



Correspondant : AERNOUDTS Joël
104 rue de Cordon et Meillant
77111 Soignolles en Brie
☎ : 06 14 64 94 78
E-mail : montpezat2024@gmail.com

Soignolles le 23/11/2023

Présentation de la 9^{ème} Semaine Cyclo VTT ASPTT Melun **Montpezat le Verdon (04) du Samedi 31-08 au Samedi 07-09-2024**

La section ASPTT Melun Cyclo organise la 9^{ème} Semaine Cyclo VTT ASPTT Melun à Montpezat (04). Ce rassemblement de toutes les ASPTT Cyclos, se tiendra du samedi 31 Août au samedi 07 Septembre 2024.

Montagnac-Montpezat est un petit village tranquille, avec ses ruelles étroites, ses parfums, son climat, son marché aux truffes qui se tient tous les ans. De mi-novembre à mi-mars un marché quotidien, 700 à 1000 kilos de truffes fraîches sont expédiées dans toute la France.

Club à flanc de colline, dans un environnement naturel apaisant à la verdure intense, la sensation de grands espaces procurée par notre club 3B "Le Verdon" tient pour beaucoup à sa vue panoramique sur le parc naturel régional, tout particulièrement depuis sa piscine chauffée de 400 m².

Club Belambra "Le Verdon" Montpezat
Rue de la mairie
04500 Montagnac-Montpezat
Tel : +33(0)4 92 70 77 50
Site : <http://www.belambra.fr/>

Accès :



Avion :

Aéroport de Marseille à 110 km



Train :

Gare d'Aix-en-Provence (TGV) à 90 km

Gare de Manosque à 45 km



Voiture : Via A6 et A7



Cette 9^{ème} Semaine Cyclo VTT ASPTT Melun est ouverte aux licenciés 2024 de la Fédération Sportive des ASPTT pratiquant ou non cyclo, cyclisme, ou vtt. Cette semaine n'est pas une compétition, ne génère aucun classement et s'effectue à allure libre.

Le prix du séjour est très impacté par l'inflation actuelle et les Jeux Olympiques, néanmoins après négociations celui-ci **est de 554€ par personne** (du samedi 31 Août repas du soir au samedi 7 septembre 2024 petit déjeuner) pour cyclo, cyclisme ou vtt, comprenant activités, organisation, pension complète (avec boisson) en chambre double et assurance annulation.

Le nombre de places est limité à **270** personnes (dont 53 accompagnants maximum)

Les accompagnants sont également touchés, ils ont **un surcoût de 88 €** pour l'utilisation d'un bus confortable et climatisé de 53 places loué pour les différentes visites touristiques.

Les cyclos et accompagnants n'ayant pas de licence devront impérativement souscrire une Licence Loisir dans leur ASPTT ou à défaut prendre une adhésion à l'ASPTT Melun de 25€ en fournissant une photo lors de l'inscription.

La date limite d'inscription individuelle auprès du responsable est fixée au **mercredi 20 mars 2024** avec 30% d'acompte, le solde étant versé avant le **vendredi 28 Juin 2024**

- 1- chèques vacances acceptés libellés à l'ordre de : **Belambra Clubs**,
- 2- les chèques libellés au nom de : **ASPTT Melun Section Cyclisme**,
- 3- Virement : **Association Sportive PTT** : IBAN **FR74 2004 1000 0120 9828 9E02 061 BIC PSSTRFPPPAR**

Fournir obligatoirement avant le 22/03/2024 photocopie de la licence 2024 FSASPTT avec photo à l'ASPTT Melun afin de valider l'inscription.

Il sera prudent de s'inscrire très rapidement car **dès le chiffre de 270 atteint, les inscriptions seront closes** et une liste d'attente sera dressée afin de combler les éventuels désistements. Les inscriptions étant retenues **par ordre d'arrivée du courrier postal**, un accusé de réception **par e-mail** stipulant que vous êtes retenus ou sur liste d'attente, vous sera adressé dans les meilleurs délais à réception du bulletin individuel d'inscription et des arrhes.

Vous voudrez bien trouver ci-dessous diverses informations, ainsi que le programme.

Encadrement/organisation

Joël AERNOUDTS, responsable de l'organisation, assisté de l'équipe de bénévoles de l'ASPTT Melun que nous remercions par avance pour leur dévouement.

Hébergements/Restauration :

- Des **chambres 2 places** lits individuels et couple, avec salle de bains, lavabo et WC, télévision
- Toutes les chambres ont un niveau de confort équivalent.
- Dans la mesure du possible nous essaierons de vous donner satisfaction selon vos souhaits exprimés dans le bulletin individuel d'inscription. L'affectation se fera par regroupement d'ASPTT de même secteur.
- Merci de préciser votre choix de cohabitation lors de l'inscription.
- Possibilité de chambres individuelles moyennant **165€ pour le séjour** (sous réserve de disponibilité).



