



MONITEURS DIPLOME D'ETAT ET BP CYCLISME

SEJOUR VTT

GRAVITY - BIKE

Du 6 au 10 Juillet 2026



Enduro – Descente

Bike Park – St Jean de Montclar

DEROULEMENT/ PROGRAMME

LUNDI 6 -Enduro

St Jean de Montclar

8h	Départ du local Provence VTT
11h30 locations)	Arrivée à St Jean De Montclar installation aux Clarines (récupération des VTT pour les
12h	Pic Nic (par vos soins) sur l'extérieur
13h	Répartition des groupes et échauffements
13h30	Début session Enduro avec remontés mécaniques (piste verte et jaune sur la carte)
16h30	Fin de session Enduro retour aux Clarines
17h30	Entretien des vélos – Douches
19h30	Repas – retour sur la journée
21h	Repos

MARDI 7 – BIKE PARK

St Jean de Montclar

8h	Petit Dèj
9h	Préparation matériel, répartition des groupes et échauffements
10h	Début session Bike Park Montclar
12h30	Repas aux Clarines
13h30	Reprise session Bike Park
17h	Fermeture des remontées mécaniques
17h30	Entretien des vélos – Douches
19h30	Repas – retour sur la journée (jeux de société et animation)
21h	Repos

MERCREDI 8 – JOURNEE DETENTE

St Vincent les Forts

8h / 8h30	Réveil échelonné et Petit Dèj
9h30	Préparation pour la Pump Track Montclar ou balade dans le village
11h30	Départ pour ST Vincent les Forts
12h30	Pin Nic au bord du lac de Serre Ponçon tous ensembles
14h00	Session parc Aquatique
16h30	Fin de session par Aquatique et retour aux Clarines
17h30	Entretien des vélos – Douches
19h30	Repas
21h	Repos

JEUDI 9 – BIKE PARK

St Jean de Montclar

8h	Petit Dèj
9h	Préparation matériel, répartition des groupes et échauffements
10h	Début session Bike Park Montclar
12h30	Repas aux Clarines
13h30	Reprise session Bike Park
17h	Fermeture des remontées mécaniques
17h30	Entretien des vélos – Douches
19h30	Repas – retour sur la journée (jeux de société et animation)
21h	Repos

VENDREDI 10 – BIKE PARK

St Jean de Montclar

8h	Petit Dèj
9h	Préparation matériel, répartition des groupes et échauffements
10h	Début session Bike Park Montclar
12h30	Repas aux Clarines
13h30	Préparation départ- Chargement véhicule
14h30	Départ de la station de Montclar
18h30	Arrivée au local Provence VTT

Le programme peut être modifié en fonction de la météo ou de l'état de forme des participants

TARIFS

Stage	725€
Transport (A-R au départ de Aubagne)	
Encadrement 5 journées (Encadrement diplômé)	
Forfait 2 demi-journées + 2 journées Bike Park	
Hébergement (agréer jeunesse et sport)	
Repas du soir (4 repas)	
Nuit aux Clarines (4 nuits)	
Petit Dèj (4 petits déjeunés complets)	
Déjeuner aux Clarines (3 repas)	
Pic Nic (mercredi midi)	
Adhésion à Provence VTT (si pas encore adhérent)	30€

Obligatoire et valable jusqu'à Septembre 2026 pour toutes les activités de l'association

EN OPTION

Location VTT Tout Suspendu « En attente de confirmation de disponibilité et de tarif »

	Demi-journée	Journée
20 ''	30€	40€
24''	40€	55€
DH Junior 26''	49€	69€
Adulte Enduro	49€	69€
Adulte Freeride	59€	79€
Adulte DH	75€	95€

(Attente de confirmation des tarifs location)

Location de vélo en fonction des disponibilités. Les réservations se feront par nos soins auprès de loueurs VTT sur la Station de Montclar. À la journée (pour le bike park par exemple) ou pour les 3 jours !
Prêt d'équipements de protection par PROVENCE VTT en fonction des disponibilités
Location possible d'équipements auprès des magasins de la station (prévoir 15 à 20€ la journée)
Pour voir le détail des équipements indispensables —> rubrique "MATÉRIEL ET ÉQUIPEMENTS"

MATERIEL ET EQUIPEMENTS VTT

PROVENCE VTT sera équipé d'une remorque à vélo qui suivra le groupe tout au long du séjour.
Les pilotes ont la possibilité de venir avec leur vélo, ou de louer un vélo EN OPTION (qui sera récupéré par nos soins à l'arrivée a Montclar).
Un VTT avec vitesse semi-rigide suffira amplement pour s'amuser, mais il est tout de même plus fun d'avoir un vélo "tout suspendu" et équipé de freins hydrauliques !

