

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

Bernard MOULIN : 04 78 29 56 15 ou 06 19 62 02 49 ou 06 21 37 48 56

bea.moulin@wanadoo.fr

Et consulter le lien suivant après inscription : <http://hce.asso.fr/covoiturage>

Encadrement du séjour :

Aurélien Lebrun : 06 99 09 13 46, à joindre en cas d'extrême nécessité.

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 »), possibilité d'amener une tente de randonnée (2/3 places), sac à dos 40 à 50 l (pour porter les affaires du bivouac), gants type cycliste facultatifs, drap-sac pour le refuge.

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



Massif du Mont Thabor **(Mont Thabor – 3 178m)**

Imposant et mythique parmi les connaisseurs mais pourtant mal connu par le grand public, le Mont Thabor est un massif qui mérite d'être parcouru. Situé entre la Maurienne et le Briançonnais, il est ouvert tout autant sur l'Italie que sur la France et tient son histoire et ses traditions des deux nations.

Ce séjour itinérant va nous mener au cœur du Massif du Thabor en flirtant avec les accents italiens dans la Vallée Etroite. **Le point d'orgue du séjour sera l'ascension du Thabor et ses 3 178 m d'altitude, une première pour HCE !** 2 jours nous seront nécessaires pour gravir ce géant de pierre.

D'une ambiance minérale, nous basculerons sur des paysages d'alpage et enfin sur une vallée vivante et verdoyante.

Du 4 août au 11 août 2018

Massif du Mont Thabor

◆ Rendez-vous

Début du séjour : samedi 4 août 2018 à partir de 17h au lieu dit « le Lavoir » à Valfréjus.

Fin du séjour : samedi 11 août 2018 à 10h au lieu dit « Le Lavoir » à Valfréjus

Localisation : Hautes-Alpes (05)

◆ Accès : il est impératif de **respecter** l'heure de RV sur place ou en gare

Par la route : (carte Michelin n°77) A43 direction Modane/Turin puis la D 1006 jusqu'à Modane et aller au bout de la station de Valfréjus, à côté de l'ancienne caserne militaire au lieu dit « le Lavoir ».

Par le train : ramassage possible (pour ceux qui le demandent) en gare SNCF de Modane située à 15mn du départ du séjour, samedi 04 août à 16h. Retour par la gare SNCF de Jean de Maurienne.

◆ Descriptif du séjour :

- hébergement : 3 nuits en camping sauvage (1) = le véhicule de HCE est à proximité donc pas de portage de sac, 2 nuits en refuge (2) = portage d'un sac adapté pour 2 jours de randonnée avec sac « à viande », 2 nuits en bivouac au-dessus de 2500m (3) = bon duvet et portage d'un sac pendant 2 jours de randonnée

- difficulté : **Séjour engagé et difficile**. Séjour à caractère très montagne et itinérant, une très bonne condition physique est obligatoire.

◆ Tarifs

Participants	Tarifs
Personne handicapée en Joëlette (PJ)	300 €
Personne Handicapée Marchant (HM)	150 €
Accompagnateur Actif (AA)	60 €
Simple Accompagnant (SA)	150 €

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).

Programme :

1^{er} jour : Accueil à côté d'une ancienne caserne militaire transformée en fromagerie, au lieu dit « le Lavoir », tout à fait au bout de la station de Valfréjus. Camping sauvage (1) à 1 990m..

2^{ème} jour : Journée de mise en forme sur le GR5. Ascension de la Combe des Roches en passant par le col de la Replanette, puis traversée jusqu'au refuge du MtThabor (D+ 600 m). Nuit en refuge (2) à 2 500m.

3^{ème} jour : Grosse journée avec la montée au col des Méandres. Montée très technique et peu roulante. Enchaînement de sentier en balcon et de pierriers. Nuit en bivouac (3) au col des Méandres à 2750 m d'altitude. (D+ 350m)

4^{ème} jour : Voilà **LA journée de la semaine avec l'ascension du Mont Thabor**. Une première pour HCE ! Lever aux alentours de 4h du matin. Montée très technique et peu roulante. Pierriers, marches, dévers, un vrai challenge nous attend. Peu de kilomètres mais beaucoup de dénivelés jusqu'à midi puis très longue descente de 1400 m de dénivelés l'après midi ! Nuit en camping sauvage (1) à 1 680m. **(D+ 450m, D- 1400m)**

5^{ème} jour : Après une bonne nuit récupératrice, nous remonterons en direction du col de la vallée étroite. (D+ 500 m). Bivouac (3) dans le vallon des Tavenettes à 2 300m.

6^{ème} jour : Petite journée avec la montée au Col de la vallée étroite. Sentier plutôt roulant et arrivée au refuge du Thabor acte 2 ! Bière et vin au programme de la soirée (D+ 300 m). Nuit au refuge (2).

7^{ème} jour : Balade au-dessus du refuge (Lacs Ste Marguerite, Combe de la Grande Montagne) et retour au parking du Lavoir par les chalets de Mounioz. Retour en roue libre jusqu'aux véhicules. Nuit en camping sauvage (1).

8^{ème} jour : Séparation du groupe aux environs de 10h.