

Stage US Autrans – Lundi 03 juillet au Vendredi 07 juillet 2023

U13-2 (2011) à **U16** (2007) - **Circuit Vercors-Royan**

5 jours :

- 5 sorties **Vélo Route** (180 à 270 km suivant groupe)
- 2 à 3 sorties **Footing**
- Piscine au camping et baignades en rivière
- 4 nuits en camping (Barbières 2 nuits / Plan de Baix / Pont en Royans)

JOUR 1 (Lundi 03 juillet) Autrans - Barbières : 66km vélo

- Matin 9h-13h : **Vélo Route** / Autrans – St Nazaire en Royans / 40 à 45km / +306m / - 1160m
- PN (perso) au bord de l'eau – Baignade à St Nazaire en Royans
- AM 15h-16h30 : **Vélo Route** / St Nazaire en Royans – Barbières / 20km / +384m / -78m
- Nuit : camping avec piscine « Le Gallo Romain »

JOUR 2 (Mardi 04 juillet)

- Matin : **Vélo Route** / Barbières – Léoncel – Charpey – Barbières / 40 à 45km / +1072m / -1072m
- PN midi au camping + détente piscine
- AM : **Footing** / 5 à 11km / +300m à +500m
- Nuit : camping « Le Gallo Romain »

JOUR 3 (Mercredi 05 juillet) Barbières – Plan de Bay - Omblèze

- Matin : **Vélo Route** / Barbières – Col des Limouche – Plan de Bay / 32km / +844m / - 602m
- PN midi au camping de Plan de Bay
- AM : **Vélo Route - Footing** – AR vélo Omblèze (10km) – Boucle Footing dans Canyon des Gueulards 8km
- Nuit : Camping Plan de Bay « Ferme de La Sauzy »

JOUR 4 (Jeudi 06 juillet) Plan de Bay – Léoncel – Col de la Bataille – Lente – Pont en Royans

- Journée : **Vélo Route** 40km (+365m / -880m) à 65km (+1170m / - 1680m)
- PN : sur l'itinéraire
- Nuit : Camping de Pont en Royans et baignade en rivière

JOUR 5 (Vendredi 07 juillet) Pont en Royans - Autrans

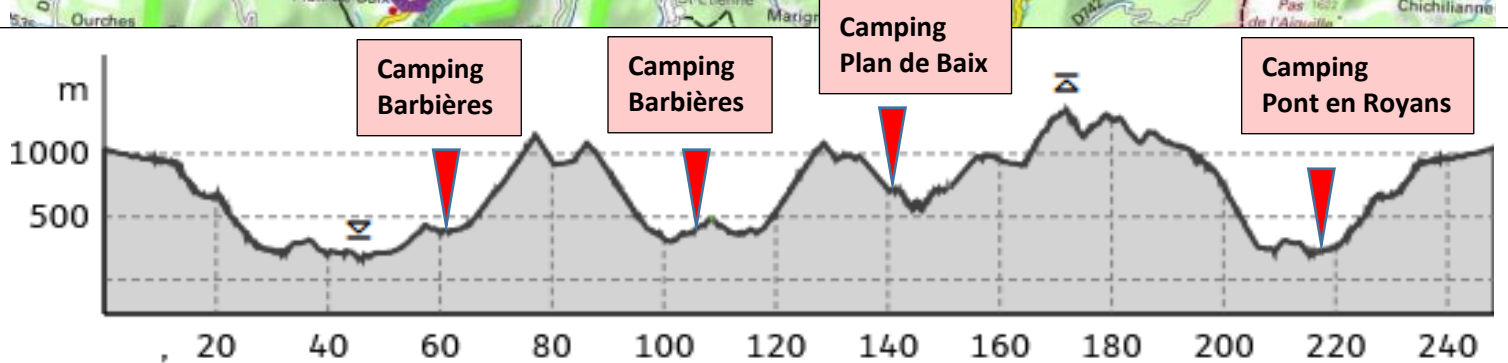
- Jour : **Vélo Route** 24 à 35 km / + 730m à +981m

- **Pour qui** : U13 à U16
- **Encadrement** : Willy-Flo-Céline
- **Aide intendance** : 2-3 parents pour conduire Bus et aider à intendance
- **Coût** : à l'étude
- **Heures Dates** :
 - Lundi : **RDV 9h Autrans** – départ Voie Parking
 - Fin stage Vendredi : **15h Autrans**
- **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
 - Vélo route / casque / lunette / gants / chambre air
 - 1 petit sac à dos pour les randos
 - 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