Indispensables pour une bonne pratique du VTT

Le vélo et ses équipements :

- En bon état de fonctionnement : Pneumatiques / Freins / Direction / Transmission
- 1 ou 2 Chambres à air de recharge
- Si tu as une patte de dérailleur adaptée au vélo c'est encore mieux !

Les Protections :

- 1 Casque INTÉGRAL en bon état (pas de fissure) et à la taille du pilote (PRÊT POSSIBLE en fonction des disponibilités par PROVENCE VTT)
- Gants : les mains sont les premiers membres en contact avec le sol en cas de chute !
- Genouillères et Coudières (PRÊT POSSIBLE en fonction des disponibilités par PROVENCE VTT)
- Dorsale (PRÊT POSSIBLE en fonction des disponibilités par PROVENCE VTT)

Dans le sac à dos (pas de sac type besace) :

- De l'eau : indispensable pour un effort ! 1,5 L minimum !
- Des lunettes de soleil / un masque VTT pour le confort des yeux, mais aussi contre les branches basses, la poussière (facultatif).
- Des barres de céréales pour les petits creux (pour la première journée)
- Un coupe-vent et des vêtements chauds !

LES AFFAIRES POUR LE SEJOUR

Nous vous conseillons de prévoir 2 sacs pour une organisation plus simple, **le sac à dos du pilote** avec son équipement pour le VTT + PIC NIC À PRÉVOIR PAR VOS SOINS (le Lundi midi), et **le sac annexe** qui restera sur l'hébergement avec ses affaires pour la semaine.

Pour le vélo : Prévoir 2 ou 3 tenues complètes à manches longues (pluie). Ne pas oublier le K-way !

Pour le soir à l'hôtel : tenue décontractée pour profiter ! Affaires de toilette, lampe frontal, etc...

N'hésitez pas à nous faire part **des attentes particulières que pourrait avoir votre enfant** (soins, traitement médical,, objet ou doudou pour le soir, etc) dans la rubrique "commentaires" de la fiche d'inscription.

Ne pas oublier le Maillot, serviette et crème solaire pour la journée au Lac (avec un sac à dos adapter)

Les infos utiles

Nous joindre pendant le séjour

Nous serons joignables par téléphone :

- DAVID au 06 17 25 04 86

Vous pourrez également suivre les aventures du séjour sur le groupe WhatsApp dédié :

Si votre pilote en herbe vient avec son téléphone portable, merci de nous le signaler également dans la rubrique "commentaires" de la fiche d'inscription. Un créneau horaire pour se donner des nouvelles pourra être organisé en fin de journée !

Etablissement les Clarines

Notre établissement vous accueille dans un cadre de verdure (2ha) insérer dans la station de St Jean de Montclar. Situé à seulement 100 mètres du pied des pistes et du coeur de la station de Montclar

Un établissement agréé par **Jeunesse et sport et le ministère de l'éducation nationale** nous accueillera tour les midis et soirées de la semaine pour la restauration, l'équipe des Clarines se chargera également des Pic Nic du mercredi midi que nous pourrons emporter avec nous !

