

Pour tout complément d'informations pour organiser votre voyage, joindre :
Caroline MARTELET : 06 72 03 71 06 ou carolinemartelet@yahoo.fr

Et consulter le lien suivant après inscription : <http://hce.asso.fr/covoiturage>

Encadrement du séjour :

Stéphane BRANGOLEAU (06 09 40 88 43) à joindre en cas d'extrême nécessité.

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, 1 tente et chaises WC, 1 véhicule pour le transport des bagages d'une étape à l'autre.

Handi Cap Evasion

32 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône

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

✉ hce@free.fr



Des Calanques (Mt Puget - 584m) à la Ste Victoire (1 011m)

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

Les Calanques, site classé 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 la compréhension de l'Office National des Forêts des Calanques et du Parc National.

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 19 mai au 26 mai 2018

◆ **Rendez-vous :**

Début du séjour : le samedi 19 mai 2018 à 17h

Parking de la maison forestière de la Gardiole près de Cassis

Fin du séjour : centre équestre de Beaurecueil samedi 26 mai à 10h.

Localisation : Bouches du Rhône (13)

◆ **Accès :** il est **impératif** de respecter l'heure de RV sur place ou en gare

Par la route :

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

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

Par le train : Ramassage collectif (pour ceux qui le demandent) en gare SNCF de Cassis, le samedi 19 mai à 16h. Le retour se fera par la gare TGV d'Aix en Provence.

◆ **Descriptif du séjour :**

Nuits majoritairement sous tente avec 5 nuits en camping sauvage (1) = véhicule de HCE sur place, pas de portage de sac, 1 nuit en camping aménagé et 1 nuit en refuge non gardé. **Attention le mistral à cette époque peut refroidir sévèrement l'air. Prévoir des vêtements chauds.**

Pour les accompagnateurs : une bonne condition physique est nécessaire

◆ **Tarifs**

Participants	Tarifs
Personne handicapée en Joëlette (PJ)	300 €
Personne Handicapée Marchant (HM)	150 €
Accompagnateur Actif (AA)	60 €
Simple Accompagnant	150 €

L'adhésion à l'association (obligatoire) et l'inscription au séjour, doivent être réglées par **chèques distincts**. Les tarifs d'inscription sont tout compris, hormis le voyage jusqu'au départ du séjour.

Pour tous les participants, **la totalité du montant** doit être réglée **lors de l'inscription** (possibilité d'envoyer des chèques à encaissements différés dont la date doit être indiquée au dos de chaque chèque).

Des Calanques à la Ste Victoire

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

1er jour : Accueil des participants à 17h et installation à la maison forestière. Nuit en camping sauvage (1).

2ème jour : Après un rappel sur la conduite de la joëlette, nous prendrons la direction de la Calanque de Port-Miou puis celle d'En-Vau et retour à la maison forestière pour la nuit (1).

3ème 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 en camping sauvage (1) sur Luminy.

4ème jour : Et c'est parti pour ces fameuses Calanques, du Col de Sormiou (230m) à Callelongue, sur un très joli sentier parfois en balcon et parfois au ras de l'eau. Petit transfert pour gagner la Ste Victoire non loin du lac du Biéumont (340m). Nuit au camping.

5ème 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.

6ème jour : Le matin de bonne humeur, **montée sportive sur la Montagne de la Sainte Victoire, une grande première ! (1 011m)**. Nous redescendrons par le même chemin puis par une longue traversée, nous rejoindrons un centre équestre pour une nuit en camping sauvage (1).

7ème jour : Pour le dernier jour, petite randonnée de derrière les fagots. Nuit en camping sauvage (1).

8ème jour : Séparation de la joyeuse troupe à 10 h.