

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

Laurence BRENOT : 06 78 49 56 88 ou laurence.brenot@yahoo.fr

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

Encadrement du séjour :

Yannick MARTIN : 06 33 23 55 54, à joindre en cas d'extrême nécessité

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 »), 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.

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 : Appareil photo si possible avec réglages manuels, 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



Col de Vars (séjour photo) **(Tête du Paneyron – 2 785m)**

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 assez roulants mais parfois sportifs et techniques pour les accompagnateurs, nous feront profiter de tous les aspects de la montagne entre 1400m et **2785m d'altitude lors de l'ascension de la Tête du Paneyron**. Plutôt sèche, cette région peut cependant être encore un peu enneigée sur ses flancs nord, à cette époque et en altitude.

Ce séjour a aussi pour but de vous faire progresser en photo. Des moments seront dédiés, pendant les randonnées et le soir au chalet, à l'apprentissage de différents aspects techniques et artistiques. Adaptation du niveau à celui du groupe (initiation/intermédiaire).

Du 23 juin au 30 juin 2018

Col de Vars

➤ Rendez-vous :

Début du séjour : samedi 23 juin 2018 à 17h

Chalet Spoutnik à Vars - 05560 (tel : 04 92 46 50 39)

Fin du séjour : samedi 30 juin 2018 à 10h

Chalet Spoutnik à Vars

➤ Localisation : Hautes Alpes (05)

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

Par la route : à 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 possible (pour ceux qui le demandent) en gare SNCF de Mondauphin-Guillestre, située à 20mn du début du séjour, le samedi 23 juin à 16 h. Retour par la même gare.

➤ Descriptif du séjour :

- Séjour en étoile.
- Hébergement : 6 nuits en chalet et 1 en bivouac (1) = portage d'un sac adapté pour 2 jours de randonnée.
- Difficulté : séjour à caractère montagne, 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 (SA)	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 et installation au chalet à 17h.

2^{ème} jour : Randonnée double initiation : initiation joëlette et initiation photo. Journée facile au départ du chalet vers les crêtes de la Mayt, nous prendrons le temps de prendre en main l'appareil photo et la joëlette. (D± 400m).

3^{ème} jour : Journée au départ du chalet. Courte descente jusqu'à la station puis petite montée à travers bois en direction des Escondus. Petit sentier en balcon magnifique à travers genets et bruyères. Vue imprenable sur les crêtes de Vars. L'occasion d'approfondir nos connaissances photo. L'après-midi, nous rattrapons le col de Vars, puis nous redescendons au lac en dessous du chalet pour une petite baignade bien méritée. (D± 400m).

4^{ème} jour : Transfert rapide au Col de Vars, pour **l'ascension de la Tête de Paneyron (2785m), un des 30 sommets des 30 ans!** Montée et descente par la crête du vallon des Prises. Journée difficile, avec peu de photo au programme. (D+ 700m, D- 800m).

5^{ème} jour : Journée reposante après la belle grimpe de la veille, nous profiterons d'un tour en direction de la cabane des Prises puis du vallon éponyme pour parler photographie du tout petit. (D± 350m).

6^{ème} jour : Départ pour le bivouac en direction du col de Vars, puis du vallon du Crachet où nous passerons la nuit en bivouac (1) à 2350m et prendrons le temps de continuer le thème photo. (D+ 500m, D- 100m).

7^{ème} jour : Nous descendons le vallon du Crachet en direction de la route et du camion, dans lequel nous viderons nos sacs avant de repartir par une piste forestière en Ubac, vers l'ancienne batterie militaire de Vallon Claous. Puis, par un très doux sentier aux nombreux virages en lacets très serrés, nous descendrons sur St Paul sur Ubaye pour boire un pot au bistrot du village. La journée sera assez longue au vu du dénivelé négatif. Retour « bien chargés » en véhicule. (D+ 200m, D- 1100m).

8^{ème} jour : Séparation de la troupe aux environs de 10 h.