

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

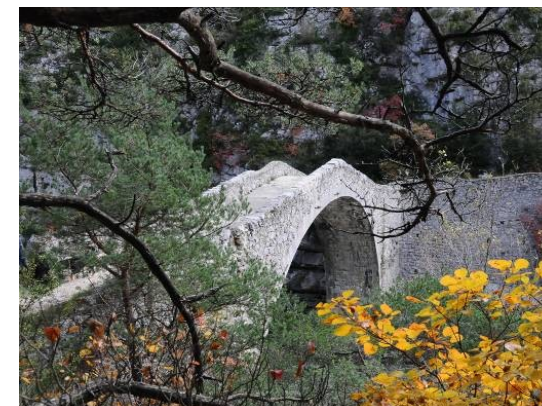
(2 sacoches latérales mises à disposition sur la joëlette)
Équipement adapté : casque type cycliste (facultatif), bassin ou urinal (en cas de besoin la nuit), matériel de maintien sur la joëlette (coque, sangles spécifiques), fauteuil manuel **si nécessaire**.

Pour les marcheurs

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



La randonnée pour tous !



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 nous 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, 1 grande tente Marabout, 1 tipi, 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 Évasion

32 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône

<http://www.hce.asso.fr> - hce@free.fr

Du 29 juin au 6 juillet 2024

Descriptif du séjour :

- Séjour itinérant, en boucle, sans âne.
- Hébergement : 5 nuits en campement (1) = **véhicule HCE sur place, pas de portage de sac** ; 1 nuit en bivouac (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 29 juin à 17h,

Rdv devant la mairie de Blieux (04330)

Fin du séjour : samedi 6 juillet 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 à 16 h. Retour par la même gare.

- **Informations sur votre séjour ou déplacement (covoiturage, train) :**
Laetitia Van Boxsom ☎ 06 80 40 89 81 ✉ laetitia.vanboxsom@free.fr
- **Organisation du transport :** <http://hce.asso.fr/covoiturage>
- **Encadrant(e) du séjour :** Olivier Kraviek ☎ 06 79 95 16 55
à joindre en cas d'extrême nécessité.
- **Co-AEM :** Yovann Loir

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

Astro Verdon

Programme indicatif :

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

2^{ème} jour : Initiation ou reprise en main des joëlettes. Retour au campement de Blieux (1). (D+ 350m).

3^{ème} jour : Montée rude et sportive vers Colle basse. Descente technique et acrobatique vers le joli village de Chasteuil. Campement (1). (D+ 650m, D- 650m).

4^{ème} jour : Montée au plateau de Suech (1200m) où l'on pourra admirer le vol des vautours. Nous monterons ensuite à notre bivouac d'alpage sous les Mourres (2). (D+ 700m)

5^{ème} jour : Virée sportive hors sentier en alpage pour rejoindre le sommet du Grand Mourre (1900m). Descente hors sentier au campement sous le Portail (1). (D+ 450m, D- 650m).

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

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

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