Violet = Vélo / Vert = Footing-marche

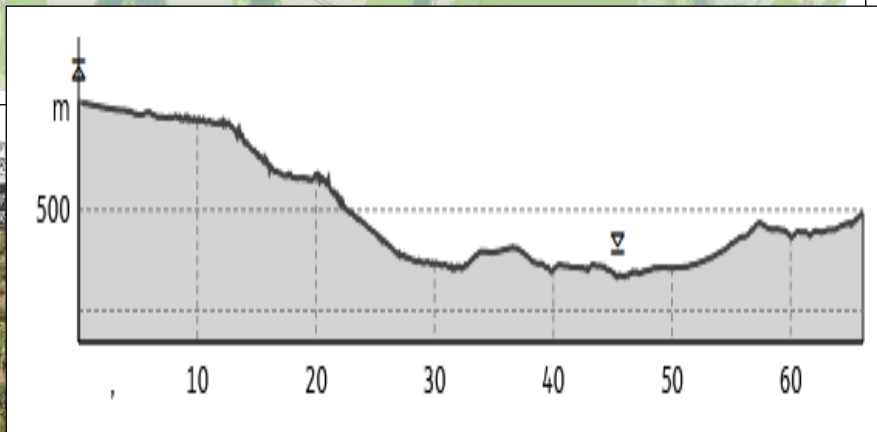
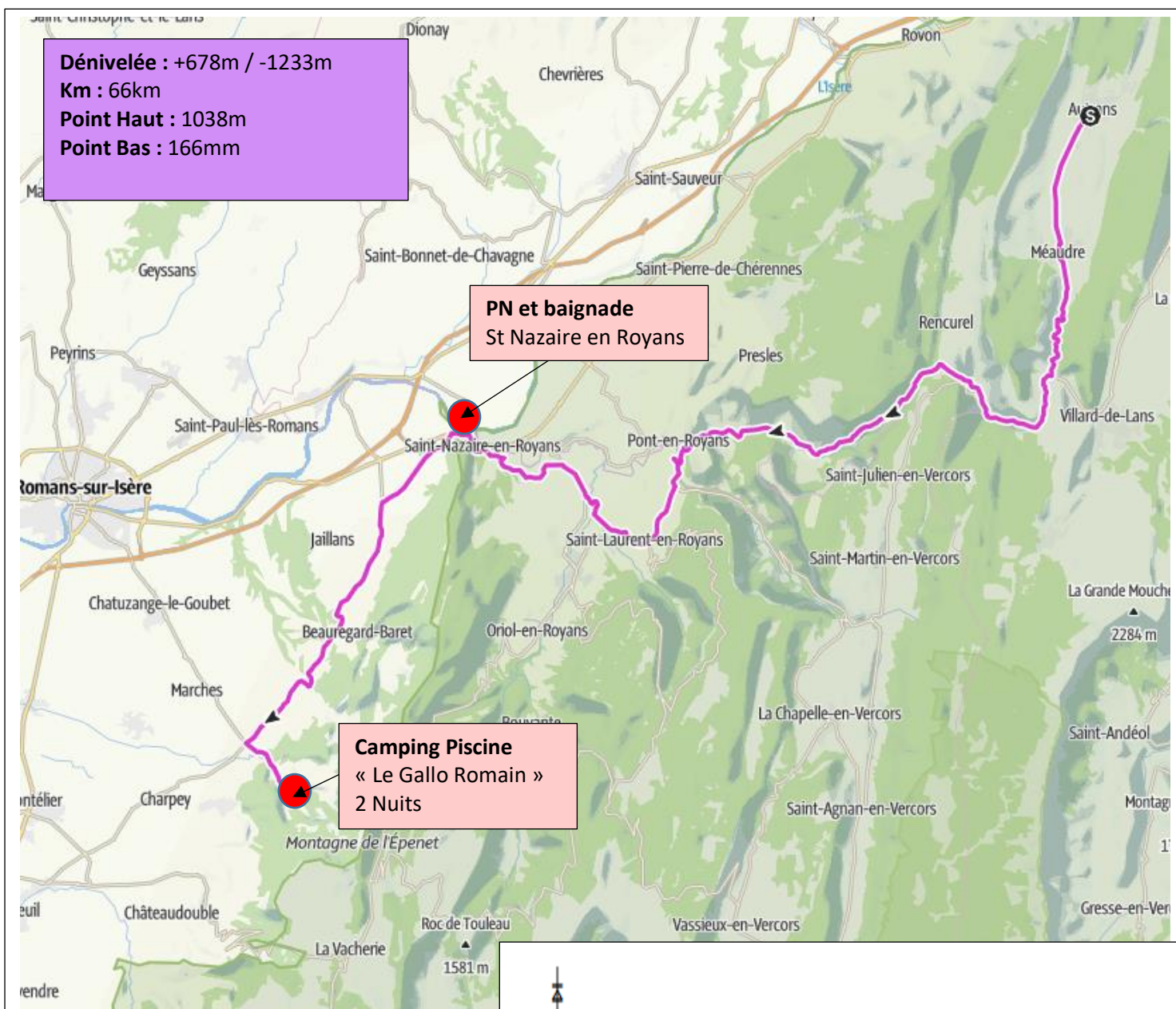