- Nous signaler les problèmes de santé ou de handicap sachant que vous ne serez pas forcément hébergés avec les membres de votre club.

- Les draps sont fournis dans tous les hébergements.
- Une grande et petite serviette de toilette, et tapis de bain sont fournis.

Restauration :

- Les repas complets avec boissons, se feront en pique-niques le midi et au restaurant self le soir.
- Un ravitaillement (eau, fruits, pain d'épices, chocolat, etc. ...) est prévu en général le matin sur les grands parcours.
- **Attention le repas du samedi midi 7 septembre 2024 n'est pas compris (réservation du pique-nique à l'arrivée auprès de Belambra).**

Véhicules :

- 1 camion pour transport du matériel des pique-niques et sécurité avant.
- 1 camion réfrigéré pour le transport des aliments afin d'éviter la rupture de la chaîne du froid
- 1 camion pour transport des ravitaillements intermédiaires et sécurité entre-deux.
- 1 Mini-bus + remorque porte-vélos pour transport des défailants et sécurité arrière.
- 1 bus climatisé 53 places pour les accompagnants.

Parcours :

- Les itinéraires vous feront découvrir le département des Alpes de Haute Provence.

Fortcalquier A l'emplacement du château des Comtes de Forcalquier, dont subsistent les bases au midi, s'élève aujourd'hui la Chapelle Notre Dame de Provence. Le Couvert des Cordeliers Couvent franciscain du XIII^e siècle, cloître avec enfeux, salles conventuelles, jardins.

Né à **Manosque** le 30 mars 1895, Jean Giono était un écrivain aux teintes d'humanisme et de révolte, cher à la Provence. Surnommé, à juste titre, « le voyageur immobile », Jean Giono a passé toute sa vie à Manosque.

Colmars-les-Alpes, cité médiévale puis fortifiée par l'illustre Vauban, est à la croisée des patrimoines naturels et historiques. Commune du Parc national du Mercantour, ancienne ville frontière, la ville surprend par la richesse de ses édifices militaires et religieux parfaitement conservés.

Sisteron : Sur la Route Napoléon, au bord de la Durance et face aux falaises du rocher de la Baume, Sisteron est une halte privilégiée. "Ici un pays finit, un autre commence" car elle marque le passage entre la Provence et le Dauphiné, entre les Alpes et la mer

Castellane : La chapelle Notre-Dame du Roc domine Castellane et la vallée du Verdon depuis le XII^{ème} siècle.

Riez : Quatre colonnes en granit monolithe surmontées d'une architrave sculptée, constituent les restes d'un temple érigé au I^{er} siècle après J-C.

Moustiers-Sainte-Marie est classé parmi les Plus Beaux Villages de France. La faïence produite à Moustiers avait la réputation d'être « la plus fine du royaume » au temps de Louis XIV.

Seyne-les-Alpes perpétue une tradition française ancestrale : l'élevage du mulet. Et le concours mulassier est un incontournable de la vie seynoise et du tourisme local. Le concours Mulassier de Seyne-les-Alpes a lieu depuis 101 ans à la Maison du Mulet.

Voici un échantillon de ce qui vous attend pour la 9^{ème} semaine Cyclo VTT ASPTT Melun.

Pour les vététistes des parcours seront proposés comme l'an dernier autour du lieu de pique-nique du midi d'une distance d'une cinquantaine de kms.



Nous avons à nouveau tenu compte du souhait des participants(es) depuis plusieurs années en proposant 2 parcours chaque jour (sauf le mercredi). Celles et ceux qui feront les grands parcours totaliseront 700kms. Quant à celles et ceux qui préféreront "ménager leurs forces" 400 km sont au programme, mais le panachage entre grands et petits parcours est possible. Les parcours sont proposés, mais non obligatoires à vous d'en faire le choix selon votre envie et forme du moment.

Nous emprunterons à plusieurs reprises les mêmes routes, mais il a fallu « composer » avec les lieux pouvant nous accueillir le midi. Ces parcours seront reconnus entièrement à bicyclette par l'équipe de l'ASPTT Melun et validés par Joël AERNOUDTS en juillet 2024. Les parcours définitifs seront peut-être légèrement différents en vue de travaux éventuels et des restrictions/obligations préfectorales.

Un parcours détaillé de chaque circuit vous sera expédié début Août 2024 après homologation/autorisation par les différentes préfectures.

