

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

Josyane DELBART : 02 40 66 04 73 ou 06 24 12 86 38

josyanedelbart@orange.fr



Encadrement du séjour :

Luc BAHUREL : 06 08 92 34 08, à ne joindre qu'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. Penser au maillot de bain.
- ✓ 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 : 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, matériel de cuisine et couverts complets, pharmacie de premiers secours, abri et chaises WC, véhicule pour le transport des bagages d'une étape à l'autre, un 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

Haute Vallée du Giffre

Vous connaissez le Mont Saint Michel ? mais pas le Cirque du Fer à cheval en Haute Savoie ? Alors n'hésitez plus, ce nouveau séjour « Haute Vallée du Giffre » est taillé pour vous. Avec ses parois hautes de 500 à 700 mètres il s'agit du plus grand cirque montagneux alpin. Sur les 5 kilomètres de longueur de ce fameux « U », on dénombre plus d'une trentaine de cascades alimentées par des névés.

Classé grand site national, ce cirque est visité par un très grand nombre de touristes en été. C'est une des raisons pour laquelle nous ne resterons que très peu de temps sur place. Nous y reviendrons quand même la dernière nuit pour boucler la boucle et prendre une douche bien méritée. Ce séjour vous fera découvrir un des plus beaux coins du monde à travers les sentiers de la Réserve Naturelle de Six Fer à Cheval. Promis ! On tâchera en cours de séjour, de faire la différence entre le Frank et le Gypaète...même si tous deux sont barbus !

Alors foncez ! aller vite vous inscrire, vous ne le regretterez pas !!!

Du 11 août au 18 août 2012

Haute Vallée du Giffre

◆ Rendez-vous

Début du séjour : samedi 11 août 2012 vers 17 h au Camping le Pelly - Sixt Fer à Cheval (04 50 34 12 17)

Fin du séjour : samedi 18 août 2012 à 10 h au Camping le Pelly - Sixt Fer à Cheval

Localisation : Haute Savoie (74)

◆ Accès :

Par la route : Depuis Cluses, prendre la D902 en direction de Taninges, puis dans un virage à gauche en descente suivre la direction Samoëns par la D4. A l'entrée de Samoëns, contournez le village par la droite en suivant le fléchage Sixt Fer à Cheval, traverser le village de Six en prenant la direction Fer à Cheval. Traversez les hameaux des Molliet et Nambride jusqu'à atteindre la croix du Pelly au pied du cirque. Tournez à droite.

Par le train : Ramassage possible (pour ceux qui le demandent) en gare SNCF de Cluses, le samedi 11 août à 16 h. Retour par la même gare.

◆ Descriptif du séjour :

- hébergement en bivouac, refuge et camping.
- difficulté : séjour à caractère montagne et itinérant, une bonne condition physique est indispensable.

◆ 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 accueil de la troupe vers 17 heures. Montage du camp, repas et nuit au camping.

2^{ème} jour : Journée d'initiation au cœur du Cirque du Fer à Cheval. Nous avons la journée pour apprendre les pré-noms et essayer la joëlette. Aujourd'hui, ce sera pique nique au bout du monde pour tout le monde ! Sur le chemin du retour, nous apercevrons au loin la « Montagne de Communes » notre destination du lendemain. Nuit au camping (+ 155m, - 155m).

3^{ème} jour : Les choses sérieuses commencent. Notre ascension de la journée nous mènera sur les « Praz de Commune ». Les 3,5 km de montée nous permettront d'admirer au loin le Pic du Tenneverge du haut de ses 2989 m. La redescente en **slalom** sous le télésiège des **Vagnys**, nous mènera jusqu'à **Salvagny** ! Nuit au « point accueil jeunes » équipé de WC et douches sans eau chaude (+ 740m, - 820m).

4^{ème} jour : Départ pour 3 jours d'itinérance à travers la Montagne d'Anterne. Nous rejoindrons le Cirque des Fonts après 5 kilomètres de montée, soit 500 mètres plus haut. Nous passerons la nuit à 1370 mètres à proximité de beaux chalets. Nuit en bivouac ou en refuge suivant la météo (+ 520m).

5^{ème} jour : Cette fois ça grimpe... mais êtes vous sûrs d'avoir pris votre maillot de bain ? Car la variante rajoutant environ 100 m à gravir devrait nous permettre de goûter la température de l'eau du lac d'Anterne du bout des pieds ... et j'espère plus, si affinité ! Apéro, repas, soirée et nuit au refuge Alfred Wills (+ 670m, - 230m) ou (+ 775m, - 335m).

6^{ème} jour : Emotion garantie en quittant Bruno notre sympathique gardien de refuge, avant de redescendre vers la vallée. Il va falloir accepter d'abandonner ce paysage sublime « des Fiz » pour laisser la place aux cascades de Sauffaz, Pleureuse et Rouget que l'on rencontrera un peu plus bas. Retour au « point accueil jeunes » pour la nuit (+ 50m, - 1010m).

7^{ème} jour : Dernier jour de marche, 8 km en vue... on papote, on clapote, on rigol(ote), en avant la troupe direction le point de départ. Particularité de la journée : c'est presque tout plat, ça sent un goût de « c'est la fin ». Pour les cartes postales promis dès qu'on en voit : on s'arrête ! (+ 180m, - 100m)

8^{ème} jour : Petit déjeuner, rangement et dispersion de la troupe à 10 h.