

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

Nathalie HOUDAILLE : 02 51 67 00 63 ou 06 08 80 43 40

nathalie.houdaille@hotmail.fr

Encadrement du séjour :

Eric ORIOL : 06 30 33 18 21, à joindre 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 Maurienne

La Haute Maurienne pourrait être à la Savoie ce que la Corse est à la France : un îlot préservé entouré d'une mer de montagnes où Bessanais et Bonnevalains conservent un certain esprit d'indépendance. Les villages de Bessans et Bonneval sur Arc restent l'un des meilleurs exemples de civilisation d'altitude qui, pendant des siècles, ont fait vivre jusqu'à 2000 m, une population nombreuse et active. En témoignent les nombreuses traces d'une organisation montagnarde que vous découvrirez tout au long de cette semaine.

Ce sera d'abord avec trois jours d'altitude sur les balcons du Carro, que nous côtoierons les grands sommets et les bouquetins de la Vanoise.

Puis trois autres journées dans la vallée, nous permettront de découvrir de plus près la vie des gens d'ici, leurs alpages et leurs histoires.

Cet itinéraire se veut à la fois marqué par le caractère montagne et également particulièrement adapté à nos joëlettes avec les courtes étapes qui le constituent.

Du 18 août au 25 août 2012

Haute Maurienne

◆ Rendez-vous :

Début du séjour : samedi 18 août 2012 à 17h à Bessans (73), camping de l'Illaz (Tel : 06 84 20 64 60), 3 km après le col de la Madeleine et 2 km avant le village de Bessans.

Fin du séjour : samedi 25 août 2012 à 10h à Bessans au camping de l'Illaz.

Localisation : Savoie (73), vallée de l'Arc

◆ Accès :

Par la route : Depuis Grenoble ou Chambéry prendre l'autoroute de la Maurienne A43 (St Jean de Maurienne). Avant Modane sortie Haute Maurienne – Traverser Modane puis D 2006 jusqu'à Bessans.

Par le train : Ramassage possible (pour ceux qui le demandent) en gare SNCF de Modane (ligne Chambéry – Turin), le samedi 18 août. La plupart des trains ont une correspondance par bus jusqu'à Bonneval sur Arc. Gare routière à la sortie de la gare SNCF (Renseignements : 04 79 05 01 32). Retour par la même gare.

◆ Descriptif du séjour :

- hébergement en camping, camping sauvage, bivouac et refuge de montagne
- difficultés : séjour semi-itinérant à caractère montagne, une bonne condition physique est conseillée.

◆ 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 : Accueil du groupe au village de Bessans et installation du camp sur le camping de l'Illaz (alt. 1750 m).

2^{ème} jour : Aux abords de Bessans, matinée de mise en jambe qui nous familiarisera avec ce plateau de la Haute Maurienne. Après avoir visité le village de Bessans où nous remarquerons les crémeux produits locaux de sa fruitière ainsi que ses curieuses traditions, nous grimperons dans la longue vallée du Ribon. L'un des nombreux chalets « des montagnettes » du vallon nous accueillera sous son toit de lauze pour une paisible nuit d'alpage (alt. 2040 m). (+ 400 m, - 100 m)

3^{ème} jour : Journée tranquille de retour dans la vallée de Bessans en passant par le Plan du Lau. Baignade obligatoire dans l'Arc ou les lacs de Bessans. Nuit en camping. (+ 200 m – 400 m)

4^{ème} jour : Préparation du bivouac et petit transfert. Nous visiterons le un des plus beaux village de France, Bonneval sur Arc (alt. 1800 m) avant de se lancer en début d'après-midi sur le sentier en balcon vers le promontoire du Plan des Eaux (alt. 2700 m). Bivouac face à la chaîne des glaciers de l'Albaron aux portes du parc national. (+ 300 m, -100 m)

5^{ème} jour : Poursuite du sentier en balcon vers la frange italienne du parc national de la Vanoise. Baignade au choix dans le lac blanc ou le lac noir. Entre Aiguille Rousse et Levanna, le refuge du Carro (alt. 2760 m) nous accueillera dans ses murs pour une autre nuit d'altitude. (+ 400 m, - 350 m)

6^{ème} jour : Retour dans la vallée en passant par les sources de l'Arc, le typique hameau de l'Ecot (alt. 2030 m). Retour au camping. (- 1050 m)

7^{ème} jour : Ascension de la Fesse par la route forestière des Gratais jusqu'au refuge de Vallonbrun (alt. 2270 m). Retour au camp et feu de camp pour cette dernière soirée. (+ 600 m,- 600 m)

8^{ème} jour : Séparation après le petit déjeuner. Possibilité de transfert en gare de Modane avec le véhicule de l'association.