Contact utile : 04.92.35.03.09

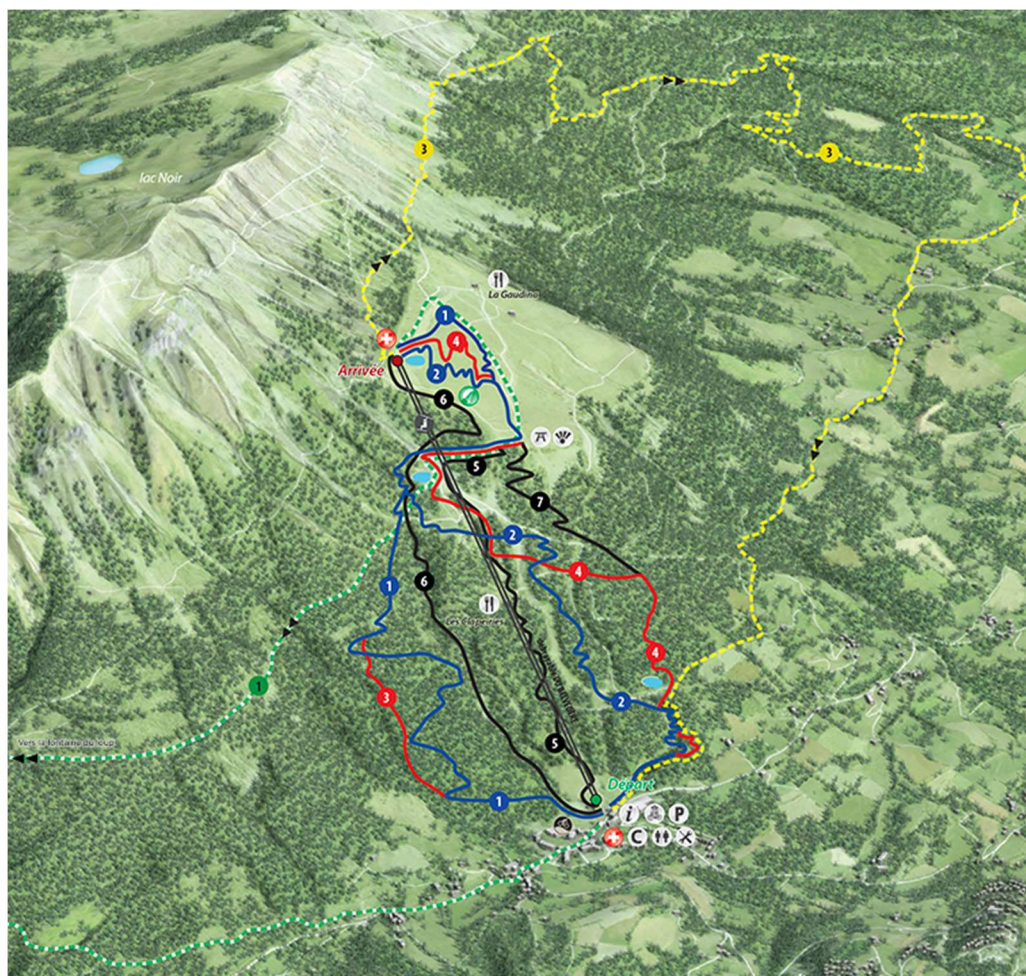
<https://www.lesclarines.net>



Exemple de location vélo

VTT Norco en attentes d'informations

Le Bike Park



LÉGENDES DES PISTES BIKE PARK & VTT

Depuis 2012, le Bike Park Montclar c'est **650m de dénivelé** gravi en 10 minutes grâce à un télésiège débrayable récent, 6 places. Le domaine offre des profils variés avec une partie supérieure en alpage et une vue imprenable sur le lac de **Serre-Ponçon**, puis vous entrez dans une forêt de mélèzes avant de finir sous les hêtres. Les pistes restent assez naturelles et offrent de beaux passages en single technique, mais également des portions roulantes plus aménagées avec quelques **belles lignes de jumps**.

- 1 Holidays** - 4,6km - D-630m
Piste la plus longue et la plus accessible, roulante avec de nombreux virages relevés et une magnifique section sous la hêtraie
- 2 Chau Devant** - 3,9km - D-630m
Piste en single réputée pour ses virages relevés techniques et ses passages roulants sous les mélèzes
- 3 Sentinelle** - 4,1km - D-630m
La doyenne des pistes de Montclar, reconnue pour la qualité de ses sections roulantes alternée de parties plus techniques, avec de nombreux sauts et passerelles
- 4 A fond la souche** - 1km - D-250m
Itinéraire sauvage et raide ponctué de passages sur rochers et troncs d'arbres

- 5 Molotof** - 2,3km - D-500
Piste assez roulante et directe qui suit la ligne de montée du télésiège. Gros jumps, passerelles, enchaînement de virages relevés, passages techniques, une piste joueuse mais exigeante !
- 6 Barjo** - 2,8km - D-630m
Une première partie en belvédère du lac avant de basculer dans le raide et l'accidenté. Une piste technique !
- 7 Merci qui ?** - 1,1 km - D-235m
Itinéraire sur single technique au profil enduro se jouant des éléments naturels

Itinéraires VTT

Depuis le sommet du télésiège Belvédère, 2 itinéraires VTT sont accessibles avec tous niveaux de difficulté. Carte disponible à l'office du tourisme, sur l'app ou sur montclar.com

- 1 Dormillouse** - 8 km - D-630
- 5 Fontbelle Hauts Savornin** - 14 km - D-770

Nos amis les vaches
Durant l'été, vous croiserez ces sympathiques habitantes des alpages, et dont les propriétaires mettent leurs terrains à disposition de la station pour votre pratique. Pour une bonne cohabitation, restez vigilants aux abords des troupeaux !



Documents à fournir

Déjà adhérent de l'association ?

Fiche d'inscription Séjour Gravity Bike été 2026

Règlement de 725 €

Option location de vélo en supplément

Pas encore adhérent de l'association ?

Fiche d'inscription Séjour Gravity Bike été 2026

Règlement de 725 €

Fiche d'adhésion (Provence VTT)

Demande de licence pratiquant (Fédération Sport Pour Tous)

Règlement de 30€ Adhésion Provence VTT (à régler 1 fois, valable pour toutes les activités Provence VTT jusqu'à Septembre 2026)

Option location de vélo en supplément

Plus d'infos

David SPITERI : 06 17 25 04 86

www.provencevtt.fr

PROVENCE VTT- 2380 RN 96 Quartier de la Condamine 13400 Aubagne

E-mail : contact@provencevtt.fr

ASSOCIATION n°3 25331 - SIRET n° 442 764 031 00021 - APE n°9312Z

MINISTERE DES SPORTS n°2172 S/03