

Informations pour votre séjour ou déplacement (covoiturage, train), joindre :
Christophe RINCE : 06 72 89 67 59 ou c.rince@laposte.net

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

Encadrement :

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

Matériel à emporter (10 kg maximum)

Couchage : duvet, 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 »), possibilité d'amener une tente de randonnée (2/3 places), sac à dos 40 à 50 l (pour porter les affaires du bivouac), gants type cycliste facultatifs. Penser au maillot de bain.

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, 1bâche bivouac, matériel de cuisine et couverts complets, pharmacie de premiers secours, tente et chaise WC, 2 véhicules 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



Panorama sur la Cerdagne (Puigmal – 2 913m)

Bienvenue en Pays Catalan !

*Un tour complet du plateau cerdan versant Sud et versant Nord pour des panoramas exceptionnels avec une ascension à 2910 m ! **Le Puigmal** est le premier 2900 m de la chaîne Est des Pyrénées.*

Pour ne pas oublier le réconfort, vous pourrez faire trempette dans les bains d'eaux chaudes sulfureuses et naturelles de Dorres et de St Thomas. Séjour en itinérance, vous découvrirez de jolis petits refuges avec peut-être, si vous êtes discrets, la visite de nombreux cervidés, renards et marmottes.

Et pour le plaisir, petite balade dans le « Canari », train jaune mythique qui relie la plaine à la montagne.

Du 18 août au 25 août 2018

Panorama sur la Cerdagne

* Rendez-vous :

Début du séjour : samedi 18 août 2018 à partir de 17 h.

Camping municipal du Pla de Barrés

Fin du séjour : samedi 25 août 2018 à 10 h. (même camping qu'au début)

Localisation : Pyrénées orientales (66)

* Accès :

Il est **impératif** de respecter l'heure de RdV sur place ou en gare

-Par la route : en venant de Perpignan, prendre la direction de Font Romeu Andorre, à Mont Louis prendre la direction Les Angles, puis la direction de la route du lac des Bouillouses. Par Toulouse, col de Porté puis la direction de Font Romeu, ensuite Mont Louis, direction les Angles et suivre le lac des Bouillouses.

Par le train : ramassage possible (pour ceux qui le demandent) en gare S.N.C.F. de Perpignan située à 30mn du début du séjour, le samedi 18 août à 16h. Retour par la même gare.

* Descriptif du séjour

- Séjour itinérant : transferts en véhicules entre les étapes de randonnée.
- Hébergement : 2 nuits en camping aménagé, 3 nuits en camping sauvage (1) = véhicule sur place, pas de portage de sac, 1 nuit en refuge non gardé et 1 nuit en bivouac (2) = portage d'un sac adapté pour 2 jours de randonnée
- Difficulté : Personnes handicapées : caractère itinérant. Accompagnateurs : randonnée très sportive. Une bonne condition physique et une connaissance de la conduite des joëlettes sont nécessaires.

* 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).

* Programme :

1^{er} jour : Arrivée sur le plateau cerdan au camping du Pla de Barrés sur le bord de la Têt à 1 600 m d'altitude. Découverte de la joyeuse équipe.

2^{ème} jour : Balade d'initiation du « petit Canada » au bord de la rivière. Au milieu des chevaux en liberté, randonnée de 12 km sur sentiers et pistes dans la forêt pour rejoindre le plateau de la calme. (D+ 400m). Dodo à 2 000 m en camping sauvage (1).

3^{ème} jour : Grande traversée du plateau avec vue imprenable sur le Carlit (point culminant des Pyrénées Orientales) en direction du Pic des Moros (2138 m) pour découvrir le plateau Cerdan vu d'en haut. Jolie descente dans la vallée d'Angoustrine jusqu'à rejoindre, en montant, le village de Dorres pour une trempette bien méritée dans les bains d'eaux chaudes. (D+ 300m, D-500m). Camping sauvage (1).

4^{ème} jour : Nous quittons Dorres pour rentrer en Espagne par l'enclave de Llivia. Visite du centre historique. Fin d'après-midi, transfert véhicule jusqu'au départ de **l'ascension du Puigmal**. Dodo en refuge non gardé à 1861 m. (D- 300m)

5^{ème} jour : Grosse journée roulante le long de la frontière franco-espagnole par les crêtes versant Nord sur 13 km. Vue sur les montagnes catalanes côté espagnol. Bivouac (2) à 2600 m : prévoyez nuit étoilée, bonnets et doudounes ! Pistonnés, le garde ONF nous montera notre bivouac !! (D+ 800 m)

6^{ème} jour : Enfin !!!! C'est une Première mondiale : des joëlettes sur le Puigmal !!!! 300m de chemins techniques pour atteindre le point culminant du séjour. Profitons de la vue ! Après ce moment inoubliable, repartons pour une longue descente dans la vallée de Llo pour arriver à notre lieu de villégiature en camping sauvage (1). (D+ 300m, + D - 1100m)

7^{ème} jour : Petit transfert jusqu'à la Cabanasse et de là, nous irons jusqu'aux Bains de St Thomas, 7 km de rando pour obtenir la récompense : enfilez vos maillots de bain ! Pour finir, la remontée se fera avec le train jaune « le Canari » !!! Retour au point de départ, camping Pla de Barrés. (D- 400m, D+ 100m).

8^{ème} jour : Ce n'est qu'un au revoir !!!! En espérant vous revoir !