

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.



Col de Vars

Un hébergement simple mais accessible dans un cadre de verdure et de montagne à 2000m d'altitude, sera le centre d'un séjour dans les alpages du Sud entre Queyras et Ubaye.

Des parcours assez roulants (confortables pour les passagers en joëlette) mais parfois sportifs et techniques pour les accompagnateurs, nous feront profiter de tous les aspects de la montagne entre 1400 et 2700m d'altitude. Plutôt sèche, cette région peut cependant être encore un peu enneigée sur ses flancs nord, à cette époque et en altitude.

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

Du 15 juin au 22 juin 2019

Descriptif du séjour :

- Séjour en étoile.
- Hébergement : 6 nuits en chalet accessible et 1 nuit en bivouac (1) = **portage d'un sac adapté pour 2 jours de randonnée.**
- Difficulté : séjour à caractère montagne, **bonne condition physique** indispensable, expérience de la montagne souhaitée.

Rendez-vous :



Localisation : Hautes-Alpes (05)

Début du séjour : samedi 15 juin 2019 à 17h
au Chalet Spoutnik à Vars (05560) ☎ 04 92 46 50 39

Fin du séjour : samedi 22 juin 2019, même adresse

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



A Guillestre suivre la D 902, direction du Col de Vars.
Au niveau du restaurant le « Refuge Napoléon », prendre le chemin (sur 100m) situé derrière à gauche.



Covoiturage possible en gare SNCF de Mondauphin-Guillestre, située à 20mn du début du séjour, samedi 23 juin à 16 h. Retour par la même gare.

- **Informations sur votre séjour ou déplacement (covoiturage, train) :**
Laurence BRENOT ☎ 06 78 49 56 88 ✉ laurence.brenot@yahoo.fr
- **Organisation du transport :** <http://hce.asso.fr/covoiturage>
- **Encadrant(e) du séjour :** Aurélien LEBRUN ☎ 06 99 09 13 46,
à joindre en cas d'extrême nécessité.

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

Col de Vars

Programme indicatif :

1^{er} jour : Arrivée et installation au chalet.

2^{ème} jour : Randonnée d'initiation facile au départ du chalet vers les crêtes de la Mayt. (D± 400 m dénivelés positifs et négatifs)

3^{ème} jour : Journée au départ du chalet. Courte descente jusqu'à la station puis petite montée à travers bois en direction des Escondus. Petit sentier en balcon magnifique à travers genets et bruyères. Vue imprenable sur les crêtes de Vars. L'après-midi, nous rattrapons le col de Vars, puis nous redescendons au lac en dessous du chalet pour une petite baignade bien méritée. (D± 400m).

4^{ème} jour : Départ en direction du Col de Vars puis de la Tête de Panneyron, pour redescendre par les alpages, ses ravines et ses hors sentiers... Ouais ! Hors-sentiers !!! Journée ludique et secouante !!! (D± 350m).

5^{ème} jour : Journée alpages ! Nous profiterons d'un tour en direction de la cabane des Prise puis du vallon éponyme. (D± 350m).

6^{ème} jour : Départ pour le bivouac en direction du col de Vars, puis du vallon du Crachet où nous passerons la nuit en bivouac (1) à 2350m et prendrons le temps de profiter du spectacle ! (D+ 500m, D- 100m).

7^{ème} jour : Nous descendons le vallon du Crachet en direction de la route et du camion, dans lequel nous viderons nos sacs avant de repartir par une piste forestière en Ubac, vers l'ancienne batterie militaire de Vallon Claous. Puis, par un très doux sentier aux nombreux virages en lacets très serrés, nous descendrons sur St-Paul-sur-Ubaye pour boire un pot au bistrot du village. La journée sera assez longue au vu du dénivelé négatif. Retour « bien chargé » en véhicule. (D+ 200m, D- 1100m).

8^{ème} jour : Séparation de la troupe aux environs de 10 h.