

# Baronnies VTT monotrace

5 jours/4 nuits

**Sentiers "mono-trace et sensations fortes",  
au coeur des montagnes calcaires des  
Baronnies et du Mont Ventoux.**

**Dans ces grands espaces sauvages encore  
préservés, j'ai élaboré pour vous quelques  
circuits inédits, d'une grande diversité :  
passages mono-trace, descentes  
caillouteuses ou en sous bois, pistes plus  
roulantes en montée, crêtes, ravin et  
dévers... débutants s'abstenir !**

## INFOS PRATIQUES

### Contact :

Rando-guide.com

☎ : 04 90 12 18 78  
06 11 03 14 49

### Accès :

Pour se rendre à Vaison en voiture :  
Sortie autoroute Orange sud, direction Avignon, direction Vaison la  
romaine, Sablet, Vaison.

### Hébergement :

Chambres d'hôtes ou résidence de vacances

### Conditions de séjour :

#### Le tarif comprend

L'hébergement, les repas, l'encadrement, le matériel technique  
nécessaire à l'activité à partir de l'heure de rendez vous du premier  
jour sur le site jusqu'à l'heure de départ prévu du dernier jour.

#### Le tarif ne comprend pas

Les dépenses personnelles, les navettes entre la gare et le site.

## PROGRAMME

J1: Accueil des participants, installation au gîte et balade VTT à  
proximité de Vaison selon l'heure d'arrivée du groupe.  
Présentation du séjour.  
Repas : 19H30

J2 : « Les Dentelles de Montmirail » 50 km dénivelé 600m  
Au départ de Vaison, nous traverserons le massif du Crestet et son  
magnifique village perché, pour rejoindre le massif des Dentelles à  
la géologie très originale. Pistes et sentiers escarpés jalonnent le  
parcours, situé au cœur des vignobles de Gigondas et Beaumes de  
Venise.

J3 : « Baronnies secrètes » 40 km. Dénivelé : 800m  
Le circuit vous fera traverser la vallée du Menon et les oliveraies de  
Buis les Baronnies, jusqu'au Poët en percip, petit village du bout du  
monde. Nous prendrons le temps d'admirer la vue sur les Alpes et  
le Mont Ventoux. Un itinéraire physique et très varié dans les  
marnes calcaires et les vergers d'abricotiers ou les descentes sur  
sentiers caillouteux, peuvent être très techniques.

J4 : « Le massif du Mont Ventoux »  
Deux options vous sont proposées selon votre niveau  
d'entraînement.

1- Descente versant sud jusqu'au village de Bedoin  
Le « strait down » au départ du sommet, dans ce paysage lunaire,  
ne laisse pas indifférent.

2- Descente versant nord, jusqu'au village de St léger.  
Votre guide vous proposera un itinéraire adapté au niveau du  
groupe, le Mont Ventoux offrant une multitude de difficultés  
techniques, dans des paysages montagnards d'altitude ; Vue  
panoramique sur les Alpes et la Provence.

J5 : « Crêtes et coteaux autour de Mirabel aux Baronnies »  
Itinéraire au départ de Vaison la Romaine, qui nous fera découvrir  
successivement le vieux château de Propiac, Mirabel et Villedieu  
Alternance de montée roulantes et de descentes particulièrement  
variées et riches en dévers et ruptures de pente.

*Le développé de ce programme est donné à titre indicatif. Il peut  
subir des modifications ou des aménagements, en fonction des  
critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions  
climatiques du moment. Dans ce cas, seuls les responsables de  
l'encadrement sont habilités à prendre la ou les décisions  
nécessaires.*

## PREPARATION AU SEJOUR

### Niveau d'effort physique

Difficulté : Une moyenne de 5 H de vélo par jour (40 à 50 Kms),  
avec un dénivelé de 500 à 1000m en moyenne.

### Equipement personnel :

Petit sac à dos avec affaires personnelles et pique-nique.