

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 : Joël CLAUDEL (06 83 92 05 81) 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.
- ✓ 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

32 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône

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

hce@free.fr



Massif des Monges

Entre Sisteron et Digne : une zone blanche sur la carte de France, pas d'autoroute ni de zone commerciale ou industrielle, pas de lac, de station de ski, de Parc dit "naturel" ; quelques routes, mais à peine, quelques villages bien connus : Authon, Valavoire, Esparon, La Batie ou Barles, des chues et des gorges, des falaises et des crêtes, des forêts et des alpages.

Terre de contrastes, le massif des Monges est coïncé au Nord par les Ecrins et au Sud par la Provence, ce qui explique la grande variété des paysages liée à la double influence alpine et méditerranéenne. C'est le pays de l'olivier et du mélèze, de la lavande et de l'edelweiss, de la cigale et du lagopède... Peu d'humains, quelques mouflons, chamois, chevreuils... vivent encore par là, malgré les loups.

A la manière des hommes qui vivaient ici, les randonneurs sont complètement coupés des grands axes de circulation. Nous emprunterons des sentiers bien caillouteux (la terre s'en est allée dans la vallée de la Durance) et nous essayerons d'y survivre sous le soleil et les orages parfois grandioses en cette saison.

Du 12 juin au 19 juin 2010

Massif des Monges

◆ Rendez-vous :

Début du séjour : samedi 12 juin 2010 à 17 h au gîte des Monges à AUTHON

Fin du séjour : samedi 19 juin 2010 à 10 h à Clamensane (camping sauvage)

Localisation : Alpes de Haute Provence (04)

◆ Accès :

- **en train :** Ramassage collectif (pour ceux qui le demandent) en gare SNCF de SISTERON, samedi 12 juin à 16 h. Retour par la même gare.

- **en voiture :** (carte Michelin n° 81)

1/ par RN 75 ou par la RN 85 ou par Autoroute A51 (en provenance du Nord) Dans Sisteron, au rond-point "nord" du tunnel, prendre la direction "Saint Geniez- la Baume" qui franchit le pont sur la Durance, puis suivre "Saint-Geniez - Authon" jusqu'au village d'Authon (20km) par la D3. A la sortie du village, à droite, se trouve le gîte des Monges (fléchage à partir de là...!)

2/ par la RN 85 ou Autoroute A51 (en provenance du Sud) :

Sortir "Sisteron sud", prendre direction "La Motte du Caire" jusqu'au pont de La Baume, puis suivre "Saint Geniez - Authon" (comme ci-dessus).

◆ Descriptif du séjour :

Séjour nature sous tente, randonnées mixtes, étoile et itinérante, entre 1000 m et 2000 m d'altitude, sur les sentiers pierreux de la Haute Provence.

A considérer comme difficile pour tous.

◆ 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 du camp, présentation de l'équipe et des randonnées.

2^{ème} jour : Journée d'initiation facile : on commence par la descente et on finit par...la montée dans les gorges du Vançon (D + 450 m, D- 450 m) Retour au camp.

3^{ème} jour : Il faudra peut-être se lever un peu tôt pour grimper jusqu'à la crête de Geruen à 1746 m. On ira à Feissal (D+ 540 m, D- 410 m.) pour un camping sauvage.

4^{ème} jour : L'objectif est de parvenir au lac des Monges. D'abord, il faut atteindre le col de la Croix de Veyre ! Le seul écart tolérable serait pour aller au sommet des Monges (2115 m.), mais ça, on verra en fonction de l'équipe et du terrain ! Entre Feysal et les Monges, il faut entre 2 à 3 heures (si tout va bien) en passant par Clapouse. (D+ 700m. / D- 600m.). Bivouac.

5^{ème} jour : Nous rejoignons Authon, en passant par le ravin de la Communaresse, les crêtes du Raus, des Cabanes et du clos des Martres. Cela en fait des kilomètres ... (D+ 400m, D- 800m). Camping sauvage.

6^{ème} jour : Changement d'horizon : ce matin, on remballe, puis par la piste de Valavoire, on rejoint Clamensane pour une petite randonnée sur le "Champ long". Installation du camp pour les deux dernières nuits. Eh oui, déjà !

7^{ème} jour : Pour la dernière randonnée, nous explorons la face nord depuis Bayons par une montée assez longue, mais pour une fois, roulante. Oh ! Oh ! Ne nous réjouissons pas trop vite, ce ne sera pas la même chose pour les descentes ! Il y aura des pauses pour profiter du paysage. Au passage, nous traverserons la plus haute ville du massif : Esparron la Bâtie (1200m. d'altitude). Nous terminerons en empruntant le chemin muletier qui desservait le village au 19^{ème} siècle depuis Clamensane. Nuit à Clamensane en camping sauvage.

8^{ème} jour : Séparation après le petit déjeuner vers 10h.