

## 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.

### **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.



# Tête de la Cula Queyras

*Une semaine entre le Queyras et la Haute Ubaye, deux pays voisins et pourtant bien séparés par la majestueuse crête de la Font Sancte. De nombreux 3 000m se dessinent tout autour du village de Ceillac, point de départ du séjour.*

Ceillac commence où la route s'arrête. A la source des Alpes vraies, dans le Parc Naturel Régional du Queyras. Après, il faut continuer à pied et en joëlettes !!! Ceillac c'est aussi 9 586 hectares de pure nature (prairies, alpages, forêts de mélèzes, rochers, lacs) et 14 hectares construits (chalets) ou constructibles... !

Nous randonnerons en plein cœur de la Vallée du Cristillan et remonterons à travers alpages et pierriers, à la source du torrent jusqu'à la Tête de la Cula. Les points forts du séjour : les 2 bivouacs à plus de 2 500m !

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

**Du 8 août au 15 août 2020**

## Descriptif du séjour :

- Séjour itinérant.
- Hébergement : 3 nuits en camping aménagé (1), 2 nuits en camping sauvage (2) = **véhicule d'HCE sur place, pas de portage de sac** ; 2 nuits en bivouac à plus de 2500 m d'altitude (3) = **portage d'un sac adapté pour 2 jours de randonnée, bon duvet OBLIGATOIRE.**
- Difficulté : séjour à caractère montagne, marqué et engagé, **excellente condition physique** indispensable, expérience de la montagne souhaitée.

### Rendez-vous :



**Localisation :** Hautes-Alpes (05)

**Début du séjour :** samedi 8 août 2020 à 17h

au camping municipal Les Moutets de Ceillac (05600) ☎ 04 92 45 17 89

**Fin du séjour :** samedi 15 août 2020 à 10h, même adresse

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



Depuis Gap, prendre direction Briançon puis bifurquer à Guillestre, direction Château Queyras. Puis première grosse intersection à droite direction Ceillac par la D 60.



Covoiturage possible en gare SNCF de Mondauphin-Guillestre (ligne Gap – Briançon), située à 30mn du séjour : samedi 8 août à 16 h. Retour par la même gare.

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

Catherine GOHAUD ☎ 06 77 12 32 35

✉ catgohaud@gmail.com

- **Organisation du transport :** <http://hce.asso.fr/covoiturage>
- **Encadrant(e) du séjour :** Aurelien LEBRUN ☎ 06 99 09 13 46, à joindre en cas d'extrême nécessité.

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

## ***Tête de la Cula - Queyras***

### **Programme indicatif :**

**1<sup>er</sup> jour :** Accueil à partir de 17h au camping sur la commune de Ceillac. Nuit au camping (1) situé à 1 700m d'altitude.

**2<sup>ème</sup> jour :** Journée de mise en route relativement tranquille le long du torrent du Cristillan. Passage dans Ceillac le matin, puis nous continuons le sentier en direction des Chalmettes sur environ 10km. Nuit en camping sauvage à 2 055m (2). (D+ 500m)

**3<sup>ème</sup> jour :** Journée technico-ludique en direction de la Tête de la Cula. Nous commencerons par emprunter un sentier en balcon, mais rapidement le chemin se rétrécit et devient de plus en plus raide et plus caillouteux. Bivouac (3) à 2 750m !!! (D+ 672m)

**4<sup>ème</sup> jour :** Après un départ roulant, nous attaquerons la montée à la tête de la Cula. Le sentier est raide, caillouteux et la fin c'est un pierrier ! Bref, une belle grosse montée comme on les aime ! Après la montée, la descente ! Longue redescente jusqu'au parking de la bergerie du Bois Noir. Nuit en camping sauvage (2) à 2 055m.

**5<sup>ème</sup> jour :** Matinée ludique pour monter au lac de Clausis ! 400 m de dénivelé + et pique-nique les pieds dans l'eau. Après-midi, redescente vers Ceillac. Nuit en camping (1) à 1 700m.

**6<sup>ème</sup> jour :** Départ pour les deux derniers jours. Une première journée de 750m : après avoir longé le Torrent du Mélezet, nous emprunterons les pistes de ski pour rejoindre le Lac Miroir. Le Collet Sainte-Anne nous fera rejoindre le lac du même nom (alt. 2 415m), un magnifique bivouac (3) à 2 200m nous attend sous la bénédiction des Pics de la Font Sancte. (D+ 750m)

**7<sup>ème</sup> jour :** Après une grasse matinée, nous redescendrons dans la vallée par un splendide sentier ludique pour rattraper les Prés de Chaurionde puis le camping de Ceillac (1) pour y passer la nuit. (D- 750m).

**8<sup>ème</sup> jour :** Séparation de la troupe vers 10 h.