

TOUR CYCLO DE LA HAUTE-LOIRE

Du 20 au 22 Juin 2025 - 335km – Dénivelé positif 6700m – 3 étapes



Située au sud de l’Auvergne, la Haute-Loire dont la préfecture est le Puy en Velay, **se prête merveilleusement à la pratique du deux-roues.**

Son départ du pèlerinage de Compostelle, le Mont Mézenc (1753m) , ces village typiques du Massif central, la Loire et ses affluents vous enchanteront. C’est un paradis propice au vélo avec des difficultés variées et des routes peu fréquentées.

Partez à la découverte de ce département avec des capitaines de route locaux qui adapteront un effort modéré selon votre niveau pour profiter du patrimoine d’hier et d’aujourd’hui.

DATES	ETAPES	HORAIRES
Vendredi 20 Juin 2025	Les Estables – Les Estables Distance: 118km - D+ 2600m	Départ: 10h00 Arrivée*: 17h30 <i>Déjeuner tiré du sac pris sur le parcours</i>
Samedi 21 Juin 2025	Les Estables – Saugues Distance: 142km – D+ 2300m	Départ : 9h Arrivée* : 17h <i>Déjeuner tiré du sac pris sur le parcours</i>
Dimanche 22 Juin 2025	Saugues – Les Estables Distance : 91km – D+ 1900m	Départ: 8h Arrivée* : 16h <i>Déjeuner tiré du sac pris sur le parcours</i>

* L’heure d’arrivée est une estimation si 21km/h de moyenne environ. L’heure pourra varier selon l’allure du groupe

Niveau sportif:

Vous pratiquez régulièrement le vélo, sur de longues distances, c’est votre passion.

Nous sommes en moyenne montagne et du dénivelé sera au programme donc des braquets adaptés Dans une ambiance conviviale, loin du stress et des soucis quotidiens, ce tour cyclo vous permettra d’améliorer votre condition physique et de partager votre passion.

Ce sera alors de l’endurance de base que vous ferez en respectant vos capacités. 2 à 3 groupes de niveaux sont possibles (maxi 7 à 8 pers/groupe), accompagnés par nos capitaines de route. Un volume de 1500 à 2000km est conseillé à partir du 1^{er} janvier 2025 jusqu’au départ.

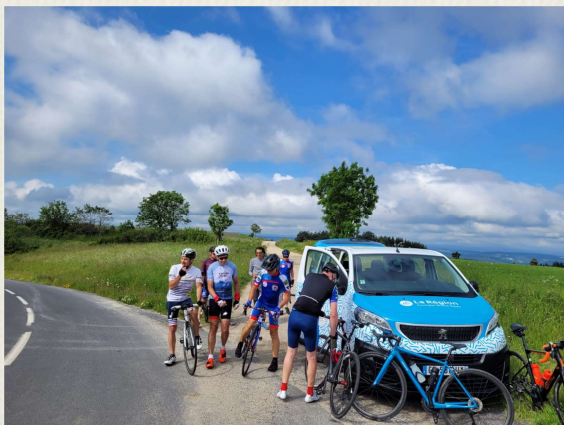
Encadrement :

un coach diplômé, un à 3 capitaines de route expérimentés et un véhicule d’assistance



SPI43.FR

TOUR CYCLO DE LA HAUTE-



La 2ème étape nous amènera à Lavoute-Chillac, un des plus beaux villages de France.

RENDEZ-VOUS

Le Vendredi 20 juin à 9h aux Estables (1350m). Possibilité d'hébergement sur les Estables via l'office du tourisme. Mail: <https://www.mezencloiresauvage.com/votre-sejour/>
Votre véhicule restera sur la place du village aux Estables

PORTAGE

Vous ne porterez que vos affaires personnelles de la journée. Le déjeuner sera tiré du sac (sandwich pris en charge par l'organisation) Un arrêt de 30 à 40mn sera prévu sur le parcours entre 12h et 13h. Votre sac ou bagage sera dans le véhicule d'assistance et vous sera remis à l'arrivée des étapes.

HÉBERGEMENT

En gîtes d'étape habitués à l'accueil des cyclistes, de pèlerins, avec des dîners adaptés à l'effort. Un petit déjeuner traditionnel sera compris (prévoir vos ingrédients si alimentation spécifique)

TARIFS

410 euros par personne, comprend:

Encadrement des étapes cyclistes, hébergement (prévoir duvet), Collation, déjeuner, dîners et petits déjeuners.

Ne comprend pas:

Le transport de votre domicile au lieu du séjour, les dépenses personnelles (extras, options)

Le participant doit détenir un certif médical pour la pratique du cyclisme ou être licencié FFC, FFCT ou FFTRI

ARRIVEE

Le dimanche à la fin de notre périple aux Estables, nous débriefons autour d'une collation locale.

INSCRIPTIONS

Auger pascal : 5 chemin de la Ribeyre- 43700 Arzac en Velay – Tel : 0607965075

Mail : contact@spi43.fr

Maximum: 18 places pour ce tour cyclo de la Haute-Loire et un minimum de 10 participants