

La grande traversée du Morvan en VTT

du dimanche 26 août au dimanche 2 septembre

En résumé :

Laurent et Nathalie vous proposent de découvrir le Parc naturel régional du Morvan en VTT. Pour cela, nous emprunterons un circuit VTT balisé « La traversée du Morvan » agrémenté de quelques variantes qui rendront cette traversée plus ludique et technique. La dernière section de la traversée a été raccourcie afin de relier Avallon à Autun en 6 jours au lieu de 7 tout en faisant un détour par l'incontournable Mont Beuvray.

Niveau :

Pour VTTiste confirmé, en bonne forme physique.

Le dénivelé réalisé chaque jour en montée variera entre 900 et 1700 mètres et la distance parcourue entre 37 et 58 Km. Des variantes du parcours balisé pourront être faites en fonction de la forme des participants. Le dénivelé et la distance notés pour chaque étape ne tiennent pas compte de ces variantes.

Déroulement du parcours :

Dimanche 29 août

Accueil

Rendez-vous à Avallon en fin d'après-midi. Préparation du matériel.

Dîner et nuit à l'hôtel Les Capucins, 6 avenue Paul Doumer.

1-Lundi 27 août / Avallon – Quarré-les-Tombes / 49,3 km D+1330m

Rivières, lacs et barrages

Nous débuterons notre journée en empruntant les coteaux surplombant la rivière Le Cousin sur environ 7 Km, puis nous rejoindrons l'étang de Marrault (alternance de bonnes pistes et routes en secteur vallonné). Ensuite nous arriverons au barrage du Crescent où une baignade sera possible. Après, nous traverserons le bois de Couan, obliquerons vers l'Ouest, franchirons le ruisseau des Goths puis monterons jusqu'à Marigny l'Eglise (+150m par pistes). Pour finir cette première journée ; descente (-100m) jusqu'à Crottefou pour longer la rivière La Cure sur 1km environ et remontée (+150m) sur Quarré-Les-Tombes par piste et route.

Nuit à l'hôtel Le Morvan.

2-Mardi 28 août / Quarré les Tombes - Saulieu / 53,2 km D+1072m

La descente de Breuil (variante)

Montée (+150m) dans le Bois du May jusqu'au sommet de la Gravière. Descente jusqu'aux étangs de Mont (-100m, dont 50 par la route/piste ou par une variante en single). Puis nous monterons progressivement, en longeant un ruisseau, à l'Abbaye de la Pierre-qui-vire. Poursuite de la montée (total +150m) jusqu'à surplomber le lac de St-Agnan. Descente (-50m) sur le barrage (soit par la route soit plutôt par une variante empruntant un single). On contourne le lac, à niveau, par le nord-ouest, puis on monte vers l'est (+100 par pistes). Nous nous retrouverons à environ 1 km du départ de la "célèbre"

descente de Breuil, un détour sera alors possible pour faire un peu de « technique » : du sommet (632m), la piste Noire dévale jusqu'à la rivière La Cure (-200m). Une autre piste permet de descendre plus facilement jusqu'en bas.

Pour apprendre la piste noire par cœur, Laurent vous propose les liens suivants :

- http://www.morvanvtt.fr/index.php?option=com_content&view=section&id=10&Itemid=257
- <http://vimeo.com/40709251>

Le but serait évidemment de se faire plaisir sans se faire mal et de pouvoir remonter par la route jusqu'au départ de la descente ; au Chalet Refuge de Breuil où se trouve un enclos avec de jolis daims.

L'après-midi, parcours vallonné passant par Saint Brisson (!) où se trouvent l'écomusée et la maison du parc du Morvan. Poursuite du parcours vallonné par des pistes (petite section de route), et traversée de la forêt de Saulieu par une longue route forestière rectiligne de 2km (variante possible par pistes/singles). Nuit à Saulieu à l'hostellerie de la Tour d'Auxois que le confort (dont piscine) permettra de satisfaire tout le groupe !

3-Mercredi 29 août / Saulieu - Ouroux en Morvan / 49,3 km D+922m

Le lac des Settons

Cap au Sud par une variante du chemin Bibracte-Alésia. Nous traverserons le lac de Chambroux puis suivra un parcours vallonné où alterneront pistes et route. A Champcreux, nous tenterons une petite variante (D+100m) permettant d'éviter une portion de route. Nous quitterons le chemin Bibracte-Alésia à Moux-en-Morvan avant de remonter par une piste (+150m) dans le bois de Sola. Nous descendrons ensuite au touristique lac des Settons. Nous longerons les rives du lac sur environ 2km, puis filerons à l'est pour rejoindre Ouroux (itinéraire vallonné mais roulant).