Jour 1 - Stage US Autrans – Lundi 03 Juillet

Vélo Route 60km + Baignade Rivière et Piscine

JOUR 1 (Lundi 3 juillet) Autrans – Barbières :

- Matin 9h-13h : **Vélo Route** Autrans (1050m) – Gorges de La Bourne – Pt Royans – St Thomas eb Royans – St Nazaire en Royans (173m) / 40-45km / +306m / - 1160m
- AM 15h -17h : **Vélo Route** St Nazaire en R – Camping Barbières / 20km / +384m / -78m
- Nuit : camping Barbières « Le Gallo Romain »

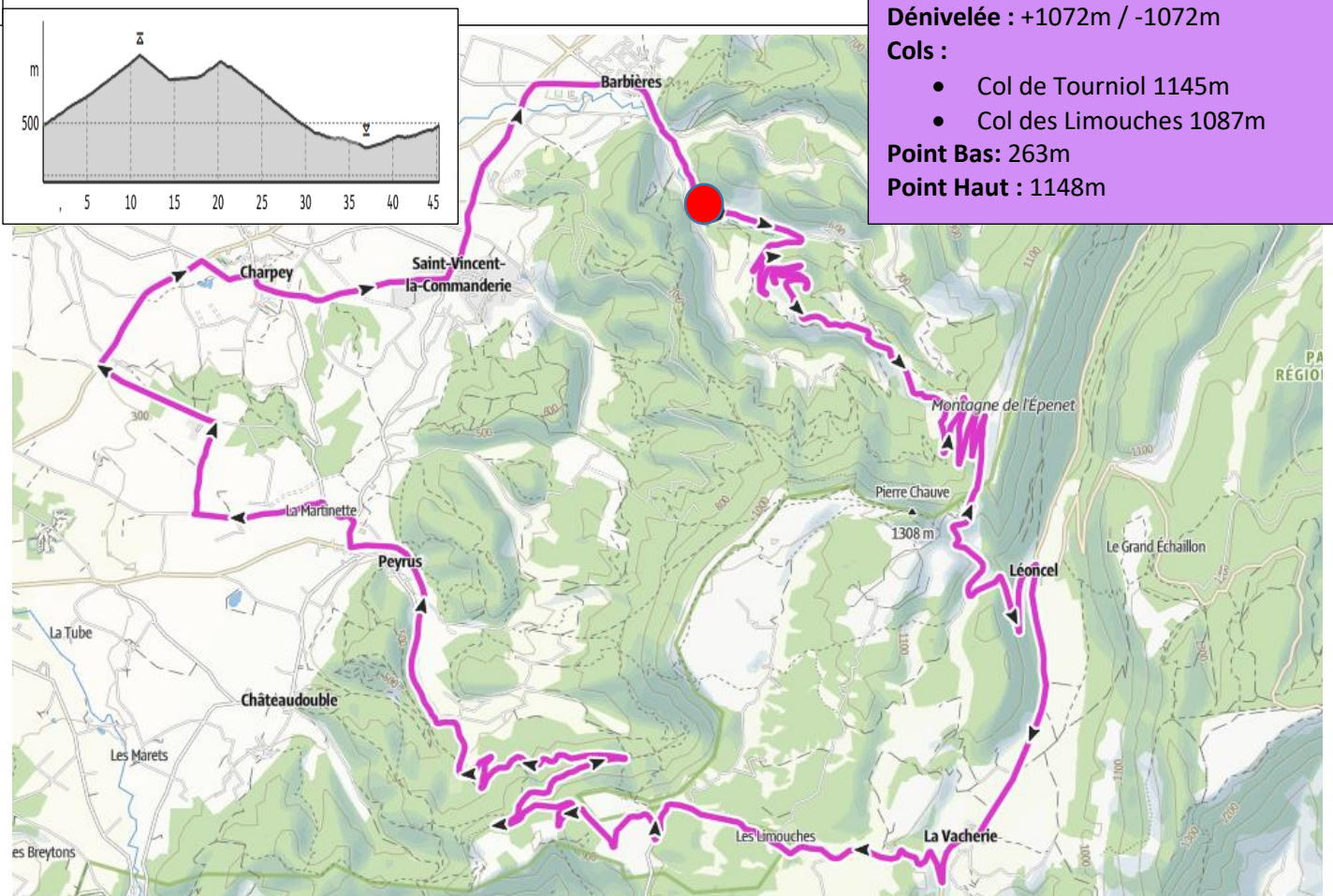
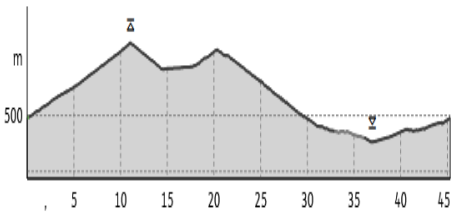


