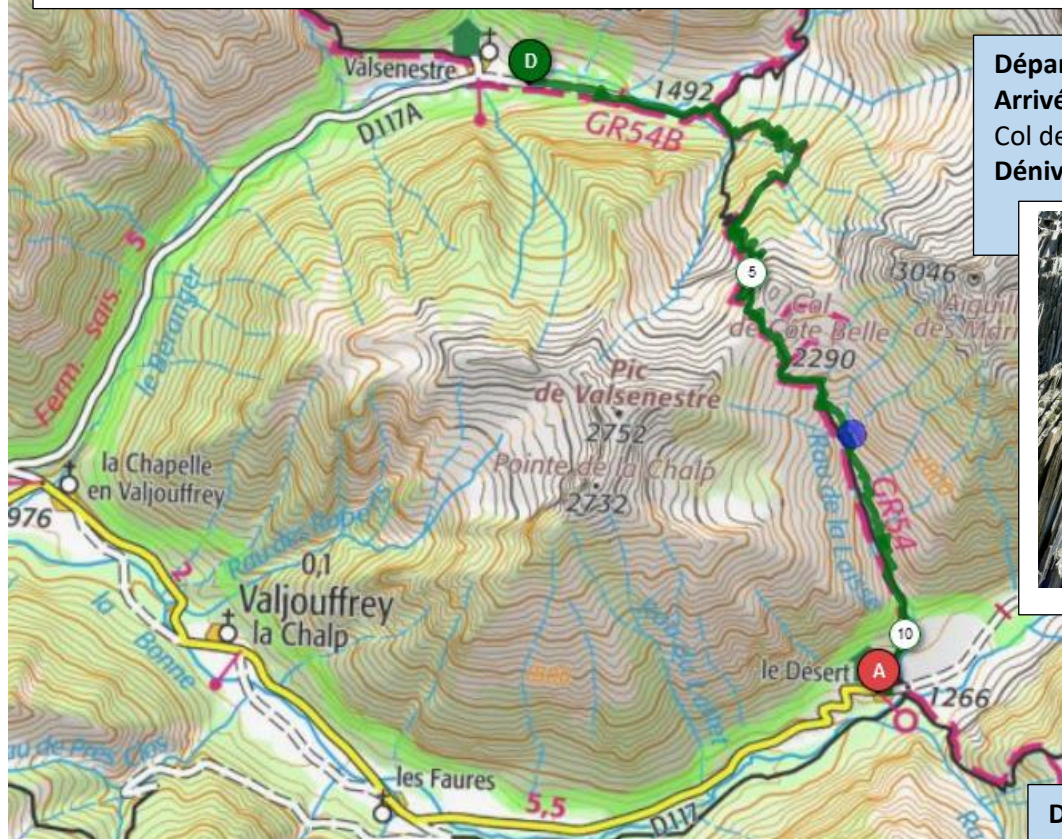


Jour 5 - Stage US Autrans – Lundi 12 Juillet

Footings-marche 11km + **Vélo** 66 ou 90km

JOUR 5 (lundi 12 juillet) Valsenestre – Désert en Vajouffrey – La Mure – Claix ou Lans

- Matin : **Footings-marche** col de Cote belle (2290m) / 11km / +1000m / -1030m
- AM : **Vélo Route** Désert en Valjouffrey – La Mure – Vif – Claix (66km / +536m / -1523m) – Lans en V (90km / +1475m / -1741m)

