

# 9 MENUS "FAITS-MAISON" CONCOCTÉS AVEC PASSION !

## LA FORMULE EN GROUPE !

A partir de 10 personnes un séjour en demi-pension pour les groupes en vue d'une préparation aux compétitions, et aussi aux entraînements techniques et physiques de tous niveaux à Château-Arnoux.

- JOUR 1 : 28KM - 840M D+  
JOUR 2 : 48KM - 1360M D+  
JOUR 3 : STADE XCO DE HAUTE-PROVENCE



## LA FORMULE VTT EN FAMILLE !

2 jours/1 nuit, pension complète en éco-cabane dans un camping à la ferme au départ de Château-Arnoux aux dates de votre choix, toute l'année. Une évason nature facile sur chemins larges et pistes.

- JOUR 1 : 47KM - 580M D+  
JOUR 2 : 37KM - 900M D+



## LA SPÉCIALITÉ DU CHEF

2 jours/1 nuit, pension complète en gite d'étape (en dortoir ou supplément en hôtel) au départ de Château-Arnoux aux dates de votre choix. Du pur VTT Down-Country physique et intense exclusivement sur singletracks.

- JOUR 1 : 43KM - 1170M D+  
JOUR 2 : 49KM - 1450M D+



## L'INCONTOURNABLE MENU. 100% SINGLETRACKS

3 jours/2 nuits, pension complète en gite d'étape (dortoir) et hôtel (diner libre jour 2) au départ de Château-Arnoux, toute l'année aux dates de votre choix. Du VTT à haute intensité pour les passionnés de Down-Country.

- JOUR 1 : 43KM - 1170M D+  
JOUR 2 : 49KM - 1360M D+  
JOUR 3 : 32KM - 890M D+



## LE MENU IDÉAL POUR LES MANGEURS DE DÉNIV'

3 jours/2 nuits, pension complète en gite d'étape (dortoir ou supplément en chambre) et hôtel, au départ de Seyne-les-Alpes de mai à octobre. Le séjour idéal en VTT électrique et un véritable défi en musculaire !

- JOUR 1 : 39KM - 1070M D+  
JOUR 2 : 41KM - 1410M D+  
JOUR 3 : 40KM - 1560M D+



## LES ACCOMPAGNEMENTS INCLUS DANS LES MENUS

Diners sportifs complets (bière, verre de vin ou soft + une boisson chaude), les petits-déjeuners et les pique-niques.

Transferts de personnes avec remorque VTT depuis l'office de tourisme jusqu'au point de départ.

Transferts de bagages inclus dans les 9 menus.



Sauce douce : traces GPX plus courtes pour les petits appétits.



Sauce épiciée : traces GPX plus longues pour les gourmands.

## LE MENU PHARE DE LA CARTE

3 jours/2 nuits, pension complète en hôtels (diner libre jour 2) au départ de la Javie aux dates de votre choix, toute l'année. Du vrai VTT Enduro, descentes raides et engagées dans les terres noires, pour pilotes aguerris.

- bus JOUR 1 : 38KM - 1060M D+  
bus JOUR 2 : 57KM - 1150M D+  
bus JOUR 3 : 31KM - 918M D+



## LES MEILLEURES TRACES VTT DU DOMAINE

4 jours/3 nuits, pension complète en hôtels et gite d'étape (dortoir), diner libre jour 3, au départ de Verdaches. Les meilleures traces All Mountain, Enduro et Cross-Country du domaine VTT Provence Alpes.

- bus JOUR 1 : 54KM - 1515M D+  
bus JOUR 2 : 62KM - 1420M D+  
bus JOUR 3 : 51KM - 1215M D+  
bus JOUR 4 : 43KM - 1160M D+



## LE COPIEUX MENU POUR LES GRANDS APPÉTITS

4 jours/3 nuits, pension complète en hôtels et gites d'étape (dortoir), au départ de Seyne-les-Alpes d'avril à novembre. Une traversée du Géoparc de Haute Provence, du VTT All Mountain sur terrains variés et techniques.

- bus JOUR 1 : 50KM - 1325M D+  
bus JOUR 2 : 47KM - 1110M D+  
bus JOUR 3 : 66KM - 1450M D+  
bus JOUR 4 : 52KM - 1215M D+



## LE MENU COMPLET POUR LES AFFAMÉS

5 jours/4 nuits, pension complète en hôtels et gites d'étape (dortoir), diner libre jour 4, au départ de Seyne-les-Alpes, d'avril à novembre. Une itinérance des Alpes à la Provence pour VTTistes avertis !

- bus JOUR 1 : 50KM - 1325M D+  
bus JOUR 2 : 47KM - 1110M D+  
bus JOUR 3 : 66KM - 1450M D+  
bus JOUR 4 : 52KM - 1215M D+  
bus JOUR 5 : 43KM - 1160M D+



## LES OPTIONS ET SUPPLÉMENTS POSSIBLES

Option Zen : arrivée la veille du séjour, nuitée en hôtel avec demi-pension ou pension complète.

Sauce Bistrot : à la place du pique-nique à emporter, pause déjeuner au Bistrot de Mirabeau pour un menu du jour complet avec entrée, plat et dessert (hors boissons). +15€

Sauce Bio : nuitée insolite en éco-cabane dans un camping (8 personnes maximum) avec dîner de terroir à base de produits Bio de la ferme, petit-déjeuner sportif et pique-nique. +20€

Sauce Détox : entrée VIP (avec prêt de peignoir et serviette), 4h d'accès à l'espace aquatique du Spa Thermal, bassins intérieur et extérieur, hammam, sauna (fermé le mardi). +27€

Sauce Deluxe : dîner gastronomique au restaurant étoilé Michelin la Bonne Étape, choix entre 2 menus Mer ou Garrigue (mise en bouche, entrée, plat, mise en douceur, dessert, café). +25€