Jour 2 - Stage US Autrans – Mardi 04 Juillet

Vélo Route 40-45km + Footing 5-11km + Baignade

JOUR 2 (Mardi 4 juillet) Barbières- Léoncel -Barbières

- **Matin : Vélo Route** Barbières (470m) – Col de Tourniol (1145m) – Léoncel (917m) – Col des Limouches (1087m) – Charpey (283m) – camping Barbières
- **AM : Footing-Marche** 1h30 à 2h / 5km à 11km suivant groupes (+300m à +500m)
- **Nuit : Camping « Le Gallo Romain »**



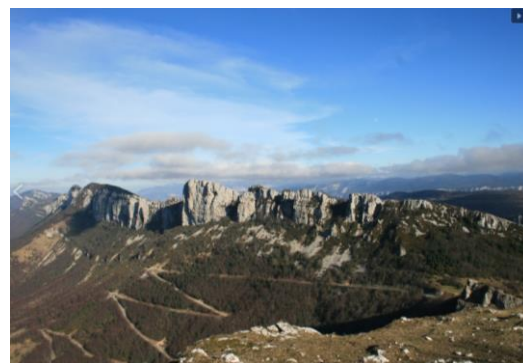
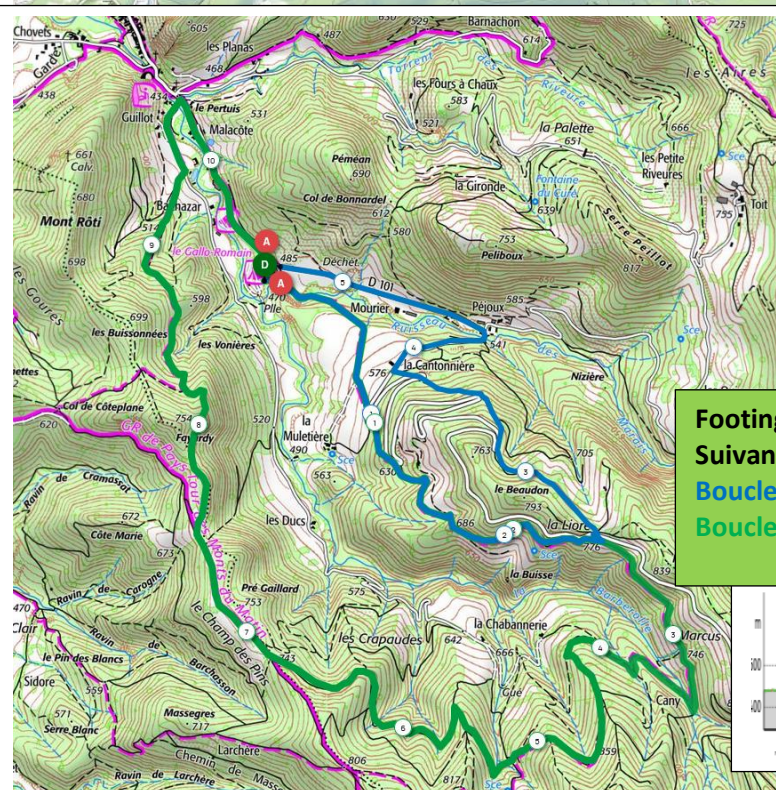
Dénivelée : +1072m / -1072m

Cols :

- Col de Tourniol 1145m
- Col des Limouches 1087m

Point Bas: 263m

Point Haut : 1148m

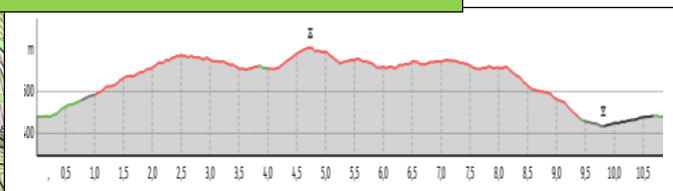


Footing -Marche :

