

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

Bénédicte GOURDIN : 06 78 76 81 82 ou 04 76 86 12 91

bernard.gourdin@free.fr

## Encadrement du séjour :

Olivier KRAVIEC : 06 79 95 16 55 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)

Nous seront hébergés par session de deux à trois nuits essentiellement chez trois hébergeurs. Nos affaires seront accessibles tous ces jours et nous suivront lors de nos changements de pensions par un véhicule, hormis trois nuits type refuge et bivouac. Donc, le sac qui voyage sera de préférence léger, type sac de sport ou sac de voyage en toile. Prévoyez un sac à dos (50 litres) pour vos affaires de jour ainsi que le pique-nique et l'eau (2 litres).

**Matériel de couchage** : duvet de montagne (classé « confort » jusqu'à 0°), matelas, couverture de survie, lampe de poche...

### Matériel de randonnée :

- ✓ pour tous : lampe de poche, gourde, petit sac à dos.
- ✓ pour les accompagnateurs : chaussures de randonnée indispensables. Gants de type cycliste.

**Protection contre le froid** : ensemble chaud (haut et bas), pour les soirées fraîches, des vêtements polaires (de préférence), bonnet, chaussettes chaudes. Pour la randonnée : prévoir un pantalon de toile.

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

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

**Pour les personnes handicapées** : prendre un fauteuil manuel, qui nous suivra la plupart du temps et que nous pourrions laisser à une association aidant des personnes handicapées à la fin du séjour.

Ne pas oublier **bassin ou urinal** si vous en avez besoin pour le refuge et le bivouac.



# Carpates Roumaines

*La nature a été fort généreuse avec la Roumanie, le relief est varié et très harmonieux. Les forêts d'une absolue sauvagerie imposent le respect, surtout quand la présence de l'ours se fait sentir...*

*Les bergers sont nombreux accompagnés de leurs chiens pour garder de petits troupeaux. Les méthodes sont inchangées depuis des générations pour éviter les attaques probables d'ours et de loups.*

A travers le plateau de Transylvanie et les Carpates roumaines, nous randonnerons pour découvrir la vie traditionnelle de ceux qui se partagent ces espaces grandioses. Sur les alpages ou à travers de magnifiques forêts aux essences variées, la flore et la faune sont parmi les plus riches d'Europe.

Nous découvrirons et apprécierons également la cuisine roumaine et l'hospitalité des Roumains.

**07 juillet au 20 juillet 2014**

## Handi Cap Evasion

32 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône

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

✉ [hce@free.fr](mailto:hce@free.fr)



**Début du séjour :** 07 juillet 2014  
**Fin du séjour :** 20 juillet 2014

**Localisation :** dans la région de Brasov à environ 150 km au nord de Bucarest

- ◆ **Accès :** transfert en avion de Lyon à Bucarest, puis transfert en minibus.

**Les consignes particulières concernant le voyage ainsi que les horaires d'avion vous seront communiqués ultérieurement.**

**Aéroport de départ et de retour : Lyon St Exupéry.**

- ◆ **Descriptif du séjour :**

- Séjour itinérant à une altitude comprise entre 1000 et 2500 m.
- Hébergements en centre de formation secours montagne, chez l'habitant et en refuge (équipés de draps et couvertures).
- Un bivouac est envisagé et possibilité de dormir quelques fois dehors. Ne pas oublier un sac de couchage.

- ◆ **Tarifs :**

| Participants                    | Tarifs |
|---------------------------------|--------|
| Personne handicapée en Joëlette | 600 €  |
| Personne Handicapée Marchant    | 300 €  |
| Accompagnateur Actif            | 200 €  |

Tarifs tout compris, hormis le billet d'avion et l'assurance tous risques (à régler lors de la réservation collective des billets - de l'ordre de 450€) et le voyage jusqu'à l'aéroport de Lyon St Exupéry.

**L'adhésion est obligatoire pour participer à nos activités.**

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

Comme pour tous les séjours à l'étranger, la participation financière demandée à chacun ne couvre pas les frais du séjour. Alors, si vous avez des idées de sponsors, faites-nous en part.

- ◆ **Ne pas oublier :**

- passeport ou carte d'identité en cours de validité (vérifier bien la date !)
- argent de poche (pour les consommations personnelles, les souvenirs et les cartes postales).
- médicaments personnels

## ***Carpates Roumaines***

### **Déroulement du séjour :**

Notre groupe sera complété sur place par notre guide local Ana aidée d'Ilie pour le transport des bagages et la logistique.

L'intendance et les repas seront assurés par les hébergeurs respectifs.

**1<sup>er</sup> jour :** Départ aéroport Saint-Exupéry/Bucarest. Transfert minibus vers le massif de Bucegi, nuit au centre de formation secours en montagne Padina. (1510 m)

**2<sup>ème</sup> jour :** Nous voilà rapidement au cœur des Carpates pour une initiation en douceur vers le centre du massif de Bucegi. Nuit à Padina. (D+ 340m).

**3<sup>ème</sup> jour :** L'ascension en cabine nous amène sur le plateau de Bucegi près des formations étranges de Bebele et du Sphinx. Une courte (D+300m) mais sérieuse montée nous attend ensuite pour aller au refuge le plus haut du massif. (2 505 m) Nuit à l'Omul.

**4<sup>ème</sup> jour :** Petite approche des abords du plateau en traversant les alpages pâturés par les moutons gardés par une multitude de chiens pour la protection de l'ours. Nous redescendrons par la ludique vallée Lalomita. Nuit à Padina. (D- 1000m)

**5<sup>ème</sup> jour :** Longue journée ou nous quitterons le massif par le col de Strunga (1910m) pour descendre dans un vallon boisé caractéristique des Alpes de Transylvanie jusqu'à Simon. Nuit chez l'habitant. (D+ 400m, D- 1000m)

**6<sup>ème</sup> jour :** Petite randonnée bucolique au milieu des clairières et des prairies de fauches à la rencontre des coupeurs d'herbe. Retour à Simon. (D+ 400m)

**7<sup>ème</sup> jour :** Petit transfert pour rejoindre les gorges de Zarnesti. Montée en forêt jusqu'au refuge de Curmatura (1470m), massif de Piatra Craiului. (D+ 650m)

**8<sup>ème</sup> jour :** Belle descente à travers clairière et forêt variée jusqu'à la fontaine Botorog. Remontée au village et nuit à Magura. (D- 650m, D+ 220m).

**9<sup>ème</sup> jour :** Ce sera la période des foins et nous prendrons le temps de nous balader dans ce décor rural où les paysans fauchent à la faux et entassent le foin sur des perches pour son séchage. Nuit à Magura. (D+ 420m, D- 420m).

**10<sup>ème</sup> jour :** Petite montée à un col sans nom pour profiter encore un peu de l'ambiance champêtre de Magura. Descente et traversée de la ville de Zarnesti jusqu'à la pension familiale d'Ilie. Nuit chez Ilie. (D+ 400m, D- 220m)

**11<sup>ème</sup> jour :** Nous tenterons un bivouac dans le décor forestier du début du massif des Fagaras, face à l'imposante crête du massif de Piatra Craiului. Feu de camp au programme (D- 150m, D+ 500m).

**12<sup>ème</sup> jour :** Journée tranquille et retour à la pension d'Ilie au pied du col Crapaturi à travers forêts et prairies en passant par le monastère de Chililor (D- 500m, D+ 200m)

**13<sup>ème</sup> jour :** Visite du sanctuaire des ours et après-midi festif...

**14<sup>ème</sup> jour :** Transfert à Bucarest et retour à Lyon.