

Contenu du sac de voyage :

ET

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.

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.



Sous les falaises des Fiz

Le Massif des Fiz ou Massif de Platé et un massif de calcaire faisant face à celui du Mont Blanc et des Aiguilles Rouges. Ses falaises verticales (jusqu'à 500m de hauteur) en font un endroit tout à fait unique.

Il est formé de grandes plaines et petits plateaux séparés par des cols parfois abrupts ou sentiers sinueux. Il est en grande partie en réserve Naturelle et reconnu pour sa flore et faune incroyable. C'est le territoire des marmottes, bouquetins et autres rapaces notamment le fameux gypaète barbu, le plus grand d'Europe !

Ce séjour, est un séjour tout en itinérance et en bivouac, histoire de se faire une belle immersion en montagne. Les adeptes du confort s'abstenir !

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.



Handi Cap Évasion

32 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône

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

Du 20 au 27 juillet 2024

Descriptif du séjour :

- Séjour : 1 jour en étoile puis 5 jours en itinérance.
- Hébergement : 3 nuits en camping (1), 4 nuits en bivouac (2) = **portage d'un sac adapté pour 5 jours de randonnée.**
- Difficulté : séjour à caractère très montagne, **bonne condition physique** indispensable, expérience de la montagne souhaitée.

Rendez-vous :



Localisation : Haute-Savoie (74)

Début du séjour : samedi 20 juillet 2024 à 17h à Passy Plaine Joux – 74190

Passy

Fin du séjour : samedi 27 juillet 2024 à 10h à Passy Plaine Joux – 74190

Passy

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



Prendre direction Passy (74) puis Plateau d'Assy puis « Plaine Joux ». Le terrain de camping se trouve juste après le parking de la station. Parking obligatoire sur ce parking, possibilité d'amener les passagers jusqu'au terrain.



Covoiturage possible en gare SNCF de Saint Gervais les Bains – le Fayet le samedi à 16 h.
Retour à la même gare

- **Informations sur votre séjour ou déplacement (covoiturage, train)**
Charlotte Pelé ☎ 07 81 70 51 22 ✉ charlotte.pele1@gmail.com
- **Organisation du transport :** <http://hce.asso.fr/covoiturage>
- **Encadrant(e) du séjour :** Valentin Coyard ☎ 06 65 71 51 29
à joindre en cas d'extrême nécessité.
- **Co AEM :** Didier Sauvestre

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

Sous les falaises des Fiz

Programme indicatif :

1^{er} jour : Accueil des participants à 17h, au camping (1) semi-sauvage de Plaine Joux à Passy. (1350m d'altitude).

2^{ème} jour : Initiation joëlette à la découverte de la passerelle himalayenne du Nant Bordon et du lac vert sur sentier puis sur piste. Retour au camping (1). (350 D+/D-)

3^{ème} jour : Départ pour 5 jours de bivouac et de randonnée dans les hauteurs. Première montée à « Barmus » puis traversée du hameau d'alpage des Ayères des Rocs et enfin montée par la piste pour les chalets de Moëde où nous bivouaquerons (2) à 1 880m d'alt. (D+ 650m).

4^{ème} jour : On laissera des affaires dans les chalets pour s'élancer plus léger sur le sentier abrupt du col d'Anterne (2 257m). Pique-nique au bord du lac. Retour par le même chemin. Bivouac (2) à nouveau devant les chalets de Moëde (D+ 570m, D- 570m).

5^{ème} jour : Encore une belle montée physique et technique : nous quitterons notre petit alpage pour accéder à la vallée de Villy par de grandes tourbières qui font face au Mont Blanc. Nous rejoindrons le petit hameau de Villy pour notre deuxième lieu de bivouac (2) situé à 1 885m. (D+ 220m, D- 150m).

6^{ème} jour : Nous prendrons le chemin qui surplombe le torrent « la Diosaz » jusqu'au refuge de Moëde Anterne. Après une dernière grimpe, nous atteindrons le lac de Pormenaz pour notre ultime bivouac (2) « au bord de l'eau » à 1 950m d'altitude. (D+ 150m).

7^{ème} jour : Retour par le lac vert, dans la vallée des hommes, des voitures et de l'eau courante pour notre dernière nuit au camping (1) de Plaine Joux. (D- 650m).

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