Suivant les groupes

Boucle courte : 5km / +300m

Boucle longue : 11km / +500m

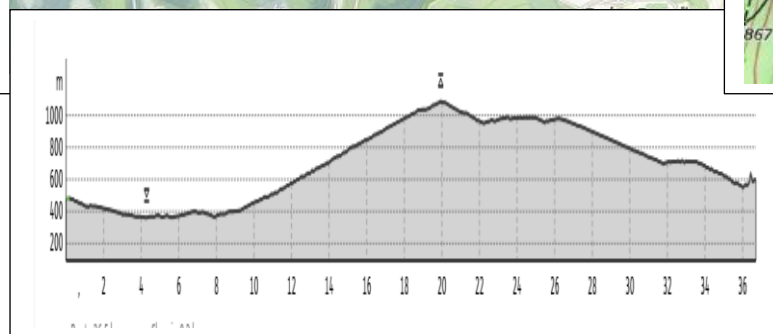
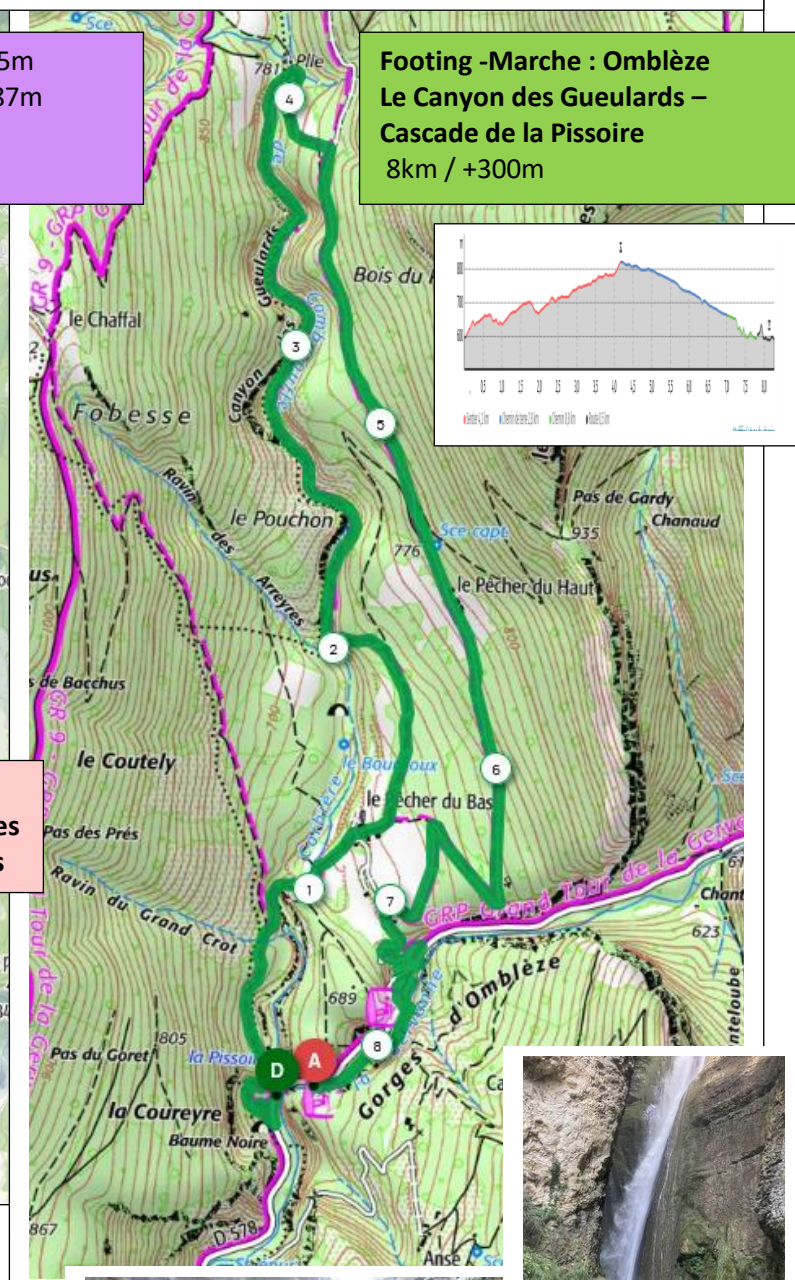
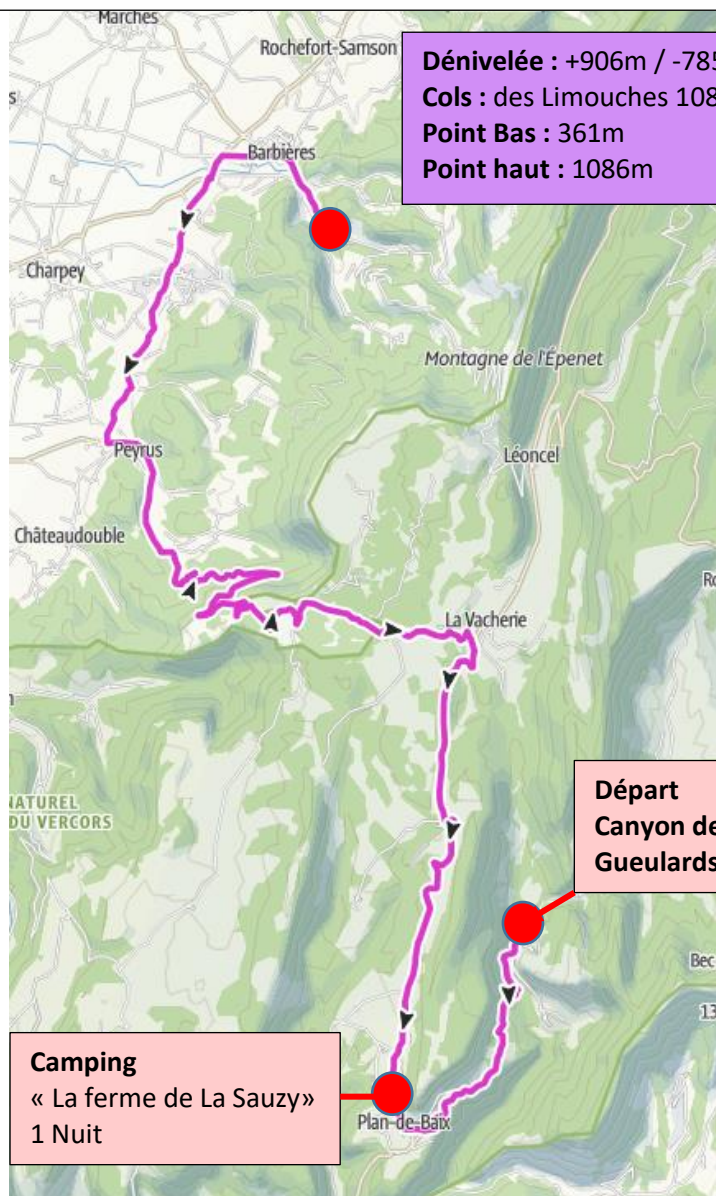


