

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

Rolande MATILE : 04 78 74 22 88 ou 06 15 37 99 11

Encadrement du séjour:

Jean-Paul CIZERON (06 74 24 64 39) à joindre en cas d'extrême nécessité.

- Séjour 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 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, 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 »), 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, 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



La Matheysine

Un hébergement confortable en gîte dans un cadre de verdure au hameau des Signaroux, nous permettra de découvrir les richesses de cette belle région située à l'est du Vercors. Les nombreuses possibilités de ce secteur permettent des parcours agréables en toutes circonstances, de l'initiation à la randonnée un peu plus technique.

Depuis Vizille, la fameuse côte de Laffrey rejoint le plateau de la Matheysine perché à 1000m d'altitude entre le Trièves et le Taillefer. Lacs bleus et alpages verdoyants, la Matheysine affiche des couleurs contrastées et exerce une réelle attraction pour les randonneurs.

Au cours de ce séjour, nous irons découvrir les différentes richesses de ce massif : l'arborétum de Combe Noire, la Pierre Percée l'une des sept merveilles du Dauphiné, l'alpage du Sénépy le plus grand de France, le Tabor point culminant du massif et les passerelles du Monteynard où les sensations sont garanties !

Et sans doute aurons-nous le plaisir de goûter les spécialités locales (gratin dauphinois, pognes, rissoles...)

Du 19 juin au 26 juin 2010

La Matheysine

◆ Rendez-vous

Début du séjour : samedi 19 juin 2010 vers 17h
Gîtes des Signaroux à la Motte d'Aveillans

Fin du séjour : samedi 26 juin 2010 à 10h
Gîtes des Signaroux

Localisation : Isère (38)

◆ Accès :

Par la route : à Grenoble prendre l'autoroute A480, sortie 8 « stations de l'Oisans » D1085, à Vizille prendre la D113 direction « la Mure », à Pierre Chatel prendre la D115d direction « la Motte d'Aveillans », à la Festinière traverser la D529 et continuer la D115d jusqu'aux Signaroux.

Par le train : Ramassage possible (pour ceux qui le demandent) en gare SNCF de Grenoble, le samedi 19 juin à 16h. Retour par la même gare.

◆ Descriptif du séjour

- Hébergement : fixe en gîte
- Difficulté : séjour à caractère montagne.

◆ 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^{er} jour : Arrivée et installation au gîte.

2^{ème} jour : Randonnée d'initiation facile au départ du gîte en direction de l'Arborétum de Combe Noire. Ce site a été restauré par l'IME de la Mûre, un responsable de l'association nous le fera visiter. Redescente plus technique au gîte (D+ 200m, D- 200m).

3^{ème} jour : Départ pour une randonnée en direction de la Pierre Percée qui est une des 7 merveilles du Dauphiné, baignade au lac de Pierre Chatel, retour au gîte en véhicule (D+ 330m, D- 650m).

4^{ème} jour : Randonnée en direction du sommet du Sénépy (alt 1769m) en passant par les côtes de Fouillouse et le col du Sénépy. Retour au gîte par la Pierre Plantée (D+ 550m, D- 550m).

5^{ème} jour : Préparation des véhicules et transfert à la station de St Honoré. Départ pour une randonnée en direction du col du Parché et du col de l'Ollière par une piste bien roulante. Près du Lac Charlet, nous installerons notre bivouac (D+ 650m, D- 200m).

6^{ème} jour : Ascension du Tabor qui est le point culminant de la Matheysine (alt 2389m) par un itinéraire assez technique. Nos efforts seront vite récompensés par un magnifique point de vue sur le massif de la Matheysine, le Trièves, le Dévoluy... Descente par les crêtes des Barres et Chaurousse (D+ 500m, D- 900m).

7^{ème} jour : Transfert véhicule par la route des corniches du Drac jusqu'à Mayres Savel pour une traversée du Lac de Monteynard en bateau. Retour par le sentier des passerelles. Sensations assurées ! (D + presque que du plat !).

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