

**Informations sur votre séjour ou déplacement (covoiturage, train), joindre :**  
Marie-Claude THOMAS : 02 40 52 71 94 ou marie-claude.thomas4@orange.fr

**Encadrement du séjour :** Joël CLAUDEL (06 83 92 05 81) 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 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](mailto:hce@free.fr)



## Col de Vars

*Un hébergement simple mais accessible dans un cadre de verdure et de montagne à 2000m d'altitude sera le centre d'un séjour dans les alpages du Sud entre Queyras et Ubaye.*

Des parcours bien roulants (confortables pour les passagers en joëlette) mais parfois sportifs et techniques pour les accompagnateurs, nous feront profiter de tous les aspects de la montagne entre 1400 et 2700m d'altitude. Plutôt sèche, cette région peut cependant être encore un peu enneigée sur ses flancs nord, à cette époque et en altitude.

**Du 26 juin au 03 juillet 2010**

## Col de Vars

### ➤ Rendez-vous :

**Début du séjour :** samedi 26 juin 2010 à 17 h  
Chalet Spoutnik à Vars (tel : 04 92 46 50 39)

**Fin du séjour :** samedi 03 juillet 2010 à 10 h  
Chalet Spoutnik à Vars – 05560.

**Localisation :**  
Hautes Alpes (05)

### ➤ Accès :

**Par la route :** A Guillestre, prendre la D 902 en direction du Col de Vars. Au niveau du restaurant le « Refuge Napoléon », prendre le chemin (sur 100m) situé derrière à gauche.

**Par le train :** Ramassage collectif (pour ceux qui le demandent) en gare SNCF de Mondauphin-Guillestre), le samedi 26 juin à 16 h. Retour par la même gare.

### ➤ Descriptif du séjour :

- Séjour en étoile.
- Hébergement en chalet accessible
- Difficulté : séjour à caractère montagne, une bonne condition physique est nécessaire.

### ➤ 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 :

**1<sup>er</sup> jour :** Arrivée et installation au chalet

**2<sup>ème</sup> jour :** Randonnée d'initiation facile au départ du chalet vers les crêtes de la Mayt. (400 m dénivelés positif et négatif)

**3<sup>ème</sup> jour :** Départ en direction du Col de Vars puis de la Tête de Panneyron, pour redescendre par les alpages, ses ravines et ses vallons techniques et hors sentiers, le hameau des Prats. Retour en véhicule. (D+ 350m et D- 650m)

**4<sup>ème</sup> jour :** Départ du chalet à pied après avoir préparé le matériel dans le véhicule. Par le Bois Noir et Ste Catherine, nous nous approchons du Col de la Coulette que nous franchirons après le pique-nique (altitude 2382m). Une courte descente nous mène dans le très sauvage vallon d'altitude du Laugier pour le bivouac près de la source et cabane de berger à 2300m d'altitude. (D+ 550m et D- 280m).

**5<sup>ème</sup> jour :** Une longue mais douce montée nous mène au Col de Serenne à 2678 m puis un court raidillon nous permettra d'accéder à la salle de bain (lac des neufs couleurs) à 2711m (carrelage brut de nature). Après la baignade, retour par un sentier en balcon avec quelques passages exposés et étroits vers le Col des Cougniers, la bergerie du même nom et l'alpage de Ste Catherine. Retour vers le véhicule puis vers le chalet. (D+ 450m et D- 600m).

**6<sup>ème</sup> jour :** Matinée « cool » et reposante. Transfert en véhicule juste après le col. Par une piste forestière en Ubac, on rejoint une ancienne batterie militaire de Vallon Claous puis, par un très doux sentier aux nombreux virages en lacets très serrés, on descend sur St Paul sur Ubaye pour boire un pot au bistrot du village et acheter le sel. Retour « bien chargés » en véhicule. (D+ 150m et D-750m).

**7<sup>ème</sup> jour :** Transfert au-dessus de St Marcelin. Départ à 2000m d'altitude pour le Col de la Scie (une partie bien raide au début du sentier). Du col, nous suivront les crêtes de Vars avec quelques courts passages « musclés » pour un panorama des plus grandioses, culminant à 2600m d'altitude. Les crêtes nous mènent au Col de la Coulette puis au véhicule, gare aux chiens ! (D+ 600m et D- 600m).

**8<sup>ème</sup> jour :** Séparation de la troupe aux environs de 10 h.