

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

Michel LANDRY : 04 78 22 54 15 ou 06 12 57 21 65

landry_benais@hotmail.com

Encadrement du séjour : Marti CASTELLANO (06 81 62 97 12) à joindre en cas d'extrême nécessité.

- Séjour (entier ou arrhes) 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 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 »), 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, 1bâche 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



Vue du plateau d'Emparis sur la majestueuse Meije (3953m)

Balcons de la Meije

L'Oisans, massif sauvage, peu marqué par l'homme à cause de son hostilité, est situé dans les Hautes Alpes.

Six jours d'itinérance face à la majestueuse Meije (3953m) pour tenter de « tutoyer » les glaciers. L'itinéraire se déroule le long de la vallée de la Romanche, de Besse en Oisans (1564m) jusqu'au Lac d'Arsine (2463m). Il emprunte en grande partie le GR54 et nous fait traverser les surprenantes grandes étendues du plateau d'Emparis (2400m), le village de La Grave, le refuge de l'Alpe de Villar d'Arène (2077m) ... Un séjour bien tonique !

Du 24 juillet au 31 juillet 2010

➤ **Rendez-vous :**

Début du séjour : samedi 24 juillet 2010 à partir de 17 h. Camping du Gay à Besse en Oisans. Tel : 04 76 80 29 63.

Fin du séjour : samedi 31 juillet 2010 à 10 h. Camping municipal de l'Alpe de Villar d'Arène. Tel : 04 76 79 93 07

Localisation : Hautes-Alpes (05).

➤ **Accès :**

Par la route : en venant de Grenoble, prendre la N 91 en direction de Bourg D'Oisans. Quitter la N91 pour prendre la D25 en direction de Mizoën /Besse en Oisans. Remonter jusqu'à Besse en Oisans, traverser le village et continuer jusqu'au camping.

Par le train : Ramassage collectif (pour ceux qui le demandent) en gare S.N.C.F. de Grenoble, le samedi 25 juillet à 16h puis 1h30 de transfert en véhicule. Retour par la même gare à 12h30.

➤ **Descriptif du séjour :**

- Séjour itinérant.
- 4 nuits en camping, 2 nuits consécutives en bivouac (avec accès au véhicule possible, pas besoin de porter ses affaires pendant 3 jours) et une nuit en refuge de haute montagne. Les nuits en bivouac se situent entre 1700m et 2200m d'altitude.
- Séjour déconseillé aux personnes qui ont le vertige.

➤ **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.

Balcons de la Meije

➤ **Programme :**

1^{er} jour : Rendez-vous au camping de Besse en Oisans à partir de 17 h. Accueil des participants et installation. Nuit en camping (1560m)

2^{ème} jour : Tour des hameaux de la vallée de Besse en Oisans. Retour au même camping (1560m). Randonnée d'environ 500m de dénivelés positifs (D+) et autant négatifs (D-).

3^{ème} jour : Petit transfert en véhicule puis découverte du plateau d'Emparis et du Col des Trente Combes (2455m). (Randonnée D + 400m, D - 400m). Bivouac (2200m) sur le plateau.

4^{ème} jour : Nous gagnerons les hauts du village du Chazelet (1760m) par le Gr 54 en passant par le lac Lerié (2350m). Magnifique belvédère sur la Meije (3953m). Il semble que l'on peut toucher les glaciers. (Randonnée D + 250m, D - 700m). Nuit en bivouac (1760m).

5^{ème} jour : Par le long de la rivière de la Romanche et au pied de la Meije, nous remonterons vers le camping de camping de Villar d'Arène. (Randonnée D + 450m, D - 450m). Nuit en camping (1662m).

6^{ème} jour : Petit transfert en véhicule et parcours en balcon vers le refuge de l'Alpe du Villar d'Arène par le GR 54. En fonction de l'état du sentier des Crevasses, cet itinéraire peut être modifié. Nuit au refuge (2070 m).

7^{ème} jour : Montée au col d'Arsine par le GR 54 puis au lac d'Arsine (2455m). Tonic ! Retour au refuge pour basculer sur le camping de Villar d'Arène.). (Randonnée D + 450m, D - 800m). Nuit en camping (1662m).

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