

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

Isabelle GRANDCLEMENT : 06 61 90 46 44 - isagc73@aol.com

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

Encadrement du séjour :

Matthieu TOURNOUD : 06 76 60 89 93, 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 »), petite tente de randonnée (individuelle déconseillée), sac à dos 40 à 50 l (pour porter les affaires du bivouac), gants type cycliste facultatifs, drap-sac ou sac « à viande » pour les nuits en 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, 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



La Grande Casse vue du Petit Mont-Blanc

Vanoise

(Petit Mont-Blanc – 2 680m)

Un séjour Vanoise pour admirer du Nord au Sud, le plus haut sommet de Savoie au pied de ses 3 855 m d'altitude : La Grande Casse.

Au cœur du Parc National de la Vanoise, nous traverserons 3 grands cols alpins entre 2500 et 2700 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.... Mais surtout **l'ascension au sommet du Petit Mont Blanc : une première en joëlette...**

Du 04 août au 11 août 2018

Vanoise : le Petit Mont-Blanc

➤ Rendez-vous :

Début du séjour : samedi 04 août 2018 à 17 h
Camping municipal "Le Canada » à Champagny le Haut - 04 79 55 03 41

Fin du séjour : samedi 11 août 2018 à 10 h
Camping « le Chamois » à Pralognan - route Isertan - 04 79 08 71 54

Localisation : Savoie (73).

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

Par la route : carte Michelin n° 70.

De Chambéry, prendre Albertville puis la vallée de la Tarentaise jusqu'à Moutiers. Prendre la direction de Bozel puis de Champagny en Vanoise par la 91b. Le camping se situe au-dessus de Champagny, chemin Lècheron (suivre Champagny le Haut).

Par le train : ramassage possible (pour ceux qui le demandent) en gare SNCF de Moutiers, située à 30mn du départ du séjour, le samedi 04 août à 16h. Retour par la même gare.

➤ Descriptif du séjour :

- Randonnée itinérante avec des dénivelés positifs de 500 à 750 m et quelques passages techniques. Hébergement en chalet, refuges et camping
- Hébergement : 3 nuits en camping aménagé (1), 4 nuits en refuge (2) = portage d'un sac adapté pour 2 jours de randonnée – prendre un sac « à viande ».
- Difficulté : il s'agit d'un séjour à caractère montagne et itinérant nécessitant une bonne condition physique.

➤ Tarifs :

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

Jour 1 : Accueil des participants au camping (1) le Canada à Champagny-le-Haut (1470 m) vers 17h.

Jour 2 : Visite du Musée « Espace Glacialis » pour découvrir le fonctionnement des glaciers ainsi que les glaciers de Vanoise. Puis petit sentier d'initiation le long d'un torrent de montagne jusqu'au Laisonnay d'en Haut. Enfin l'après-midi, on monte en suivant une piste, ce qui nous permet de découvrir les paysages de la vallée progressivement. Nuit au refuge (2) de la Glière (2000 m). (D+ 600 m).

Jour 3 : Montée vers le col de la Croix des Frètes, avec une vue magnifique sur le lac glaciaire comblé de la Glière, le glacier de l'Epenaz, le couloir des italiens, la Grande Casse et la Grande Motte. Pique-nique au lac du Grand Plan avec vue sur une des particularités de la Vanoise : les glaciers rocheux. Passage du col de la Croix des Frètes (2647 m) et du Col du Palet (2652 m), pour redescendre au refuge (2) du Palet (2600 m), où nous passerons la nuit. (D+ 800m, D- 50m).

Jour 4 : Au départ du refuge du Palet, nous passerons à côté du lac de Grattaleu puis reprendrons l'ascension en direction du Col de la Grassaz (2637m). Ce sera encore l'occasion de parler cailloux et glaciers avec une magnifique vue sur la Grande Casse (Face Nord), ainsi que les glaciers rocheux... Retour au camping (1) le Canada. (D+ 50m, D- 1100 m)

Jour 5 : Transfert depuis le camping vers Courchevel. Puis montée vers le refuge du Grand Plan (2300 m) en suivant la piste des alpagistes. Peut-être pourrons-nous déguster du bon fromage (Abondance, Beaufort ...). Nuit au refuge (2). (D +550m)

Jour 6 : Petite journée découverte avec une rando en boucle vers les lacs Merlet : petite baignade méritée et découverte des environs, avec au loin le Petit Mont-Blanc : le défi du séjour. Retour au refuge (2) du Grand Plan pour une dernière nuit en altitude et se préparer à l'ascension du lendemain. (D+ 150m, D- 150 m).

Jour 7 : Enfin, la journée tant attendue : **l'ascension du Petit Mont-Blanc (2680m) point culminant du séjour** et clou du spectacle, avec une vue imprenable sur la Grande Casse (face Sud, cette fois-ci) et le glacier des Grands Couloirs. Redescende vers Pralognan, en passant par le col du Môme (2530 m), où nous passerons notre dernière nuit au camping (1) Le Chamois (1430 m)! avec la possibilité d'acheter sa « marmotte souvenir »...(D- 150 m ; D+ 500m ; D- 1000 m)

Jour 8 : Fin du Séjour et séparation de la joyeuse troupe vers 10h.