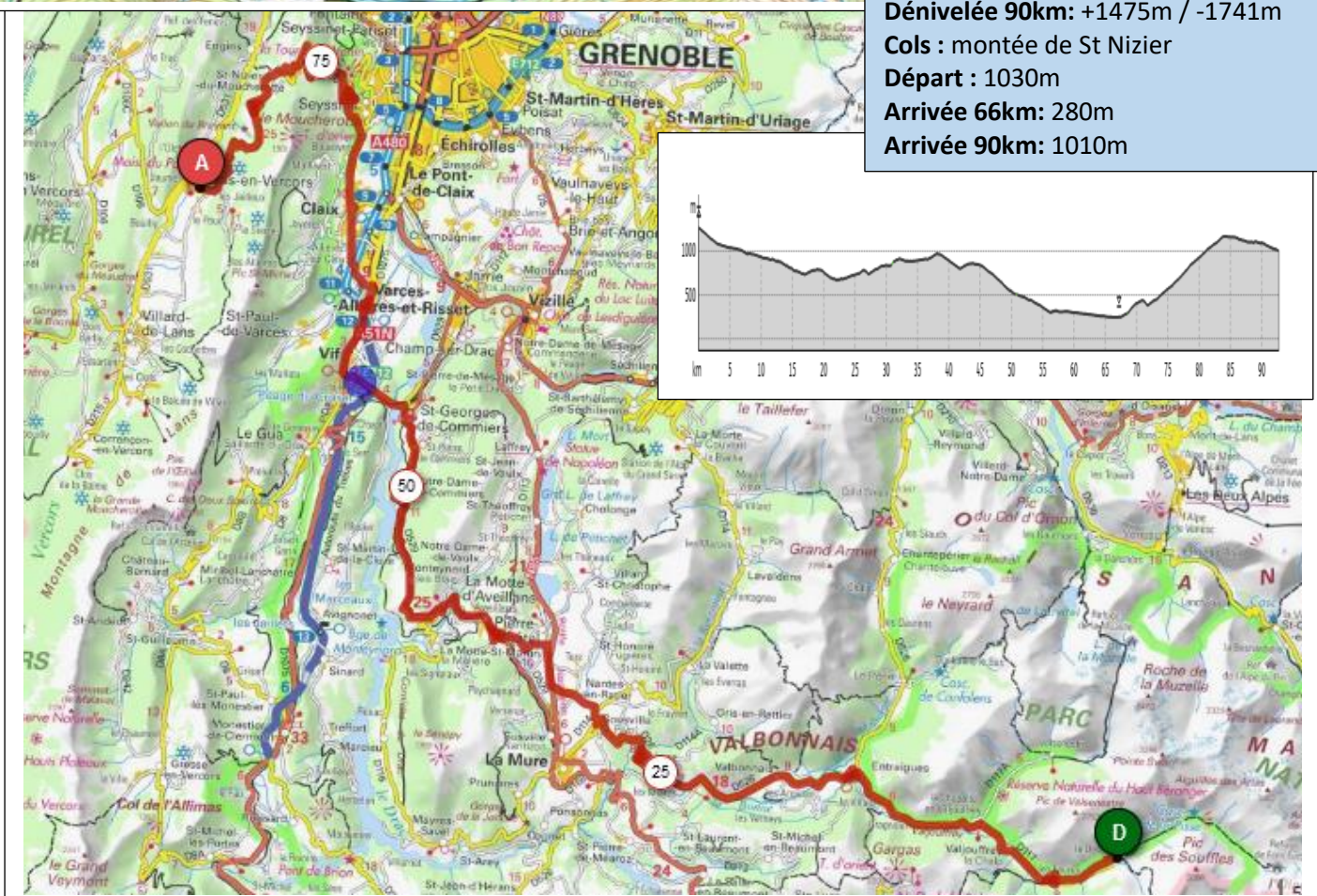
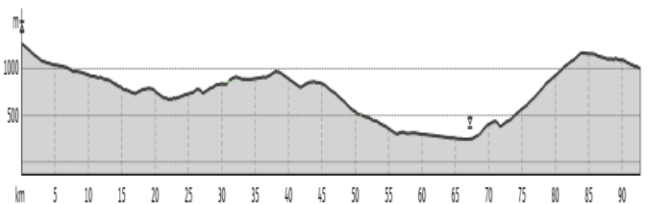


Départ : 1294m
Arrivée : 1267m
Col de Cote Belle
Dénivelée : +1000m / -1030m



Aiguilles de schiste gigantesques du col de Côte belle

Dénivelée 66km: +536m / -1523m
Dénivelée 90km: +1475m / -1741m
Cols : montée de St Nizier
Départ : 1030m
Arrivée 66km: 280m
Arrivée 90km: 1010m



STAGES U.S. AUTRANS 2021

JUILLET

« Raid – Tour des Écrins »



LISTE DE MATERIEL

STAGE Raid – Tour des Écrins				OK	ABS
1.	1	MATERIEL SPORTIF	1 Vélo route en état		
2.	2		Cartons ou couvertures pour protéger vélo dans transport (retour)		
3.	3		1 casque vélo (Indispensable)		
4.	4		2 chambres à air aux dimensions des roues de son vélo		
5.	5		1 câble de frein		
6.	6		1 cuissard		
7.	7		1 paire de gants de vélo ou ski de fond (aussi important que casque)		
8.	8		1 paire chaussure de ski classique et skate		
9.	9		1 paire de bâton ski cl et sk avec pointe SR		
10.	10		1 paire SR cl et sk perso pour ceux qui en ont		
11.	11		1 paire de lunettes		
12.	12		1 porte bidon + bidon vélo		
13.	13		1 paire de chaussures de footing		
14.	14		1 maillot de bain		
15.	15		1 casquette ou équivalent pour protection soleil en rando		
16.	16		1 mini sac à dos pour change rapide lors des transitions		
17.	1	MATERIEL	1 chèque de 180€ à l'ordre de l'U.S. Autrans		
18.	2		1 pique-nique pour le jeudi midi (jour départ)		
19.	3		1 duvet		
20.	4		1 matelas ou carré-mat pour dormir sous tente		
21.	5		1 tente pour 2 ou 3 (s'entendre entre vous)		
22.	6		1 trousse de toilette		
23.	7		1 bol plastique (petit déj)		
24.	8		1 assiette plastique		
25.	9		1 verre plastique		
26.	10		Couverts (couteau – fourchette – cuillère soupe)		
27.	11		1 petite pharmacie avec médicaments personnels		
28.	12		Crème solaire		
29.	13		Serviette de bain		
30.	14		2 – 3 shorts		
31.	15		4 – 5 tee-shirt		
32.	16		1 pantalon léger		
33.	17		1 pull ou polaire		
34.	18		1 Kway ou coupe-vent équivalent		
35.	19		1 paire de vieille chaussure pour activité nautique		
36.	20		1 lampe électrique		
37.	21				