

### 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, 1 grande tente Marabout et 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), un âne de bât pour porter le pique-nique et le matériel du bivouac..



# Autour du Cheval Blanc

*La montagne du Cheval Blanc...*

*Tout le monde la connaît dans ce petit coin autour de Digne qui n'a pas vraiment de nom...*

*D'aspect lunaire l'été, il resplendit de sa lumière, couvert de neige l'hiver.*

*Point culminant à l'est de Digne, il sera visible tous les jours lors de notre périple dans un décor de montagnes habitées conservant son aspect sauvage.*

Pelouses alpines, crêtes, pics et rocailles seront au rendez-vous pour un itinéraire aérien très panoramique.

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 02 au 09 juillet 2022**

## Descriptif du séjour :

- Séjour semi-itinérant.
- Hébergement : 3 nuits en campement (1) = **véhicule HCE sur place, pas de portage de sac** ; 4 nuits en bivouac ou cabane (2) = **portage d'un sac adapté pour 2 jours de randonnée**
- Difficulté : séjour **exposé au vide à caractère sportif et technique, bonne condition physique** indispensable, expérience de la montagne souhaitée.

### Rendez-vous :



**Localisation :** Alpes de Haute Provence (04)

**Début du séjour :** samedi 02 juillet 2022 à 17h, Rdv au hameau des Laugiers chez Yvette et Serge Martin à Tartonne (04214) ☎ 06 84 91 65 14

**Fin du séjour :** samedi 09 juillet 2022 à 10h, hameau de la Valette quartier de Thorame-Basse (04170).

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



Rejoindre Digne, Barrême et Tartonne. Aller jusqu'au hameau des Laugiers en direction du col du Defens.



Covoiturage possible en gare routière de Digne, samedi 2 juillet à 16 h. Retour par la même gare.

- **Informations sur votre séjour ou déplacement (covoiturage, train) :** Christophe DUCREUX ☎ 06 64 20 21 32 ✉ [chrisducreux@gmail.com](mailto:chrisducreux@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.

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

## **Autour du Cheval Blanc**

### **Programme indicatif :**

**1<sup>er</sup> jour :** Accueil des participants vers 17h, installation (1) dans le pré chez Yvette et Serge. (Altitude 950m).

**2<sup>ème</sup> jour :** Après un transfert à la Citerne (1220m), nous monterons au Pas de la Faye sur un sentier en balcon pour nos premiers coups d'œil panoramiques. Bivouac au pied du Couard (2) à 1360m d'altitude. (D+ 500m, D- 100m)

**3<sup>ème</sup> jour :** Journée aérienne sur les crêtes du Pré de l'Evêque. Montagnes « russes » au programme ! Retour à notre bivouac (2). (D+ 200m, D- 200m)

**4<sup>ème</sup> jour :** Ascension vertigineuse du Pic de Couard. En vue Préalpes et Alpes à 360°. Descente technique sur la crête hors sentier. Campement à la Citerne (1). (D+ 350m, D- 750m)

**5<sup>ème</sup> jour :** Transfert véhicule au hameau de la Valette. Montée à la cabane fantastique de Boules et repos avant la suite ! Nuit en cabane troglodyte (2). (D+ 450m)

**6<sup>ème</sup> jour :** Montée sportive et aérienne au col de Chalufy (2034m), traversée acrobatique des alpages pâturés, hautement gardés par les... patous ! Bivouac à la Plaine Jassaud (2) à 1960m d'altitude. (D+ 650m, D- 400m)

**7<sup>ème</sup> jour :** Nous prendrons le temps d'explorer la plaine perchée avant la vive descente à la Valette. Campement au bas du hameau (1). (D+ 100m, D- 800m).

**8<sup>ème</sup> jour :** Petit déjeuner, rangement et dispersion de la troupe à 10h.