

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

Eliane MARTIAL : 06 81 76 59 73 ou [elmarial@orange.fr](mailto:elmarial@orange.fr)

**Encadrement du séjour :** Matthieu TOURNOUD (06 78 60 62 86) 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 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](mailto:hce@free.fr)



## **Vanoise :**

### **Tour de la Grande Casse**

*Un séjour Vanoise directement inspiré de la GTA (Grande Traversée des Alpes de 2005 et 2006), à découvrir ou redécouvrir, pour admirer le plus haut sommet de Savoie au pied de ses 3855 m d'altitude.*

Au cœur du Parc National de la Vanoise, nous traverserons 4 grands cols alpins entre 2500 et 2750 mètres, côtoyant ainsi les plus hauts sommets du massif. De Champagny à Pralognan, cette randonnée alpine itinérante nous permettra de découvrir toute la richesse de ce coin de Savoie : alpages verdoyants où les alpagistes maintiennent intacte une tradition séculaire de fabrication du fameux Beaufort. A deux pas, et juste approché, le modernisme de la station de Tignes comme un contraste avant de replonger dans un monde plus sauvage où marmottes, chamois, bouquetins, gypaètes et plus récemment loups, retrouvent leurs droits, leur espace et leur nature....

Un séjour à partager !!!

**Du 14 août au 21 août 2010**

➤ **Rendez-vous :**

**Début du séjour :** samedi 14 août 2010 à 17 h

Camping "le Chamois" de Pralognan

**Fin du séjour :** samedi 21 août 2010 à 10 h

Camping "le Chamois" de Pralognan

**Localisation :** Savoie (73).

➤ **Accès :**

**Par la route :** carte Michelin n° 70.

De Chambéry, prendre Albertville puis la vallée de la Tarentaise jusqu'à Moutiers.

**Par le train :** Ramassage collectif (pour ceux qui le demandent) en gare SNCF de Moutiers, le samedi 14 août à 16h

Le retour se fera également par la gare de Moutiers.

➤ **Descriptif du séjour :**

- Randonnée itinérante avec des dénivelés positifs de 500 à 750 m et quelques passages techniques. Hébergement en chalet, refuges et camping
- Difficulté : il s'agit d'un séjour à caractère montagne et itinérant nécessitant une bonne condition physique.

➤ **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.

## ***Vanoise : Tour de la Grande Casse***

➤ **Programme :**

**1<sup>er</sup> jour :** Accueil du groupe et installation au camping « le Chamois » de Pralognan. Présentation du séjour, repas et nuit au camping.

**2<sup>ème</sup> jour :** Une étape de mise en jambe pour rejoindre le refuge de la Glière à 2000 m. Nous croiserons les troupeaux de Tarines et passerons la nuit au pied de la face Nord de la Grande Casse bercés par les clarines.... Olé!

**3<sup>ème</sup> jour :** Départ matinal pour gravir le col de la Croix des Frètes à 2647 m sous les sifflets des marmottes et la verticalité du fameux couloir des Italiens, une des grandes voies de l'alpinisme alpin. Après une jolie descente, nous rejoindrons Tignes – Val Claret pour une nuit en camping sauvage au pied des pistes...

**4<sup>ème</sup> jour :** Après un succulent petit déjeuner et le rangement du bivouac, rythmés par les va-et-vient des télésièges locaux, nous roulerons cahin-caha jusqu'au col de la Leysse, point culminant de notre itinéraire à 2750 m d'altitude, puis rejoindrons le refuge de la Leysse non sans avoir admiré tout du long la Grande Motte son glacier et les lacs d'altitude.

**5<sup>ème</sup> jour :** Une journée tranquille et descendante où nous profitons d'un décor de haute montagne entre face sud de la Grande Casse et glaciers de Vanoise. Nous croiserons certainement les troupeaux de moutons en estive, apercevrons les patous, rempart efficace pour assurer leur protection et au-dessus chamois et étaignes sur les hauteurs. Nous passerons la nuit au gîte d'alpage de Catherine Richard qui, entre 2 traites, nous préparera sans doute un repas savoyard bien apprécié.....

**6<sup>ème</sup> jour :** Le jeudi, c'est le jour du Col de la Vanoise, pour le poisson c'est pas là. Ça monte, ça secoue (un peu, beaucoup, passionnément...) mais c'est beau et ça passe. Passage et lieu d'échange dès l'antiquité, ce col offre un panorama éblouissant sur les sommets environnants avec bien sûr, la Grande Casse comme bonne étoile pour ce séjour. Nuit au refuge.

**7<sup>ème</sup> jour :** Après avoir tutoyé étoiles et sommets, nous redescendons sur Pralognan, capitale charmante et accueillante de la Vanoise pour une soirée joyeuse. On retrouve les véhicules laissés au camping en début de semaine.

**8<sup>ème</sup> jour :** Petit déjeuner, rangement et dispersion de notre joyeuse troupe à 10 h.