

**Pour tous compléments d'information, pour organiser votre voyage,
Joindre la personne qui vous a été indiquée lors de votre inscription**

Encadrement du séjour : Eric Oriol (tél : 06 30 33 18 21), à ne joindre qu'en cas d'extrême nécessité.



Dernière étape GTA

Attention !!

- Séjour et adhésion doivent être réglés par **chèques distincts.**
- Tous les règlements doivent être envoyés **au siège de l'association.**
- Le solde du séjour doit être réglé **15 jours avant le départ.**

Limiter impérativement le contenu des sacs à 10 kg, car il s'agit d'une randonnée itinérante, n'emporter que l'essentiel :

Couchage : duvet de montagne (jusqu'à 0°), matelas de camping, couverture de survie, lampe de poche...

Matériel de randonnée :

- ✓ pour tous : gourde, petit sac à dos, grand sac plastique.
- ✓ pour les accompagnateurs : **chaussures de randonnée indispensables** (à ne pas confondre avec des « baskets »), petite tente de randonnée, grand sac à dos (~ 60 l), gants type cycliste.

Protection contre * le froid: ensemble chaud (haut et bas), gants, bonnet, chaussettes chaudes, vêtements polaires si possible

* **la pluie et le vent :** cape de pluie, coupe-vent...

* **le soleil :** lunettes, chapeau, crème solaire, stick pour lèvres...

Et puis : médicaments personnels, instruments de musique, carnets de chants, jeux de société, tout ce qui peut servir à l'animation des soirées...

Pour les passagers Joëlette : prenez un fauteuil manuel (non électrique). Vous pouvez, si vous le souhaitez, emporter un casque type cycliste.

Matériel collectif fourni

Joëlettes, 2 grandes tentes, matériel de cuisine et couverts complets, pharmacie de premiers secours, abri et chaises WC, véhicule pour le transport des bagages d'une étape à l'autre, éventuellement âne bâté...

Handi Cap Evasion

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

De Merveilles en Méditerranée

Une Chaîne de solidarité à travers 4 mois de randonnées parmi les plus beaux massifs alpins. Sur l'itinéraire du fameux GR5, un relais sur chaque étape de la traversée entre une succession d'équipes. Cette aventure à caractère humain et sportif a débuté en juillet 2005, au bord du lac Léman et doit s'achever fin août 2006 au bord de la Méditerranée.

Cette treizième et ultime étape va se dérouler sur deux semaines, à travers les vallées du Haut Pays niçois et du massif des Merveilles.

C'est de la vallée de la Vésubie « la Suisse niçoise » que nous franchirons une des portes du Mercantour, un massif très étiré où se succèdent de nombreuses vallées difficiles d'accès, la plus célèbre étant celle des Merveilles. C'est donc par un parcours sinueux que nous traverserons chacune d'entre elles pour venir ensuite faire une halte dans ce haut lieu des gravures rupestres, lieu de mémoire de nos origines. De ce dernier bastion alpin nous plongerons doucement dans l'arrière pays niçois à la découverte des vestiges de la ligne Maginot, des villages perchés et des oliveraies. Ce sera donc de monts en baisses, de mélèzaies en pinèdes que nous croiserons la route du sel entre Nice et Coni à la découverte de la vie de ces alpes méridionales. Un chemin lent mais soutenu de deux semaines qui rimera avec Madone de Fenestre, Gordolasque, Graus, Sainte-Agnès et d'autres lieux attachants. Evidemment la Méditerranée, Menton et ses plages nous attendent pour fêter ce périple et l'aboutissement de 4 mois de randonnées : baignade obligatoire pour tous (même pour Tartar)...

Du 12 au 25 août 2006

De Merveilles en Méditerranée

Programme : *sujet à modification selon organisation et conditions météo.*

1^{er} jour (samedi 12 août) : Accueil du groupe et installation du camp au Camping Lamerio à Saint-Martin Vésubie (alt. 1 000 m). Pique-nique commun avec l'équipe de l'étape précédente.

2^{ème} jour (dimanche 13 août) : Journée de mise en jambe dans la vallée du Boréon. Visite de la grande forêt du même nom. Nuit au fond du vallon à la porte du Parc National du Mercantour (encore lui !) (alt. 1 600 m)

3^{ème} jour (lundi 14 août) : Ascension d'un premier col parmi une longue série, celui des Roubines de la Maïris (alt. 2 106 m). Petite traversée en crête avant de rejoindre le Vallon de la Madone de Fenestre, aux sources de la Vésubie. Nuit en camping sauvage ou en refuge (alt. 1 903 m).