Nuit au gîte d'étape Savaul'detour.

4-Jeudi 30 août / Ouroux en Morvan - Anost / 37,7 km D+1007m

La Ruée de l'Enfer (variante)

Le début de la journée sera semblable à la fin de la journée précédente (vallonné mais roulant). Nous passerons devant le Moulin de la Prêle (XVIème) juste avant Planchez. Puis nous monterons dans le bois des Elans (+100 m) où nous rejoindrons une ancienne voie romaine, avant d'arriver à La Chaise. A son entrée dans la forêt d'Anost, le chemin suit à peu près la ligne de crête vers 700m d'altitude, puis redescend sur Moncimet à 550m. Mais une variante sera toute fois possible pour descendre à Montcimet: par un single dénommé la "Ruée de l'Enfer" (au prix de D+60m une fois la descente achevée). Après Moncimet, nous continuerons à descendre (-150m) par des chemins jusqu'à Cussy en Morvan, pour faire ensuite un « saut » dans la vallée de la rivière de Cussy (D-/ +100m), puis celle d'Anost (D-/ +80m). Pour terminer, nous remonterons jusqu'à Anost (D+180m).

Nuit au gîte de l'hôtel Fortin.

5-Vendredi 31 août / Anost - La grande Verrière / 51,1 km D+1534m

Le sommet du Morvan : le Haut Folin (901m)

Départ au Sud vers Bussy puis Athez. De là (à 452m d'altitude), remontée par une piste puis chemin jusqu'au sommet surplombant Arleuf (environ 700m d'altitude). Nous redescendrons par le GR de pays du tour du Morvan jusqu'à l'étang d'Yonne. De là, nous entamerons une longue remontée en forêt de St Prix, par les Joies d'en Bas puis les Joies d'en Haut, pour atteindre le sommet du Haut Folin (D+420m), le point culminant de notre traversée à 901m d'altitude. Nous nous dirigerons alors plein Ouest vers un autre mont à 832m d'altitude (-140m par piste, +60m) et un troisième mont après être passé devant la maison forestière du Bas-Folin. Nous suivrons ensuite la ligne de crête d'abord par pistes, puis par sentier-single avec un profil descendant. Nous rejoindrons Glux-en-Glenne par la route (variante possible par le chemin Bibracte-Alesia). Puis direction St-Prix un peu plus bas et enfin La grande Verrière (alternance de routes et de chemins avec un profil vallonné).

Nuit à l'hôtel de la Poste (dortoir : drap ou sac de couchage obligatoire).

6-Samedi 1 septembre / La grande Verrière - Autun / 57,3 km D+1720m

Sus au Mont Beuvray (822m) !

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

Bureaux : 12 rue Boissonnade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Cette dernière étape a été établie par Laurent en dehors de la traversée balisée du Morvan. Pour commencer la journée, nous prendrons la direction le Mt Beuvray au plus court par les pistes et routes à partir de la grande Verrière (339m d'altitude) avec une montée progressive entrecoupée d'une petite descente (-90m) au ruisseau du Méchet. Au pied du Mt Beuvray, nous pourrons visiter le Musée de Bibracte, capitale de Vercingétorix, puis nous achèverons l'ascension vers le sommet par une route assez raide (+210m). Là-haut nous pourrons voir l'Oppidum de Bibracte et des fouilles archéologiques agrémentées de reconstitutions pédagogiques.

Après avoir profité du point de vue du sommet, nous prendrons une grosse descente de 2,6km et -300m de dénivelé qu'il est toutefois possible d'éviter par la route.

Nous nous dirigerons alors vers Autun (plein Est). Nous retraverserons le Méchet cette fois un peu plus au Sud puis monterons au point de vue de la maison du Beuvray. Nous descendrons alors vers la plaine de la rivière Arroux à 300m d'altitude environ (montée et descente de quelques collines avant d'atteindre la plaine), plaine que nous parcourrons sur 7km par pistes et routes.