Jour 3 - Stage US Autrans – Mercredi 05 Juillet

Vélo Route 32-42km + Footing-Rando 8km

JOUR 3 (Mercredi 5 juillet) Barbières- Plan de Bay – Omblèze – Plan de Bay

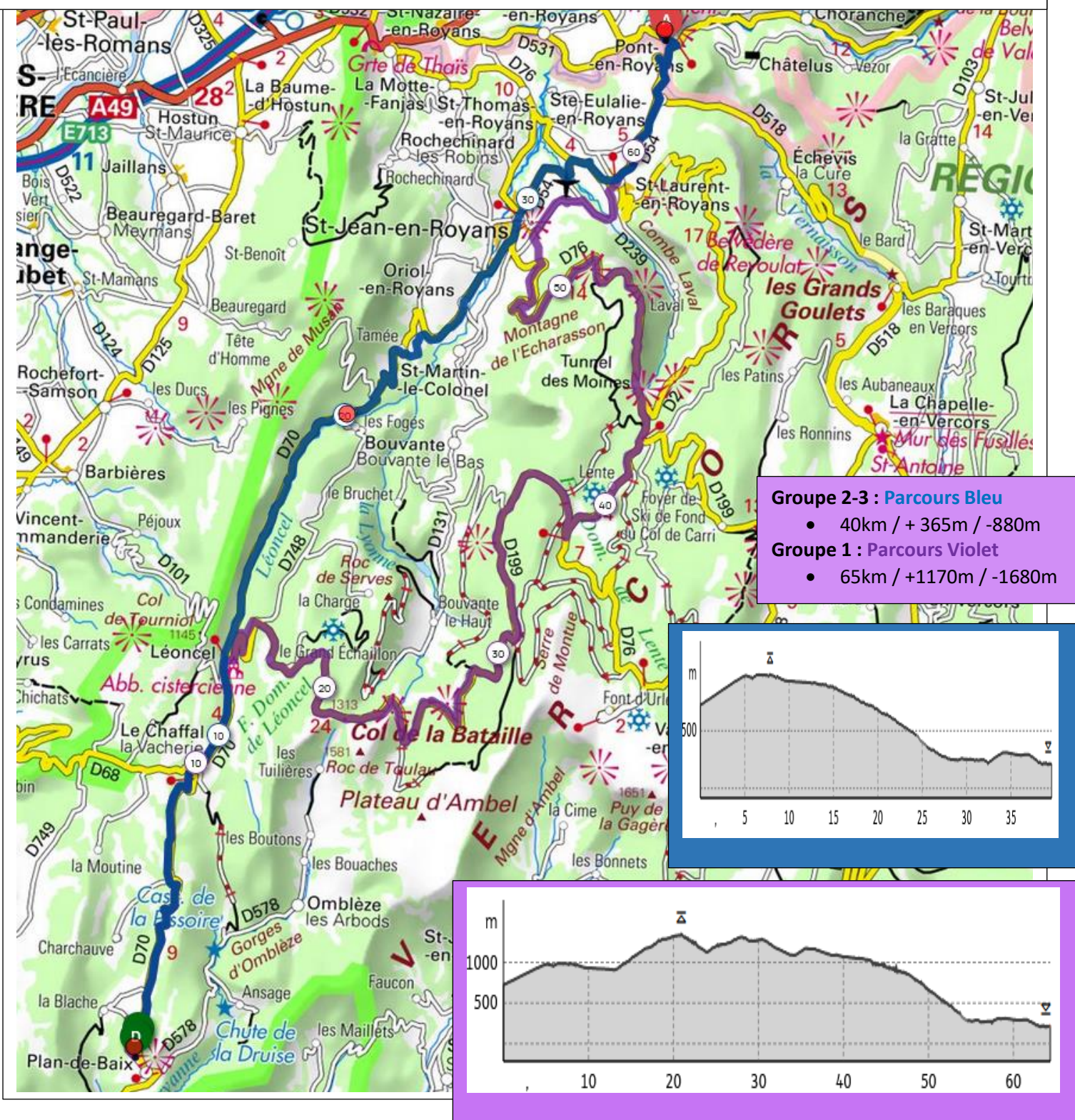
- Matin **Vélo Route** Barbières (470m) – Col des Limouches (1087m) – Col de Bacchus (980m) – Plan de Bay (720m)
- PN : au camping de Plan de Bay « La Ferme de La Sauzy »
- AM : **Vélo** 10km AR / **Footing-Marche** 2h « Le Canyon des Gueulards » dans les gorges d'Omblèze – Baignade à la Cascade de la Pissoire ou chute de la Druise
- Nuit : Camping La Ferme de La Sauzy



