

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

Arlette LAVERGNE : 04 78 26 86 58 ou 06 77 35 94 89

mamyrando@hotmail.fr

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



Vercors Nord

Entre Chartreuse au nord et Baronnies au sud, à 30 mn de Grenoble et un peu plus d'une heure de Lyon, le Vercors marque la limite sud-ouest des Alpes du nord.

S'il on est d'abord impressionné par les hautes falaises qui bordent quasiment tout le massif, on est tout aussi charmé par ses larges vallées et ses grands plateaux.

Ce séjour, mêlant bivouac et hébergement en dur, se déroulera au nord du Parc Naturel Régional du Vercors, dans un territoire que l'on appelle « les quatre montagnes ». Nous découvrirons tout ce qui fait sa spécificité : sa géologie calcaire, une flore et une faune riche en cette période de l'année (80 espèces végétales protégées, marmottes, chamois, vautour fauve...) et son pastoralisme avec la "villardienne", cette vache qui nous donne le Bleu de Sassenage.

Le Vercors, tout en étant encore habité par le souvenir des maquis de la deuxième guerre mondiale, par les jeux olympiques de 1968 ou par un tourisme plus actuel (ski de fond et piste), nous offrira également des forêts et de grandes pelouses alpines bien roulantes pour nos joëlettes.

Un séjour bucolique entre nature, histoire et beaux panoramas.

Du 14 juillet au 21 juillet 2012

◆ Rendez-vous

Début du séjour : samedi 14 juillet 2012 à 17 h, Maison Chemin Fleury
Lans en Vercors (04 76 95 44 73)

Fin du séjour : samedi 21 juillet 2012 à 10 h – même adresse

Localisation : Isère (38)

◆ Accès :

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 14 juillet à 16h. Retour par la même gare.

◆ Descriptif du séjour :

- Séjour en étoile et itinérant.
- Hébergement : camping autour du gîte (non accessible), bivouacs
- Difficulté : séjour à caractère montagne, une bonne condition physique est indispensable.

◆ 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).

Vercors Nord

➤ Programme :

1^{er} jour : Accueil des participants au Mas à Lans en Vercors à partir de 17 h. Camping autour de la maison.

2^{ème} jour : Journée d'initiation dans les clairières de « Pierre feux ». Retour au Mas. (D+ 200m, D- 200m).

3^{ème} jour : Un petit transfert nous permettra de rejoindre les « Allières » point de départ de la montée pour la croix de la ramée offrant un beau point de vue. Puis nous rejoindrons l'alpage et la cabane du même nom pour notre bivouac en autonomie. (D+ 400m).

4^{ème} jour : Nous monterons au sommet du Moucherotte : point culminant des « 4 montagnes » afin d'admirer une vue à 360° sur Grenoble, le Vercors, la Chartreuse, Belledonne mais aussi les Ecrins et jusqu'au Massif du mont Blanc si le temps le permet. Retour au Mas. (D+ 300m, D- 650 m).

5^{ème} jour : Nous partirons pour 3 jours en itinérance, par un transfert dans la vallée voisine, celle d'Autrans. Nous traverserons les bois des Eperières pour rejoindre le plateau de Gève : haut lieu du ski nordique en hivers. Nous profiterons de ses grands pâturages pour retrouver le camion avec nos affaires et monter notre 1^{er} bivouac. (D+ 300m, D- 100m).

6^{ème} jour : Grande journée qui nous permettra de monter jusqu'à « La Sure » (1643 m), promontoire, à la pointe nord du Vercors, qui offre un somptueux panorama sur la vallée de l'Isère et la Chartreuse. Nous continuerons notre chemin par les alpages de Plénouze puis enfin ceux de la Molières où nous attendra le camion : lieu de notre 2^{ème} bivouac (D+ 500m, D-100m).

7^{ème} jour : Un retour par les crêtes de Charande, le pas de Bellecombe et le petit hameau des Aigaux, nous permettra de rentrer à *la maison* en profitant une dernière fois du panorama. (D+150m, D- 600m).

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