

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

Dominique QUETIER : 06 32 83 79 48 ou 02 40 72 25 75

jeanjacques.quetier@wanadoo.fr

Encadrement : Fabienne HEBERT : fatewo@terra.es

A emporter (10 kg maximum)

Prévoir un Passeport ou une Carte d'Identité (en cours de validité). Chaque participant pourra demander à sa CPAM, une carte de Sécurité Sociale Européenne.

Couchage : duvet, matelas de camping, couverture de survie

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 »), sac à dos 40 à 50 l, 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...

Pour tous : prévoir des médicaments "anti-tourista" type immodium et des pastilles pour mettre dans la gourde type hydrochlorazone ou micropur.

Pour ne pas trop se charger : limiter le nombre d'appareils photos.

Pour les passagers Joëlette : les fauteuils roulants ne seront pas au lieu d'hébergement, de manière générale (sauf lorsqu'il y a un transfert en véhicule). Ne pas oublier **bassin ou urinal** si vous en avez besoin. Bagage : type sac de sport (pas de valise !)



La Palma (Canaries)

Après La Gomera et Tenerife, cette randonnée pédestre nous fait découvrir une autre île des Canaries: La Palma. Cette île pleine de contrastes est à la fois la plus verte et celle qui a le volcanisme le plus récent de l'archipel.

Notre itinéraire, sur deux semaines, nous mènera de la côte nord, très rurale et découpée par des vallées encaissées, vers les zones de volcanisme plus au sud. Ce parcours nous permettra également d'admirer le Parc national de la Caldera de Taburiente, un cirque érosif de 8 km de diamètre et coiffé d'une crête culminant à plus de 2000m.

La végétation de l'île est également très variée puisque nous traverserons 5 étages dont les plus marquants sont la laurisilva, la pinède et la lande de haute montagne. Nous passerons enfin par différentes plages (d'où les vêtements de baignade).

Handi Cap Evasion

32 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône

<http://www.hce.asso.fr>

✉ hce@free.fr

Du 08 juin au 22 juin 2012

◆ Rendez-vous :

Les consignes particulières concernant le voyage ainsi que les horaires d'avion vous seront communiqués ultérieurement. Aéroport de départ et de retour : Lyon St Exupéry.

Localisation : Archipel des Canaries (Espagne)

➤ Descriptif du séjour

- séjour itinérant de la côte nord à la côte sud de l'île
- hébergement en camps et campings
- Difficultés : liées au caractère montagne et à la durée du séjour.

➤ Composition de l'équipe :

4 personnes handicapées utilisant les joëlettes, 1 personne handicapée marchant, 12 accompagnateurs actifs, 1 Accompagnateur En Montagne et un intendant (locaux)

Les personnes handicapées doivent être assez autonomes et avoir une bonne expérience des séjours en France. Les accompagnateurs devront maîtriser la conduite des joëlettes et avoir une bonne expérience des séjours en France.

➤ Tarifs

Participants	Tarifs
Personne handicapée en Joëlette	650 €
Personne Handicapée Marchant	325 €
Accompagnateur Actif	200 €

Tarifs tout compris, hormis le billet d'avion et l'assurance tous risques (à régler lors de la réservation collective des billets - de l'ordre de 450 €) et le voyage jusqu'à l'aéroport de Lyon St Exupéry.

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).

La Palma

➤ Programme

1^{er} jour : Vendredi 08/06 : Arrivée du groupe à La Palma. Transfert vers le nord de l'île. Installation au camp de la nature « Las Cancelas », à Los Sauces, camp de base pour les 5 jours et nuits à suivre. Présentation du séjour et préparation de la 1^{ère} journée de marche.

2^{ème} jour : Samedi 09/06 : Montée dans la forêt de Los Tilos (Laurisilva) déclarée « Réserve de la Biosphère par l'Unesco ». Descente vers le village (D+ 200m, D- 600m).

3^{ème} jour : Dimanche 10/06 : Balade circulaire près de los Sauces : El cubo de la Galga. (D + et - 300 m)

4^{ème} jour : Lundi 11/06 : Randonnée sur la crête de l'île qui domine le Parc National (2300 mètres) Pico de la Cruz-Pico de las Nieves (D+ 150m, D- 300 m).

5^{ème} jour : Mardi 12/06 : 1^{ère} journée de pause avec visite des piscines naturelles de Fajana. Préparation des 2 journées suivantes.

6^{ème} jour : Mercredi 13/06 : Transfert vers Roque Faro et traversée longitudinale du nord-ouest. Visite du site archéologique La Zarza (gravures rupestres) et San Antonio. (D+ et D- 200 m). Nuit en camping et cabanes à la Rosa (Puntagorda).

7^{ème} jour : Jeudi 14/06 : GR 130 de la Rosa à Garafía en passant par Las Tricias. Retraite hippie et dragonniers. Retour au camping.

8^{ème} jour : Vendredi 15/06 : Le Parc National de La Caldera de Taburiente1. Aller –Retour depuis Los Brecitos jusqu'à la zone de campement. (D- et D+ 450 m). Nuit au camp de la nature « El Riachuelo » et pour les 6 nuits suivantes.

9^{ème} jour : Samedi 16/06 : Refugio del Pilar-Reventon Oscuro -El Riachuelo (D+ 200m, D- 400m).

10^{ème} jour : Dimanche 17/06 : Journée de repos et visite los Llanos. Baignade à Tzacorte.

11^{ème} jour : Lundi 18/06 : Llano de los Jables a San Nicolas.Balade au pied des volcans les plus récents. (D+ 100m, D- 600m).

12^{ème} jour : Mardi 19/06 : Randonnée circulaire des volcans historiques, qui nous permet d'apprécier les paysages les plus marquants de l'île. (D+ et - 450 m).

13^{ème} jour : Mercredi 20/06 : Depuis Fuencaliente, nous descendons au milieu des coulées les plus récentes de l'archipel (1971) et nous atteignons le Phare du sud de l'île et Las Salinas. Plage. (D- 700m,)

14^{ème} jour : Jeudi 21/06 : Journée de repos et rangement .Visite de Santa-Cruz (plage los Cancajos). Dernière nuit au camping « El Riachuelo ».

15^{ème} jour : Vendredi 22/06 : Retour en France.