Vélo Route 40km ou 65km + Baignade rivière

JOUR 4 (Jeudi 6 juillet) Plan de Bay – Pont en Royans

- **Groupe 2-3 : Vélo Route** / 40km / +365m / -880m / Plan de Bay – Léoncel – St Jean en Royans – Pont en Royans / **Baignade en rivière** bord camping
- **Groupe 1 : Vélo Route** / 65km / +1170m / -1680m / Plan de Bay – Léoncel – Col de la Bataille (1313m) – Col de la Portette (1156m) – Col de la Machine (1011m) – Route de Combe Laval – St Jean Royans – Pont en Royans
- Nuit : Camping de Pont en Royans

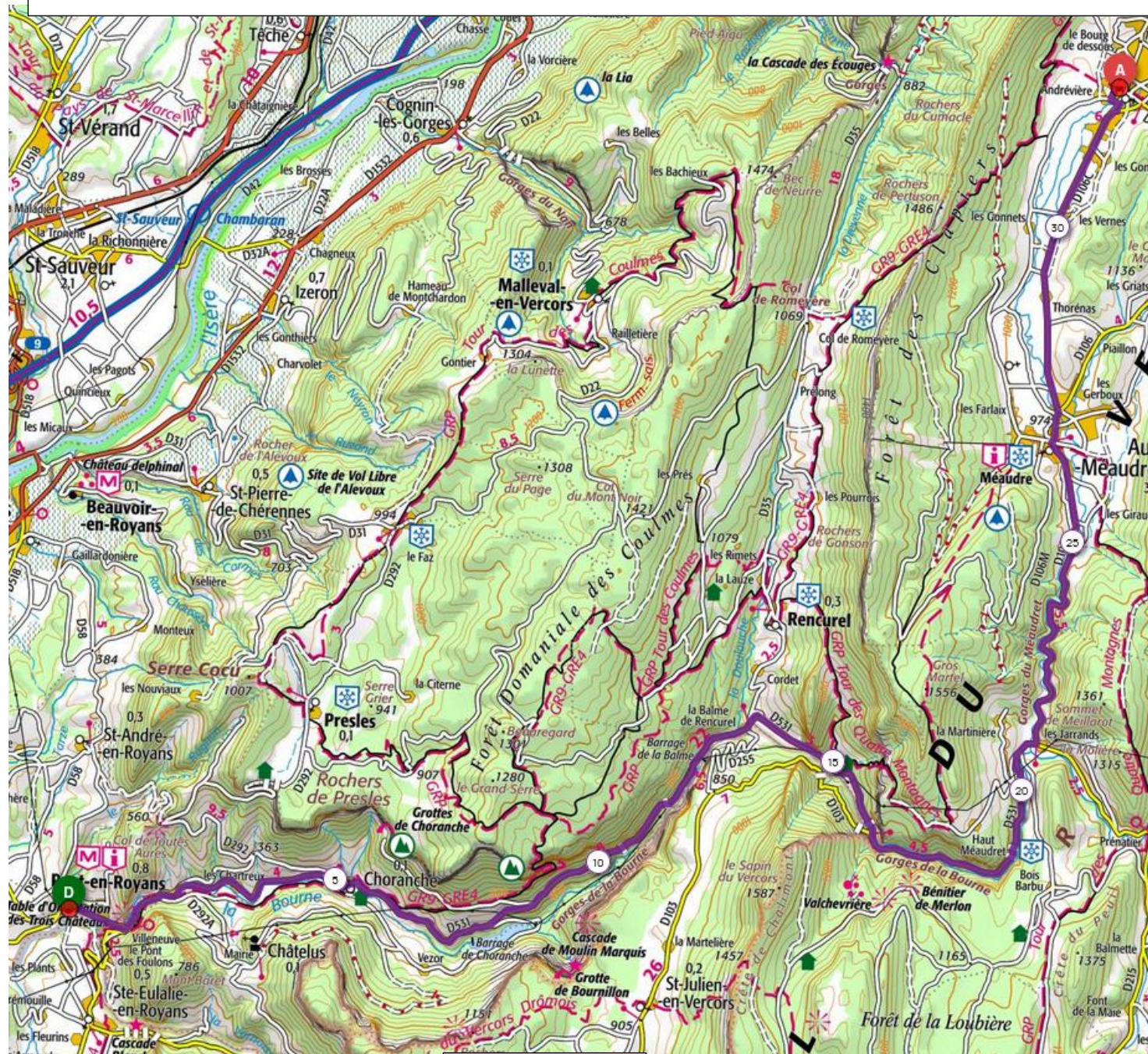


Jour 5 - Stage US Autrans – Vendredi 07 Juillet

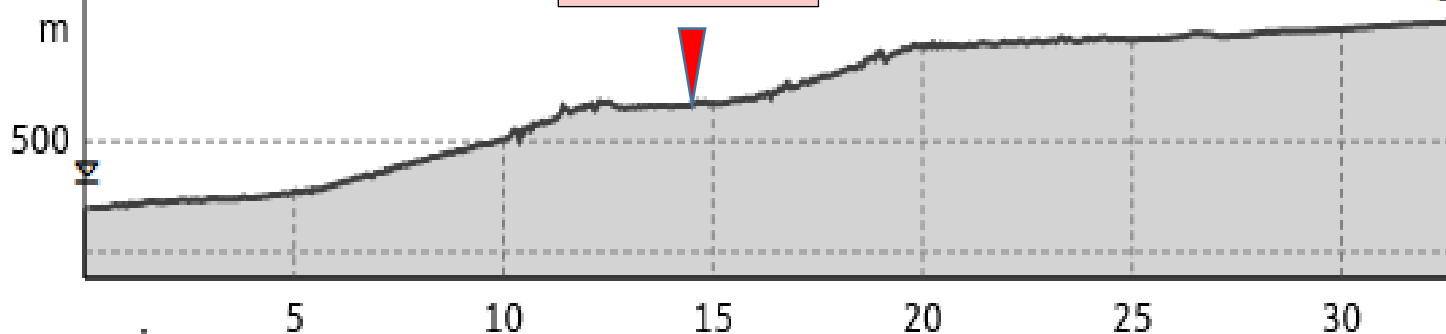
Vélo Route 25km ou 35km

JOUR 5 (Vendredi 7 juillet) Pont en Royans - Autrans

- **Groupe 3 : Vélo Route** / 20-25km / +650m à +730m / Rencurel – Gorges de la Bourne - Autrans
- **Groupe 1-2 : Vélo Route** / 35km / +981m / Pont en Royans – Gorges de la Bourne - Autrans



Rencurel
Départ Groupe 3



STAGES U.S. AUTRANS 2023

JUILLET

« Itinérance Vélo en Royans »



LISTE DE MATERIEL



STAGE Itinérant Royans				OK	ABS
1.	1	MATERIEL SPORTIF	1 Vélo route révisé et en état		
2.	2		Cartons ou couvertures pour protéger vélo dans transport		
3.	3		1 casque vélo		
4.	4		2-3 chambres à air aux dimensions des roues de son vélo		
