

Contenu du sac de voyage : ET Contenu du sac à la journée :

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.

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.



Tour des Cerces

Entre la vallée de la Guisanne et celle de l'Arc, les Cerces est un massif en partie cristallin avec une prédominance de calcaire et de quartzite, et même certains marbres en plaquettes.

Magnifique randonnée en itinérance autour de la pointe des Cerces, dans un cadre très montagne, avec des lacs, des prairies et de nombreuses belles aiguilles. Parmi tous les lacs que nous croiserons, un très célèbre, le lac de la Clarée qui a donné son nom à la non moins célèbre vallée de la Clarée qui descend vers Névache et Briançon.

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 Évasion

32 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône

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

Du 15 au 22 juillet 2023

Descriptif du séjour :

- Hébergement : 4 nuits en camping (1) = **véhicule HCE sur place, pas de portage de sac** ; 2 nuits en bivouac (2) et 1 nuit en refuge (3) = **portage d'un sac adapté pour 4 jours de randonnée** ;
- Difficulté : séjour itinérant à caractère très montagne, **bonne condition physique** indispensable, expérience de la montagne souhaitée.

Rendez-vous :



Localisation : Hautes Alpes (05)

Début du séjour : samedi 15 juillet 2023 à 17h au camping municipal Les 2 glaciers de Le Monétier les Bains (05220)

Fin du séjour : samedi 22 juillet 2023 à 10h au même camping.

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



Depuis Grenoble, direction Briançon, passer le col du Lautaret et camping à l'entrée de Le Monétier.
Depuis Briançon, direction Grenoble, camping à la sortie de Le Monétier.



Covoiturage possible en gare SNCF de Grenoble ou Briançon, samedi 15 juillet à 16 h. Retour par la même gare.

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

Christine Cornilliat ☎ 04 78 01 67 20 ou 06 20 12 01 74

✉ christinecornilliat@yahoo.fr

- **Organisation du transport :** <http://hce.asso.fr/covoiturage>
- **Encadrant(e) du séjour :** Stéphane Brangoleau ☎ 06 09 40 88 43 à joindre en cas d'extrême nécessité.
- **Co-AEM :** Régis DELAITTRE

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

Tour des Cerces

Programme indicatif :

1^{er} jour : Rendez-vous à 17h au camping municipal (1) des 2 Glaciers de Le Monétier les Bains (Alt. 1 500m).

2^{ème} jour : Initiation à la joëlette - Lac de la Douche en aller-retour, par le Casset et GR 54. Nuit au camping (1). (D+ 400m, D- 400m)

3^{ème} jour : Départ du camping, Le Casset, Le Lauzet, le Pont de l'Alp, L'Alp du Lauzet. Bivouac (2) Clot des Vaches (Alt. 2 209m). (D+ 700m)

4^{ème} jour : Longue étape plutôt roulante - col de la Ponsonnière à 2613m, descente vers le lac des Cerces, col des Cerces et très belle descente vers le lac Rond et le seuil des Rochilles, puis lac et source de la Clarée vers le refuge des Drayères (2 180m). Nuit au refuge (3). (D+ 560m, D- 600m)

5^{ème} jour : Étape super cool - Descente vers Fontcouverte et montée en direction du refuge du Chardonnet (2 230m). Bivouac (2) à proximité du refuge. (D+ 380m, D- 340m)

6^{ème} jour : Col du Chardonnet (2 638m) et longue descente vers halte Roche Robert et chemin du Roy. Nuit au camping (1) de Le Monétier (D+ 480m, D- 1180m)

7^{ème} jour : Cime des Conchiers par Puy Jaumar et Puy du Cros. Nuit au même camping (1). (D+ 400m, D- 400m)

8^{ème} jour : Et chacun rentre chez lui vers 10h !