

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)
Equipement 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.



Astro Verdon

Le Verdon se situe au Sud de Digne dans les Alpes de Haute Provence. Après avoir pris sa source non loin du col d'Allos, il serpente jusqu'à Castellane pour s'élargir et ensuite creuser puissamment des gorges impressionnantes comportant des falaises jusqu'à 700 mètres de hauteur.

Avec des vues riches sur cette géologie spectaculaire, nous explorerons les montagnes alentour pour enfin s'approcher de ce sculpteur de rocs aux couleurs saisissantes.

Nous observerons notamment le ciel à travers un grand télescope sous la coupole de l'observatoire du Chiran dont la situation est un gage sans pollution lumineuse.

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).



Handi Cap Evasion
32 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône
<http://www.hce.asso.fr> - hce@free.fr

Du 9 mai au 16 mai 2020

Descriptif du séjour :

- Séjour itinérant, en boucle, sans âne.
- Hébergement : 5 nuits en camping sauvage (1) = **véhicule HCE sur place, pas de portage de sac** ; 2 nuits en gîte (2) = **portage d'un sac adapté pour 2 jours de randonnée.**
- Eau : gestion aux campements essentiellement avec des jerricans
- Difficulté : séjour **à caractère sportif et technique, bonne condition physique** indispensable, expérience de la montagne souhaitée.
- Pour la soirée astronomie, prendre des vêtements chauds pour stationner sous la coupole.

Rendez-vous :



Localisation : Alpes de Haute Provence (04)

Début du séjour : samedi 9 mai 2020 à 17h,

Rdv devant la mairie de Blieux (04330)

Fin du séjour : samedi 16 mai 2020 à 10h, même adresse

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



Rejoindre Digne, ensuite suivre Castellane. Prendre direction Blieux.



Covoiturage possible en gare routière de Digne, samedi 9 mai à 16 h. Retour par la même gare.

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

Jean-Paul LECLERE ☎ 06 11 26 49 62

✉ jpheol57@gmail.com

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

• **Encadrant(e) du séjour :** Olivier KRAVIEC ☎ 06 79 95 16 55,
à joindre en cas d'extrême nécessité.

Astro Verdon

Programme indicatif :

1^{er} jour : Accueil des participants vers 17h, installation en camping sauvage (1) chez Armand à Blieux, village situé à 900m.

2^{ème} jour : Transfert à Castellane. Initiation ou reprise en main des joelettes vers le village de Chasteuil sur le GR4. Camping sauvage (1). (D+ 300m).

3^{ème} jour : Montée au plateau de Suech (1200m) avant de redescendre vers le village de Rougon où l'on pourra admirer le vol des vautours sous les ruines du vieux château. Nuit au gîte (2) du village. (D+ 400m, D- 500m).

4^{ème} jour : Nous passerons sous la volière des vautours pour ensuite traverser le Verdon. Traversée du village perché de Trigance et montée vers Entreverges. Camping sauvage (1). (D- 300m, D+ 550m)

5^{ème} jour : Descente au belvédère de Rancoumas. Vue spectaculaire sur le domaine des vautours. Descente sportive et traversée du Verdon par le pont du Tusset. Courte montée sportive avant un transfert véhicule vers le portail de Blieux. (1300m). Camping sauvage (1). (D+ 550m, D- 700m).

6^{ème} jour : Montée tantôt sportive tantôt roulante à l'observatoire du Chiran à 1900m. Nuit sous les étoiles ou au gîte (2). (D+ 500m, D- 500m).

7^{ème} jour : Nous irons nous balader sur les crêtes du Chiran, domaine de prédilection des chamois avant de redescendre pour retrouver le campement initial (1). (D+ 100m, D- 950m).

8^{ème} jour : Petit déjeuner, rangement et dispersion de la troupe à 10h.

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