

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



Tour des 4 montagnes (Vercors Nord)

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 la plupart du temps en bivouac ou en cabanes ouvertes.

Du 15 juillet au 22 juillet 2017

◆ **Rendez-vous :**

Début du séjour : samedi 15 juillet 2017 à 17 h, Mas - chemin Fleury
Lans en Vercors (04 76 95 44 73)

Fin du séjour : samedi 22 juillet 2017 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, le samedi 15 juillet à 16h. Retour par la même gare.

◆ **Descriptif du séjour :**

- Séjour entièrement en itinérance.
- 2 nuitées en gîte, 1 en camping sauvage, 2 à 4 bivouacs selon la place dans les cabanes (2 nuits en cabane)

◆ **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).

Tour des 4 montagnes

➤ **Programme :**

1^{er} jour : Accueil des participants au mas 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 le sommet du Moucherotte (point culminant des 4 montagnes) où nous bivouaquerons (1 900m d'alt., D+ 630m).

3^{ème} jour : Nous redescendrons plein sud par les pistes de ski de fond puis remontrons pour emprunter le sentier Gobert jusqu'à la cabane de Roybon (1 440m d'alt., D- 770m, D+ 440m).

4^{ème} jour : La partie « est » de la boucle étant faite, nous traverserons la vallée de Villard de Lans pour remonter en face dans le bois Chabaud jusqu'à la croix Sarvagnet où nous passerons la nuit sous les arbres (1 233m d'alt., D- 350m, D+ 260m).

5^{ème} jour : Par un beau chemin de forêt, nous continuerons notre traversée au dessus de Méaudre, descendrons jusqu'au village d'Autran pour remonter plein nord jusqu'à la cabane de Nave (1490m d'alt., D- 240m, D+ 770m).

6^{ème} jour : Depuis Nave, nous remontrons jusqu'au pas de clé : belvédère au dessus de la vallée du nord Isère, puis poursuivrons notre montée par la Sure et enfin un repos bien mérité sur les alpages de Plenouse ou de la Molière où nous aurons notre camping sauvage (1 638m d'alt., D - 150m, D+ 270m).

7^{ème} jour : Dernière petite montée sur les crêtes qui surplombent la Molière afin d'admirer le paysage une dernière fois avant de redescendre directement au mas (1 100m d'alt., D- 610m, D+ 100m).

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