5.	5		1 câble de frein		
6.	6		1-2 cuissards		
7.	7		2-3 maillots de vélo		
8.	8		1 paire de gants de vélo ou ski de fond (aussi important que casque)		
9.	9		1 paire de lunettes		
10.	10		1 porte bidon + bidon vélo		
11.	11		1 paire de chaussures de footing		
12.	12				
13.	13		1 maillot de bain		
14.	14		1 casquette ou équivalent pour protection soleil en rando		
15.	15		1 veste type Gore Tex pour rando (indispensable)		
16.	16		1 veste polaire ou équivalent pour rando (indispensable)		
17.	17				
18.	1	MATERIEL	1 virement de « x » € sur Compte US Autrans faire avant départ		
19.	2		1 pique-nique pour le lundi (jour départ)		
20.	3		1 duvet		
21.	4		1 matelas ou carré-mat pour dormir sous tente		
22.	5		1 tente pour 2 ou 3 (s'entendre entre vous)		
23.	6		1 trousse de toilette		
24.	7		1 bol plastique (petit déj)		
25.	8		1 assiette plastique		
26.	9		1 verre plastique		
27.	10		Couverts (couteau – fourchette – cuillère soupe)		
28.	11		1 petite pharmacie avec médicaments personnels		
29.	12		Crème solaire		
30.	13		Serviette de bain		
31.	14		2 –3 shorts		
32.	15		4 – 5 tee-shirt		
33.	16		1 pantalon léger		
34.	17		1 pull ou polaire		
35.	18		1 Kway ou coupe-vent équivalent		
36.	19		1 lampe électrique		
37.	20				
38.	21				