Les hauteurs d'Autun

Une fois arrivés au bout de ces 7 Km de plaine, un beau massif forestier un peu escarpé nous permettra d'éviter les 6 Km de route plate pour rejoindre Autun. Donc si la forme est encore présente, nous monterons aux bois des Dames jusqu'à la montagne St Sébastien (609m). Et finalement, descendrons sur Autun par le single de la croix de la Libération surplombant la ville (D-200m).

Dîner dans un restaurant gastronomique puis nuit à l'hôtel des Arcades, 22 avenue de la République.

Dimanche 2 septembre

Petit déjeuner à l'hôtel des Arcades et récupération des véhicules laissés à Avallon, en taxi.



Transport :

Voiture : possibilité de laisser votre véhicule à Avallon (parking gratuits dans la ville) et de le récupérer grâce à un taxi commun (4 passagers maximum) que nous prendrons le dimanche matin à partir d'Autun.

Train :

- Aller : TER depuis Paris jusqu'à Avallon avec une correspondance à Laroche Migennes.
- Retour : gare d'Autun non loin de notre hôtel. Plusieurs solutions possibles compilant TER, autocar et TGV (housse de vélo nécessaire).

Equipement et matériel :

Des taxis ou bien le personnel des hôtels où nous dormirons, se chargeront du transport de nos affaires personnelles chaque jour. Toutefois, il faut que nos affaires ne soient pas trop volumineuses donc vu que nous serons 8 participants, n'amenez que les affaires indispensables qui doivent tenir dans un seul sac par personne (environ 40-50 L).

VTT en bon état (révision récente indispensable), casque, 2 chambres à air, bidon d'eau et/ou poche à eau de 2 litres.

Le reste du matériel mécanique fera l'objet d'une organisation préalable.

Sacs : 1 Sac-à-dos de 20 litres pour porter les affaires de la journée et un autre **sac** (≤50L) pour les affaires de rechange et qui soit facile à transporter.

1 cuissard long et 1 court, 2 tee-shirts, 1 pantalon + 1 tee-shirt pour le soir, 1 paire de chaussures VTT, 1 paire de chaussons pour le soir, 1 polaire, 1 maillot de bain, 1 veste de pluie légère type gore tex, lunettes de soleil faites pour le VTT, 1 sac à viande ou duvet, 1 lampe frontale, nécessaire de toilette (dont une serviette de toilette).

Pharmacie personnelle : médicaments personnels habituels et qui pourraient vous être utiles (allergie, asthme, courbatures ou autre type de douleur par exemple), pansements préventifs et curatifs pour les ampoules, bandes type « Elasto », compresses imprégnées antiseptique, crème protectrice contre le soleil pour la peau et les lèvres.

Carte du CAF 2011-2012 avec attestation d'assurance personnelle, carte vitale (Assurance maladie) avec l'attestation + celle de votre mutuelle, moyen(s) de paiement.

Barres énergétiques ou fruits secs sachant que des paniers repas nous seront fournis pour le midi et contiendront pas mal de choses...

Inscription (conditions et coût) :

550€ (ou **490€** sans la 1^{ère} nuit à Avallon) comprenant l'hébergement, les repas dont les pique-niques du midi, le transport des affaires d'Avallon jusqu'à Autun, et le taxi pour aller, le dernier jour, chercher les voitures laissées à Avallon.

Inscription limitée à 8 participants (dont les organisateurs).

Inscription auprès du secrétariat du CAF sous réserve de l'accord de l'organisatrice, Nathalie Rouvière, lors de la procédure de demande d'inscription.

Contact et renseignements :

Nathalie Rouvière (me contacter via la rubrique « KiFaiKoi » du site Internet du CAF Ile-de-France)

Plus d'info sur la Grande traversée du Morvan :

- http://www.morvanvtt.fr/index.php?option=com_content&view=section&id=11&Itemid=232
- http://www.parcumorvan.org/fr/Tourisme/Sports_de_nature/Le_velo_en_Morvan/Le_velo_en_Morvan.php?rub=06&srub=04&ssrub=01&sssrub=01&lg=fr

Cartes IGN 1 : 25 000 2722ET, 2822OT, 2823ET, 2723ET, 2825E

Le programme n'est pas contractuel mais donné à titre indicatif, les organisateurs se réservent le droit de le modifier en fonction des conditions météorologiques ou d'autres événements imprévus.