4^{ème} jour (mardi 15 août) : Visite de la fromagerie de la Madone avant de partir pour le bivouac aux abords des lacs de Prals (alt. 2 280 m). Nuit au pied de l'imposant Mont Neiglier.

5^{ème} jour (mercredi 16 août) : Ascension de la Baisse de Prals (alt. 2 335 m), et si besoin jusqu'à la Cime de la Valette de Prals (alt. 2 496 m) avec vue sur le massif des Merveilles tout proche. Longue descente dans le vallon de la Gordolasque et camping sauvage aux abords d'un petit lac (alt. 1 550 m).

6^{ème} jour (jeudi 17 août) : Changement de vallée en longeant le torrent puis en rejoignant les Terres Rouges. Traversée vers le fond du vallon des Graus. Camping sauvage aux abords d'une des nombreuses granges du vallon (alt. 1330 m).

7^{ème} jour (vendredi 18 août) : Longue journée avec l'ascension du col de Raus (alt. 1999 m), la traversée des alpages de Chagiasse de Bron et enfin l'entrée dans cette vallée des Merveilles par le pas de Colle Rousse (alt. 2261 m). Nuit au bien fréquenté refuge des Merveilles (alt. 2111)

8^{ème} jour (samedi 19 août) : Journée « de repos » à la découverte des gravures renommées et des dieux anciens de ce vallon. Nouvelle nuit au refuge.

9^{ème} jour (dimanche 20 août) : Cette fois-ci direction plein sud, vers la mer, le soleil et le bout des Alpes. Dernier col alpin, celui du Pas du Diable (alt 2450 m) sur le GR 52. Nuit en camping sauvage aux environs de la Baisse de Camp d'Argent (alt. 1750m).

10^{ème} jour (lundi 21 août) : Long voyage en crête de baisse en baisse et descente vers les villages de Sospel sur les contreforts de l'arrière pays niçois (alt. 300 m). Nuit au camping.

11^{ème} jour (mardi 22 août) : Journée de repos autour du village de Sospel.

12^{ème} jour (mercredi 23 août) : Ascension du col du Castillon (alt. 706 m) porte vers la Méditerranée. Traversée jusqu'au village perché de Sainte-Agnès (alt. 650 m). Nuit en camping sauvage aux abords du village.

13^{ème} (jeudi 24 août) : Descente progressive vers la côte en passant par les sentiers perdus de l'arrière pays. Arrivée à Menton par la vieille ville et baignade obligatoire . Nuit au camping et festivités.

14^{ème} jour (vendredi 25 août) : Dispersion des troupes dans la matinée à partir de 10h.

♦ **Rendez-vous**

Début du séjour : samedi 12 août à partir de 12 h
au camping Lamerio, Saint Martin Vésubie. (tél : 04 93 03 30 38)

Fin de séjour : vendredi 25 août vers 10h.
au camping municipal Saint-Michel, à Menton. (tél : 04 93 35 81 23)

♦ **Accès :**

➔ en train : gare SNCF de Nice (06), puis autocars de Nice à St Martin de Vésubie (04 93 85 92 22). **Pas de ramassage collectif en gare .**

➔ en voiture :

St Martin Vésubie est situé à 70 km au nord de Nice (1h de voiture)

En venant d'Aix en Provence : Prendre l'autoroute A 8, sortie St Isidore, puis la RN 2002, direction Grenoble. A 25 km : embranchement St Martin Vésubie par D 2565.

Compte tenu des accès difficiles, il est impératif d'organiser un covoiturage entre les participants. Les chauffeurs pourront laisser leur véhicule à St Martin Vésubie. Un transfert des chauffeurs avec le véhicule de l'association leur permettra de retrouver leur voiture le dernier soir pour rejoindre Menton.

♦ **Localisation :** Alpes maritimes (06)

♦ **Descriptif du séjour**

- Hébergement majoritairement en camping sauvage et bivouac.
- Difficulté : séjour itinérant de 2 semaines, à caractère très montagne.

♦ **Tarifs**

Participants	Tarifs	Arrhes
	€	€
Personne handicapée en Joëlette	650 €	200 €
Personne handicapée marchant	325 €	150 €
Accompagnateur actif	90 €	
Simple accompagnant	255 €	

Tarifs tout compris, hormis le voyage jusqu'au départ du séjour.

L'adhésion est obligatoire pour participer à nos activités.

Le montant de la cotisation est à rajouter aux tarifs ci-dessus.