

Informations sur votre séjour ou déplacement (covoiturage, train), joindre :

Véronique JOURDAN : 02 41 48 83 24 ou verojourdan@voila.fr

Encadrement du séjour : Stéphane BRANGOLEAU (06 83 40 44 31) à joindre en cas d'extrême nécessité.

- Séjour (entier ou arrhes) et adhésion doivent être réglés par **chèques distincts**.
- Tous les règlements doivent être envoyés **au siège de l'association**.
- Le solde du séjour doit être réglé **15 jours avant le départ**.

Matériel à emporter (10 kg maximum)

Couchage : duvet de type montagne (classé « confort » jusqu'à 0°), matelas de camping, couverture de survie, lampe de poche...

Bagages et matériel de randonnée :

- ✓ Pour tous : grand sac (type sac de sport mais pas de valise) gourde, grand sac plastique.
- ✓ Pour les passagers en joëlette, pas besoin de petit sac à dos (affaires de la journée), des sacoches sont à disposition sur la joëlette.
- ✓ Pour les accompagnateurs : chaussures de randonnée indispensables (à ne pas confondre avec des « baskets »), petite tente de randonnée (individuelle déconseillée), sac à dos 40 à 50 l (pour porter les affaires du bivouac), gants type cycliste facultatifs.

Protection contre * le froid : ensemble chaud (haut et bas), vêtements polaires si possible, gants, bonnet, chaussettes chaudes.

* **la pluie et le vent :** cape de pluie, coupe-vent...

* **le soleil :** lunettes, chapeau, crème solaire, stick pour lèvres...

Et puis : médicaments personnels, instruments de musique, carnets de chants, jeux de société, tout ce qui peut servir à l'animation des soirées...

Pour les passagers en joëlette : prenez un fauteuil manuel (non électrique). Vous pouvez, si vous le souhaitez, emporter un casque type cycliste. Ne pas oublier **bassin ou urinal** si vous en avez besoin (surtout pour la nuit).

Matériel collectif fourni

Joëlettes, 2 grandes tentes, 1 bâche bivouac, matériel de cuisine et couverts complets, pharmacie de premiers secours, tente et chaise WC, 1 véhicule pour le transport des bagages d'une étape à l'autre, 1 âne bâté pour porter le pique-nique et le matériel du bivouac.

Handi Cap Evasion

32, chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône

<http://www.hce.asso.fr>

✉ hce@free.fr



Des Calanques à la Sainte Victoire

Pour ce début de printemps, nous vous invitons à plonger au cœur des Calanques avant de grimper sur les hauteurs de la Sainte Victoire.

Les Calanques, site protégé entre Marseille et Cassis, nous donneront le vertige avec leurs impressionnantes falaises de calcaire qui plongent dans la Méditerranée et qui prennent de si belles couleurs au coucher du soleil. Morgiou, Sormiou, Cap Canaille, ces noms évocateurs vous deviendront familiers au fil des randonnées. **Cette découverte sera rendue possible grâce à l'aide de l'Office National des Forêts des Calanques.**

Nous marcherons sur les traces de Cézanne, Picasso et bien d'autres conquis par la belle lumière de ces montagnes. En parcourant ces deux massifs situés au cœur du pays provençal, nous découvrirons les senteurs de la végétation méditerranéenne, la hauteur des falaises calcaire, et l'histoire chantante d'un pays de caractère et de contrastes. Nous dominerons l'étendue bleue formée par la Méditerranée, de l'étang de Berre à Toulon.

Du 15 mai au 22 mai 2010

Des Calanques à la Sainte Victoire

➤ Rendez-vous :

Début du séjour : le samedi 15 mai 2010 à 17h

Parking de la maison forestière près de Cassis

Fin du séjour : samedi 22 mai 2010 à 10h. Camping Sainte Victoire, quartier Paradou, Av Jean Gautier, 13100 Beaucueil, tel : 04 42 66 91 31.

Localisation : Bouches du Rhône (13)

➤ Accès :

Par la route :

- *maison forestière* : carte Michelin 245 (1/200 000). Autoroute A52- sortie Cassis.

- *Camping de Beaucueil* : carte Michelin 245 (1/200 000). Autoroute A8 - sortie 32, prendre N7 puis D58 en direction de Beaucueil.

Par le train : Ramassage collectif (pour ceux qui le demandent) en gare SNCF d'AUBAGNE, le samedi 15 mai à 16h. Le retour se fera par la gare TGV d'Aix en Provence.

➤ Descriptif du séjour :

Nuits majoritairement sous tente, une nuit en refuge non gardé et 2 nuits en camping. **Attention le mistral à cette époque peut refroidir sévèrement l'air. Prévoir des vêtements chauds.**

Pour les accompagnateurs : une bonne condition physique est nécessaire (parcours très accidenté et technique).

➤ Tarifs :

| Participants | Tarifs | Arrhes |
|--------------------------------------|--------|--------|
| Personne handicapée en Joëlette (PJ) | 400 € | 150 € |
| Personne Handicapée Marchant (HM) | 200 € | 100 € |
| Accompagnateur Actif (AA) | 60 € | |
| Simple Accompagnant (SA) | 155 € | |

Tarifs tout compris, hormis le voyage jusqu'au départ du séjour. Pour les accompagnateurs, la totalité de la participation doit être réglée lors de l'inscription.

L'adhésion est obligatoire pour participer à nos activités.

Le montant de la cotisation est à rajouter aux tarifs ci-dessus.

➤ **Programme :** (susceptible d'être modifié en fonction des conditions météo)

1^{er} jour : Accueil des participants et installation à la maison forestière. Présentation du groupe et du séjour.

2^{ème} jour : Après un rappel sur la conduite de la joëlette, nous prendrons la direction de la Calanque de Port-Miou puis celle de En Vau et retour à la maison forestière pour la nuit.

3^{ème} jour : Départ matinal pour monter au sommet du Puget (584m) puis par le col de Sugitons pour rejoindre le col des Baumettes où nous dominerons l'étendue bleue de la Méditerranée. Nuit sous tente.

4^{ème} jour : Nous effectuerons une longue traversée du col de Sormiou (230m) à Callelongue, sur un très joli sentier parfois en balcon et parfois au ras de l'eau. Petit transfert en véhicule pour gagner le pied de la face nord de la Sainte Victoire, non loin du lac du Biémont (340m). Nuit au camping

5^{ème} jour : Par le chemin des Venturiers, nous grimperons jusqu'au Prieuré et la Brèche des Moines (946m). A cet endroit, nous attend un très charmant refuge non gardé où nous passerons la nuit. Heureusement, nous pourrons faire un bon feu dans la cheminée.

6^{ème} jour : Nous redescendrons de la Sainte Victoire et par une longue traversée, nous gagnerons le camping de Beaucueil (255 m) où nous retrouverons notre camping.

7^{ème} jour : Pour le dernier jour, petite randonnée de derrière les fagots. Nuit en camping.

8^{ème} jour : Séparation de la joyeuse troupe au camping de Beaucueil à 10h.