

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

Nathalie HOUDAILLE : 02 51 67 00 63 ou 06 08 80 43 40

nathalie.houdaille@free.fr

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.

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

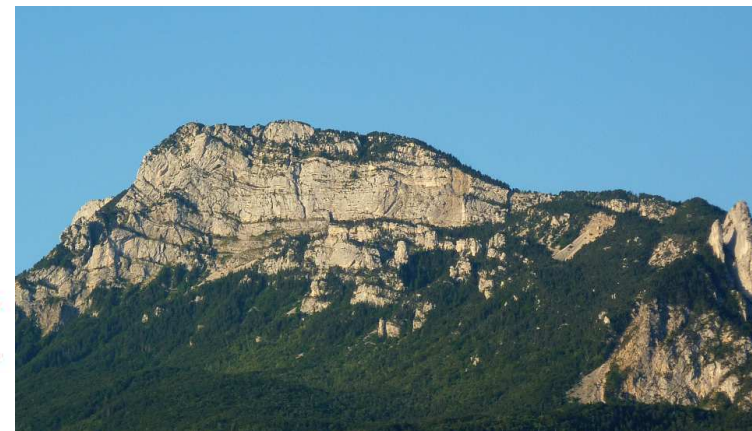
Joëlettes, 2 grandes tentes, matériel de cuisine et couverts complets, pharmacie de premiers secours, abri et chaises WC, véhicule pour le transport des bagages d'une étape à l'autre, un âne bâté pour porter le pique-nique et le matériel du bivouac.

Handi Cap Evasion

32 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône

<http://www.hce.asso.fr>

hce@free.fr



Les 4 montagnes Vercors (Moucherotte – 1 901m)

La partie Nord du Vercors est appelée « 4 montagnes » car elle englobe les montagnes de quatre villages : Lans, Villard, Méaudre et Autran.

En une semaine d'itinérance, nous allons sillonner sur des sentiers tantôt en sous bois, tantôt sur des pelouses alpines afin de faire nous aussi, cette boucle.

Nous dormirons en bivouac ou en cabanes et porterons nos affaires tout au long de la semaine sur notre dos...un peu sportif tout ça avec **l'ascension du Moucherotte** au programme !

Du 30 juin au 07 juillet 2018

◆ Rendez-vous :

Début du séjour : samedi 30 juin 2018 à 17 h, Mas - chemin Fleury
Lans en Vercors (04 76 95 44 73)

Fin du séjour : samedi 07 juillet 2018 à 10 h - même adresse

Localisation : Isère (38)

◆ Accès :

Il est **impératif** de respecter l'heure de RdV sur place ou en gare

Par la route : à la sortie de Grenoble (Sassenage) prendre la D 531 direction Villard de Lans. Après les gorges d'Engin, prendre une petite route à droite direction le Mas. Après 1.5 km prendre 2 fois à gauche, route des Narses puis chemin Fleury.

Par le train : ramassage possible (pour ceux qui le demandent) en gare SNCF de Grenoble, située à 50 mn du départ du séjour, le samedi 30 juin à 16h. Retour par la même gare.

◆ Descriptif du séjour :

- Séjour entièrement en itinérance.
- 2 nuitées en gîte (1), 4 nuitées en bivouacs (2) = portage d'un sac adapté pour plusieurs jours de randonnée consécutive et 1 nuit en camping sauvage (3) = le véhicule de HCE est sur place.

◆ 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).

Les 4 montagnes – Vercors - (Moucherotte)

➤ Programme :

1^{er} jour : Accueil des participants au mas (1) à Lans en Vercors à partir de 17 h. Camping autour de la maison. (1100m d'altitude) et préparation du bivouac.

2^{ème} jour : Départ direct pour 6 jours d'itinérance, avec une grosse journée afin de rejoindre le plateau de la Molière par les crêtes puis celui de Plénouze pour notre premier bivouac (2) à 1650m. (D+ 700m).

3^{ème} jour : Nous rejoindrons la Pointe de la Surres avec vue sur la vallée grenobloise puis le Pas de la Cléf pour un pique-nique panoramique (sur les terres froides au sud de Lyon, cette fois). Quelques passages forestiers plus ou moins caillasseux et plus tard, nous arriverons à la petite cabane de Naves pour notre deuxième bivouac (2) à 1490m. (D+ 250m).

4^{ème} jour : Une longue étape pour traverser la plaine entre Autrans et Méaudre, nous permettra de redescendre un moment dans la vallée. Notre bivouac dans la forêt autour de la Croix Servagnet, nous attendra avec le véhicule HCE, pour passer la nuit (3) sous les arbres (1233m). (D+ 450m).

5^{ème} jour : Nous basculerons dans la deuxième vallée, celle entre Lans en Vercors et Villard de Lans afin de remonter du côté Est, vers la cabane de Roybon où nous établirons notre bivouac (2) à 1440m. (D+ 450m)

6^{ème} jour : Traversée plutôt technique (si l'état du terrain et le niveau de l'équipe le permettent) : nous emprunterons le sentier « Gobert » et ses passages de rochers pour rejoindre le plateau des Allières puis le stade de neige de Lans en Vercors. Après une ultime montée (500m tout de même), nous arriverons **au sommet du Moucherotte** (1 901m) où nous établirons notre bivouac (2) à 1901m. (D+ 600m)

7^{ème} jour : Redescente du Moucherotte et dernière traversée de la vallée de Lans pour rejoindre notre point de départ pour notre dernière nuit au mas (1) à 1100m. (D - 950m, D+ 150m+).

8^{ème} jour : Séparation de la troupe vers 10h.