

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.



Haute Vallée du Giffre

Vous connaissez le Mont Saint Michel ? Mais pas le Cirque du Fer à cheval en Haute Savoie ? Alors n'hésitez plus, ce nouveau séjour « Haute Vallée du Giffre » est taillé pour vous. Avec ses parois hautes de 500 à 700 mètres il s'agit du plus grand cirque montagneux alpin. Sur les 5 kilomètres de longueur de ce fameux « U », on dénombre plus d'une trentaine de cascades alimentées par des névés.

Classé grand site national, ce cirque est visité par un très grand nombre de touristes en été. C'est une des raisons pour laquelle nous ne resterons que très peu de temps sur place. Nous y reviendrons quand même la dernière nuit pour boucler la boucle et prendre une douche bien méritée. Ce séjour vous fera découvrir un des plus beaux coins du monde à travers les sentiers de la Réserve Naturelle de Six Fer à Cheval. Promis ! Alors foncez ! Allez vite vous inscrire, vous ne le regretterez pas !!!

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

Du 23 au 30 juillet 2022

Descriptif du séjour :

- Séjour itinérant avec plusieurs camps de base.
- Hébergement : 3 nuits en camping (1) ; 2 nuits en campement « aménagé » (2) = **véhicule HCE sur place, pas de portage de sac** ; 1 nuit en bivouac (3) et 1 nuit en refuge (4) = **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 : Haute Savoie (74)

Début du séjour : samedi 23 juillet 2022 vers 17 h au Camping le Pelly - Sixt Fer à Cheval (04 50 34 12 17)

Fin du séjour : samedi 30 juillet 2022 à 10 h au Camping le Pelly

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



Depuis Cluses, prendre la D902 en direction de Taninges, puis dans un virage à gauche en descente suivre la direction Samoëns par la D4. A l'entrée de Samoëns, contournez le village par la droite en suivant le fléchage Sixt Fer à Cheval, traverser le village de Sixt en prenant la direction Fer à Cheval. Traversez les hameaux des Molliet et Nambride jusqu'à atteindre la croix du Pelly au pied du cirque. Tournez à droite.



Ramassage possible (pour ceux qui le demandent) en gare SNCF de Cluses, le samedi 23 juillet à 16h. Retour par la même gare.

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

Christine CORNILLAT ☎ 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 :** Aurélien LEBRUN ☎ 06 99 09 13 46
à joindre en cas d'extrême nécessité.

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

Haute Vallée du Giffre

Programme indicatif :

1^{er} jour : Arrivée et accueil de la troupe vers 17 heures. Montage du camp, déballage des instruments, repas et nuit au camping (1). (Altitude 800m).

2^{ème} jour : Journée d'initiation au cœur du Cirque du Fer à Cheval. Nous avons la journée pour apprendre les prénoms et essayer la joëlette. Aujourd'hui, ce sera pique-nique au bout du monde pour tout le monde ! Sur le chemin du retour, nous apercevrons au loin la « Montagne de Communes », notre destination du lendemain. Nuit au camping (1) (D+ 155m, D- 155m).

3^{ème} jour : Les choses sérieuses commencent. Notre ascension de la journée nous mènera sur les « Praz de Commune ». Les 3,5 km de montée nous permettront d'admirer au loin le Pic du Tenneverge du haut de ses 2989 m. La redescente en **slalom** sous le télésiège des **Vagnys**, nous mènera jusqu'à **Salvagny** ! Nuit au « Point Accueil Jeunes » équipé de WC et douches sans eau chaude (2) (D+ 740m, D- 820m).

4^{ème} jour : Départ pour 3 jours d'itinérance à travers la Montagne d'Anterne. Nous rejoindrons le Cirque des Fonts après 5 kilomètres de montée, soit 500 mètres plus haut. Nous passerons la nuit à 1370 mètres à proximité de beaux chalets. Nuit en bivouac (3) ou en refuge suivant la météo (D+ 520m).

5^{ème} jour : Cette fois ça grimpe... Vous allez voir, les renforts prévus ne seront pas de trop pour la première partie de la journée. Une fois en haut, une variante s'offre à nous pour aller admirer le lac d'Anterne. Redescente avec vue sur la chaîne des Fiz. Repas, soirée et nuit au refuge Alfred Wills (4). (+ 670m, - 230m) ou (+ 775m, - 335m)

6^{ème} jour : Emotion garantie en quittant Bruno notre sympathique gardien de refuge, avant de redescendre vers la vallée. Il va falloir accepter d'abandonner ce paysage sublime pour laisser la place aux cascades de Sauffaz, Pleureuse et Rouget que l'on rencontrera un peu plus bas. Retour au « Point Accueil Jeunes » pour la nuit (2). (+ 50m, - 1010m).

7^{ème} jour : Dernier jour de marche, 8 km en vue... On papote, on clapote, on rigol(ote), en avant la troupe, direction le point de départ à Sixt Fer à Cheval (1). Particularité de la journée : c'est presque tout plat ! (D+ 180m, D - 100m).

8^{ème} jour : Petit déjeuner, rangement et dispersion de la troupe à 10 h.