

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 : Christophe ALDINGER (06 17 26 36 42) 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, 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, 1 bâche 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

Chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône

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

hce@free.fr



Mercantour :

Haute Tinée

Cette partie isolée du Parc National du Mercantour, offre des parcours d'une grande beauté au cœur de forêts de mélèzes, de vallons d'altitude, de lacs et de sommets culminant à près de 3000 mètres.

Nous installerons notre camp de base pour la semaine au bord du torrent à St Dalmas le Selvage, plus haut village des Alpes maritimes, situé sous le col de la Bonnette.

Nous découvrirons la flore (dont le génépi) et la faune du massif du Mercantour. Nous aurons certainement la chance d'observer des chamois dont la population est très importante dans le Mercantour, peut être des mouflons et qui sait, entendrons-nous le loup ? ...puisque venant d'Italie dans les années 90, il s'est bien implanté dans le massif. De quoi alimenter les conversations lors de nos rencontres avec les bergers qui se plaignent des prélèvements faits sur leurs troupeaux de brebis.

Du 24 juillet au 31 juillet 2010

Mercantour

➤ **Rendez-vous :**

Début du séjour : samedi 24 juillet 2010 à 17 h
à St Dalmas le Selvage, devant l'église.

Fin du séjour : samedi 31 juillet à 10 h
au camping Plan d'eau des Trinitaires
Parc des Trinitaires
06660 Saint Etienne de Tinée. Tél : 04 93 02 41 57

Localisation : Alpes Maritimes (06).

➤ **Accès :**

Par la route : carte Michelin n° 81

→ De Barcelonnette, prendre le col de la Bonnette, le redescendre, traverser le hameau du Pra puis (5 km après) prendre une petite route sur la droite, direction St Dalmas.

→ Du sud, passer par St Etienne de Tinée et environ 5 km après, tourner à gauche pour St Dalmas.

Par le train : Pas de ramassage collectif avec le véhicule d'HCE mais avec les voitures des participants. Organisez-vous avec le covoiturage.

Attention !!! Séjour difficile d'accès
2 ou 3 véhicules seront nécessaires pendant le séjour
Prévoir de se grouper le plus possible dans les voitures.

➤ **Descriptif du séjour :**

- A partir d'un camp de base (camping sauvage), randonnées de deux jours avec hébergement en refuges.
- Difficulté : liée au caractère montagne, aux sentiers peu roulants et au confort sommaire des hébergements

➤ **Tarifs :**

Participants	Tarifs	Arrhes
Personne handicapée en Joëlette (PJ)	400 €	150 €
Personne Handicapée Marchant (HM)	200 €	100 €
Accompagnateur Actif (AA)	60 €	
Simple Accompagnant	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 : Accueil des participants et installation du camp de base, près du torrent.

2^{ème} jour : Une première journée tranquille dans le vallon de Sestrière pour bien reprendre en main la joelette. Pique nique au hameau de Troncies et au retour, petite visite du village de St Dalmas.

3^{ème} jour : Départ du camp vers le vallon de Morgon à 2050m d'altitude. Pique-nique à la maison forestière de Tortisse. Passage de Col de la Crête (2420m). Arrivée sur les lacs de Vens et le refuge de Vens (2380m). Repas et nuit au refuge. (D + 800m)

4^{ème} jour : Montée au collet de Tortisse (2600 m), puis au Pas des Blanchés (2650 m) situé sur la frontière italienne. Montée au Col de Fer toujours sur la frontière. Retour au refuge : pique-nique. L'après-midi, descente vers Vens, les lacs, puis très longue descente dans le vallon. Retour au camp de base. (D + 400m, D - 1150m).

5^{ème} jour : Montée du vallon de Gialorgues par une piste, pique-nique à 2000 m. L'après-midi : par un sentier, 200 m de dénivelée difficile, nous arriverons sur la plaine d'altitude de Gialorgues. Encore 100 m dans les alpages, et nous voilà à la Cabane du CAF (2280 m) pour y passer la nuit. (D + 800m)

6^{ème} jour : Montée au col de Gialorgues (2519m) puis au col de Boulière et à la tête de Boulière (2708m) : pique-nique. Retour au refuge puis au camp. (D + 500m, D - 1200m)

7^{ème} jour : Montée au col d'Anelle (1739m) par le GR5. Pique-nique à Ublan puis redescente vers St Etienne de Tinée. Nuit au camping « Plan d'eau des Trinitaires » à Saint Etienne de Tinée. Prenez vos maillots de bain ! (D+ 300m, D - 600m)

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