

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

Hélène BERNOUX : 04 37 40 20 31 ou 06 07 31 13 46

helene_martelet@hotmail.com

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

Encadrement du séjour :

Cécile BORGHINI : 06 07 12 43 20, 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 ou sac «à viande »

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



Val Montjoie

(Mont Truc – 1 811m)

C'est une petite vallée suspendue entre Saint-Gervais, les Contamines et le col du Bonhomme où coule le torrent « Bon-Nant ».

Le Val Montjoie offre une multitude de paysages : cascades et gorges impressionnantes, prairies paisibles, forêts, fermes et villages traditionnels, sans oublier le magnifique panorama ouvert sur le Mont-Blanc, l'Aiguille de Bionnassay et les Dômes de Miage.

Le séjour du Val Montjoie est un séjour en étoile avec deux nuits en bivouac qui nous fera emprunter les mythiques GR de la grande traversée des Alpes ainsi que celui du tour du Mont Blanc.

Du 11 août au 18 août 2018

◆ Rendez-vous

Début du séjour : samedi 11 août 2018 au camping « le Pontet »
2485, route de Notre Dame de la Gorge aux Contamines Montjoie.

Fin du séjour : samedi 18 août 2018, même adresse

Localisation : Haute Savoie (74)

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

Par la route : prendre la direction St Gervais puis les Contamines Montjoie, puis Notre Dame de la Gorge. Le camping du Pontet se trouve sur la droite avant le téléphérique de la Gorge.

Par le train : ramassage possible (pour ceux qui le demandent) en gare SNCF de St Gervais les Bains - le Fayet, située à 20mn du départ du séjour, le samedi 11 août à 16h. Retour par la même gare.

◆ Descriptif du séjour :

- Séjour en étoile

- Hébergement : 5 nuits en camping avec sanitaire adaptés (1), 2 nuits en bivouac (2) = portage d'un sac adapté pour 2 jours de randonnée

- Difficulté : séjour à caractère montagne, une bonne condition nécessaire

◆ 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).

Val Montjoie

➤ Programme :

1^{er} jour : Accueil des participants à 17 h, aux Contamines Montjoie au camping (1) « le Pontet » (altitude 1 180m).

2^{ème} jour : Initiation en montant sur les pistes de ski des Contamines, jusqu'aux Tappes avec un p'tit plongeon dans le plan d'eau au passage puis jusqu'au hameau de La Joux avant de rejoindre la piste de Colombaz pour redescendre au camping (1). (D+ 400m, D- 400m).

3^{ème} jour : Départ pour notre premier bivouac : nous voilà partis pour deux jours dans le bout de la vallée en remontant la voie romaine. Nous admirerons les cascades qui se déversent dans les gorges du Bon Nant, découvrirons le hameau d'alpage « La Giétaz » avant de parvenir à notre bivouac (2) du Plat de la Balme 1706m. (D+ 500m).

4^{ème} jour : Nous monterons jusqu'aux des alpages des Près pour admirer le massif du Mont Blanc avant de redescendre en empruntant à nouveau la voie romaine qui nous ramènera à Notre Dame de la Gorge. (D+ 400m, D- 700m). Nuit au camping (1).

5^{ème} jour : Nous longerons le torrent du « Bon Nant » pour aller au bout du village, monter par le hameau du Carteyron dans les alpages du Plan de la Croix : magnifique belvédère face à la chaîne du Mont Blanc. (D+ 500m, D-500m) Nuit ou camping (1).

6^{ème} jour : Notre deuxième bivouac : montée à travers la forêt jusqu'aux alpages du Truc sous les fameux Dômes de Miages et les glaciers du même nom. Nous dormirons au pied de notre sommet : le mont truc qui culmine à 1811m. Bivouac (2) à 1700m. (D+ : 700m)

7^{ème} jour : Nous gravirons **le Mont Truc** (1 811m), redescendrons dans la petite vallée de Miage avant de redescendre par le Chozal. Nous rejoindrons alors les bords du Bon Nant pour regagner le camping (1) (D+ 100m, D-700m).

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