

Contenu du sac de voyage :

Maxi 10 kg **impératif**

Sac de sport
ou sac à dos



Couchage : duvet de montagne confort jusqu'à -5° (environ 1.5 Kg), tapis de sol, couverture de survie, drap sac (pour nuits en refuge), lampe frontale.

Vêtements : se référer à la rubrique « séjours » du site HCE.

Pharmacie : médicaments personnels, pansements, protections ampoules...

Divers : petits jeux, carnet de chants, instruments de musique...

Tente 2/3 places (**facultatif**).

Chaussures de rando **indispensables**.

ET Contenu du sac à la journée :

Pour tous

gants et bonnet, cape de pluie, coupe-vent, lunettes, chapeau, crème solaire, stick pour lèvres. Gourde ou poche à eau 2 l.

Pour les Passagers Joëlette

(2 sacoches latérales mises à disposition sur la joëlette)
Équipement adapté : casque type cycliste (facultatif), bassin ou urinal (en cas de besoin la nuit), matériel de maintien sur la joëlette (coque, sangles spécifiques), fauteuil manuel **si nécessaire**.

Pour les marcheurs

Sac à dos 40 à 50 l pour transporter vos affaires de bivouac (duvet, tapis de sol...). Gants de cycliste conseillés.



Massif des Aravis

Le massif des Aravis se dresse entre le Lac d'Annecy et la chaîne du Mont Blanc. Magnifique massif calcaire, il se caractérise par une succession de grandes combes, de plateaux et de vallées suspendues.

Au départ de St Jean de Sixt, ce séjour nous permettra, après un bivouac magnifique au bord du lac de Lessy, de découvrir une vue d'ensemble de la Chaîne des Aravis : celle-ci est faite de lapiaz et d'arêtes rocheuses, culminant à 2753 m à son sommet, la Pointe Percée.

Nous irons d'ailleurs au plus près de celle-ci, point d'orgue du séjour, au refuge de Gramusset dans un décor dantesque minéral.

Nous poursuivrons ensuite en passant au pied des nombreuses combes des Aravis, pour finir sur un magnifique sentier en balcon avant de retourner sur les Plans et St Jean de Sixt.

Matériel collectif fourni

4 Joëlettes, 2 grandes tentes Marabout, matériel de **cuisine** et **couverts** complets, **tables et bancs**, pharmacie de **premiers secours**, abri et **chaise WC**, **véhicule** pour le transport des bagages (d'une étape à l'autre), un **âne de bât** 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

Du 7 au 14 août 2021

Descriptif du séjour :

- Séjour itinérant, pas de transfert automobile pendant le séjour.
- Hébergement : 3 nuits en camping aménagé (1) ; 2 nuits en camping sauvage (2) = **véhicule HCE sur place, pas de portage de sac** ; 1 nuit en bivouac (3) et une nuit en refuge (4) = **pas d'accès au véhicule, portage du sac pour 2 jours de randonnée.**
- Difficulté : séjour à caractère montagne marqué, **bonne condition physique** indispensable, expérience de la montagne souhaitée.

Rendez-vous :



Localisation : Cantal (15)

Début du séjour : samedi 7 août 2021 à 17h

Au camping du Crêt de St Jean de Sixt (74450) ☎ 04 50 02 38 89

Fin du séjour : samedi 14 août 2021 à 10h, même adresse

Accès : Merci de **respecter l'heure de Rdv** sur place ou en gare



Depuis Annecy prendre la direction de Thônes, puis la Clusaz. A St Jean de Six prendre à gauche la D12 vers le Grand Bornand. 2^{ème} route à gauche, camping du Crêt.

- Depuis Alberville, remonter jusqu'à Ugine, puis N212 jusqu'à Flumet. Prendre alors à gauche la D909 direction la Clusaz par le col des Aravis. Passer la Clusaz.

A St Jean de Six prendre à gauche la D12 vers le Grand Bornand.

- Depuis Bonneville, prendre la D12 en direction du Grand Bornand et la Clusaz.



Covoiturage possible en gare SNCF d'Annecy, le samedi 7 août à 16h00. Retour par la même gare.

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

Hélène BERNOUX ☎ 04 37 40 20 31 ou 06 07 31 13 46

✉ helene_martelet@hotmail.com

• **Organisation du transport :** <http://hce.asso.fr/covoiturage>

• **Encadrant(e) du séjour :** Aurélien LEBRUN ☎ 06 99 09 13 46, à joindre en cas d'extrême nécessité.

Massif des Aravis

Programme indicatif :

1^{er} jour : Accueil au camping du Crêt à St Jean de Sixt à 17h. Nuit au camping (1). (Altitude 956m).

2^{ème} jour : Journée d'initiation autour du camping (1). Nous testerons notre habileté et adresse, joëlette en main, sur un parcours ludique et technique où chaque équipage apprendra à faire corps, pour espérer apprécier à sa juste valeur la suite de la semaine. (D+ 330m, D- 330m).

3^{ème} jour : Belle montée au Lac de Lessy. Pause de midi aux Chalets de Mayse, puis après avoir franchi le col de la Forclaz à 1844m, on redescend facilement au Lac et aux chalets de Lessy. Nuit en bivouac (3) au pied du mythique Jallouvre. (D+ 880m, D- 100m).

4^{ème} jour : Montée technique et raide vers l'Aiguille Verte avec un passage en crête permettant une vue splendide sur la chaîne des Aravis et le Mont Blanc. Pique-nique au bout de l'effort puis belle descente sur les chalets de Cuillery à 1410m. Nuit en camping sauvage (2). (D+ 240m, D- 640m).

5^{ème} jour : Journée assez facile et roulante, on remonte un vallon jusqu'au col de la Clef des Annes à 1765m puis redescende facile sur le col des Annes à 1721m. Nuit en camping sauvage (2) entre les chalets d'alpage. (D+400m, D-100m).

6^{ème} jour : Grosse journée, encore une ! On rejoint d'abord facilement le col de Borneronde puis les chalets du Planet à 1666m. Ensuite, ça se corse passablement pour atteindre le légendaire refuge de Gramusset niché sous la Pointe Perçée, sommet culminant de la chaîne des Aravis à 2 700m. Dans un décor minéral splendide, on se laisse aisément consoler avec le bon repas mitonné par les gardiennes ou gardiens ! Nuit au refuge (4). (D+ 590m, D- 140m).

7^{ème} jour : Descente du refuge jusqu'au Planet à 1666m, puis poursuite par le GR « Tour des Aravis » au pied des mythiques combes jusqu'aux Plans. (D- 950m, D+ 200m). Transfert en véhicule et retour au camping du Crêt (1).

8^{ème} jour : Séparation de la joyeuse troupe aux environs de 10 h.

Tarif A : se référer au site sous la rubrique « séjours »