- Pour ce qui est du pique-nique le midi, il aura lieu dans un endroit fixe, connu de tous par avance (voir les parcours), ainsi vous pourrez aisément vous y rendre au plus court ou en approche voiture personnelle si vous le souhaitez. Aucune prestation de notre part ne sera servie en d'autres lieux.

- Les défaillants pourront être récupérés soit aux divers ravitaillements ou au pique-nique du midi.

- L'allure adoptée sera celle à votre convenance.

- Il ne sera pas formé de pelotons par les organisateurs, les cyclos rouleront par affinités d'allures.

• Comme nous allons emprunter de très petites routes sinueuses, souvent touristiques, et parfois d'autres à forte circulation, vous devrez respecter les articles 189-190 du Code de la Route et rouler obligatoirement à droite.

Sécurité :

• Tous les participants devront se conformer aux consignes de sécurité formulées par les organisateurs et tous manquements graves à ces règles pourraient entraîner **l'exclusion définitive** des contrevenants sans remboursement de la prestation restante.

• Le port du casque est **fortement conseillé**.

Dépannage :

• Assuré dans la mesure des possibilités mécaniques par mise à dispo d'une caisse d'outillage et diverses pièces mécaniques. Nous rechercherons un vélociste à proximité du Club Belambra «le Verdon» si possible.

• A disposition petit matériel à prix coûtant : pneus de 23 tringles souples, chambres à air valve courte et longue, câbles, etc.

Assistance médicale :

• Assurée dans la mesure des possibilités médicales par nos soins. Le véhicule d'assistance assurera une intervention sur de petits incidents mécaniques et sera équipé d'une trousse de secours pour les premiers soins d'éventuelles contusions.

• En cas d'accident, le blessé sera pris en charge par le SAMU Tel : 15 ou les Pompiers locaux Tel : 18

• Ne pas oublier de prévenir l'organisation, nos N° de téléphone seront en bas des parcours.



Assurance Annulation :

•La Section ASPTT Melun Cyclo a souhaité que l'assurance annulation de séjour soit incluse dans le prix de la prestation afin que chaque personne puisse en bénéficier, car malheureusement entre le jour de votre inscription et les dates du séjour, bien des événements peuvent arriver.

•Les conditions d'annulation fixées par le prestataire de service en accord avec la Section ASPTT Melun Cyclo sont les suivantes :

•un courrier postal ou électronique sera adressé au responsable de l'organisation : Joël AERNOUDTS, dans les meilleurs délais,

Pour une réception au plus tard le 24 août 2024. Remboursement 100% **moins 12€ d'assurance**.

Pour une réception entre le 25 et le 30 août 2024. Remboursement 50% avec certificat médical, **moins 12€ d'assurance**.

Si désistement après le 31 Août 2024 et en cas de non-présentation à la date du début de l'organisation ou de départ anticipé durant la Semaine Cyclo. **Pas de remboursement**.

Pour l'article 1§3, **Pas de remboursement** si cas exceptionnel (hospitalisation, décès, événement familial grave) le taux de remboursement sera laissé à l'appréciation du prestataire de service après "négociation" par la Section ASPTT Melun Cyclo **moins 12€ d'assurance**.

Divers :

•Ne pas oublier appareil photos pour les paysages et sites touristiques, petit matériel vélo.

•Les bicyclettes (sous votre responsabilité) seront garées dans un endroit clos.

•Le mercredi 4 septembre 2024 après-midi, sortie libre afin de visiter la région.

•Des animations diverses sont prévues tous les jours.

•Les visites payantes lors des ballades touristiques des accompagnants seront à leur charge. Le programme des excursions vous parviendra ultérieurement. Le tarif est de **56€** par personne pour un groupe de 53 personnes maximum, le solde est à régler pour le Vendredi 28 juin 2024 afin que l'on puisse faire les réservations.

De votre participation dépend la réussite et la continuité de l'aventure. N'hésitez pas à nous contacter pour toutes informations complémentaires souhaitées.

La Section ASPTT Melun Cyclo

Joël AERNOUDTS



Programme de la 9^{ème} Semaine Cyclo ASPTT Melun

Samedi 31 Août 2024

A partir de 17 H 00, accueil à Montpezat « Le Verdon » (Alpes de Haut Provence)

Remise des dossiers (hébergement/restauration, dernières infos, etc.).

19 H00, bref discours d'accueil et repas avec boisson.

Les chambres devront être libérées le matin du départ le Samedi 7 septembre 2024 avant 10H.

INFORMATIONS GENERALES QUANT AU DEROULEMENT DU PLANNING JOURNALIER

De 6 H 30 à 8 H 30, petit-déjeuner.

De 7 H 30 à 9 H, départs à votre convenance pour les différents parcours

A 9 H 00, départ de la ballade touristique des accompagnants

A partir de 19 H 30, repas avec boisson.