

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

Michèle MARGERI : 09 52 49 52 00 ou 06 75 43 31 12

michele.margeri@free.fr

Encadrement du séjour : Eric ORIOL (06 30 33 18 21) 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



L'église de Maljasset
(croquis de Jérôme Sindou)

Val Maïra

Cette incursion dans le Val Maïra suit le tracé de la 10^{ème} étape de notre Grande Traversée des Alpes organisée en 2005 et 2006.

Tout commence en Haute Ubaye, au charmant hameau de Maljasset. Nous suivrons les chemins plutôt bien roulants tracés par les militaires pour franchir la frontière avec l'Italie au col Mary (2641 m).

Le Val Maïra est à la plaine italienne de Cunéo, ce qu'est la Haute Ubaye aux Alpes de Haute Provence, c'est-à-dire une vallée lointaine où vivent des habitants d'un autre temps. Ce détour en vallée du Piémont nous fera contourner l'imposant massif du Chambeyron, sommet de plus de 3000 m. Un itinéraire d'altitude à la découverte de ces pays fort habités jusqu'aux dernières guerres et de ces cols où transitaient les colporteurs. Cette petite incursion en Italie nous permettra de réviser un peu notre italien, de déguster quelques spécialités locales comme l'inévitable « pasta » et nous confirmera que les montagnes ne connaissent pas les barrières dressées par les hommes : les Alpes qu'elles soient italiennes ou françaises ont bien le même charme.

Du 17 juillet au 24 juillet 2010

Val Maïra

◆ Rendez-vous :

Début du séjour : samedi 17 juillet 2010 à 17 h

A Maljasset, (Commune de Saint Paul), camping sauvage aux abords du village

Fin du séjour : samedi 24 juillet 2010 à 10 h à Larche (04)

Gîte d'étape Lombard 04 92 84 30 80

◆ Localisation : Alpes de Haute Provence (04) et Italie

◆ Accès :

- **en train :** gare S.N.C.F. Gap (ligne Gap-Briançon) attention pas de navette en gare, arrangez vous pour faire du covoiturage. Eventuel bus jusqu'à Barcelonnette.

- en voiture :

Depuis Gap, prendre direction Barcelonnette puis Saint Paul et Maljasset. Au retour même route mais prendre direction Larche après Barcelonnette.

Compte tenu des accès difficiles, il est impératif d'organiser un covoiturage entre les participants. Les chauffeurs pourront laisser leur véhicule à Maljasset. Un transfert des chauffeurs avec le véhicule de l'association leur permettra de retrouver leur voiture le dernier soir pour rejoindre Larche.

◆ Descriptif du séjour

- Hébergement majoritairement en camping sauvage et bivouac.
- Difficulté : séjour itinérant à caractère très 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 : Accueil du groupe au village de Maljasset et installation du campement en bordure de l'Ubaye (alt. 1900 m).

2^{ème} jour : Journée de mise en route qui nous fera visiter la haute vallée de l'Ubaye à la recherche des anciennes carrières de marbre et des sources de l'Ubaye. Retour au camp. Déniv : + 200m – 200m

3^{ème} jour : Préparatif pour un bivouac et ascension rapide vers le col Mary. Après la Croix du Passour, le sentier s'adoucit pour s'approcher de la bergerie de Mary. Bivouac (alt. 2280 m) face à l'Aiguille de Pierre Andrée, célèbre pour la qualité de son escalade. Déniv : + 400m

4^{ème} jour : Montée douce vers le Col Mary (alt. 2641 m) qui sera notre entrée dans le Val Maïra. Poursuite de ce GR en cette vallée italienne où déjà même les vaches sont différentes et désormais il vous faudra répondre aux «Salve» des randonneurs italiens. Descente jusqu'aux environs du Campo Base et nuit en camping sauvage (alt.1640 m). Déniv : + 350m – 1000m

5^{ème} jour : Départ pour l'ascension d'un deuxième col frontalier. Après avoir visité le petit village de Chiappera, nous amorcerons cette grimpe par une ancienne piste militaire qui nous mènera dans un cirque au pied de la Tête de Sautron. Bivouac en alpage (alt. 2200 m). Déniv : + 650m – 100m

6^{ème} jour : Montée jusqu'aux anciennes fortifications, assaut final du Pas de la Cavale, par lequel nous nous échapperons vers le Col des Monges (alt. 2554 m). Retour en terre ubayenne par le vallon de Rouchouse jusqu'au village de Larche (alt. 1670m). Nuit au gîte d'étape Lombard. Déniv : + 350m – 900m

7^{ème} jour : Journée tranquille en direction du vallon du Lauzannier, porte du Parc du Mercantour. Feu de camp et randonnée nocturne. Retour au gîte. Déniv : + 200m – 400m

8^{ème} jour : Séparation après le petit déjeuner. Possibilité de transfert en gare de Gap avec le véhicule de l'association.