

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.



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 Évasion

32 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône

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

Du 5 août au 12 août 2023

Descriptif du séjour :

- Séjour itinérant avec un camp de base.
- Hébergement : 4 nuits en campement « aménagé » (1) = **véhicule HCE sur place, pas de portage de sac**, 3 nuits en refuge (2) = **portage d'un sac adapté pour 4 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 5 août 2023 vers 17 h au point accueil jeunes à Salvagny au pont de salles

Fin du séjour : samedi 12 août 2023 à 10 h au point accueil jeunes à Salvagny au pont de salles

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, dans le village de Sixt, prendre à droite direction Salvagny puis traverser Salvagny jusqu'au pont de salles. Après le pont tourner à droite, vous êtes arrivé !!



Ramassage possible (pour ceux qui le demandent) en gare SNCF de Cluses, le samedi 5 août à 16h. Retour par la même gare.

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

Norbert WEBER ☎ +353621211042. Pour éviter de payer des communications surtaxées vers ce numéro à l'étranger, utilisez Whatsapp ! ✉ norbweb@gmail.com

- **Organisation du transport :** <http://hce.asso.fr/covoiturage>
- **Encadrant(e) du séjour :** Yovan LOIR ☎ 06 25 49 11 95 à joindre en cas d'extrême nécessité.
- **Co-AEM :** Aurélien LEBRUN

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, repas et nuit au point accueil jeunes (1).

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 ! Nuit au point accueil jeunes (1). (D+ 155m, D- 155m).

3^{ème} jour : Petit transfert véhicule pour commencer notre itinérance de 4 jours en autonomie. Journée très roulante jusqu'au Chalet de Gers. Baignade au lac du même nom. Nuit en refuge non gardé grand confort (2)!!! (D+ 500m, D- 0m).

4^{ème} jour : Nous continuons notre montée par le Vallon des Foges. Ça grimpe dur !!! mais c'est tellement beau !!! Vue sur le Mont Blanc l'après-midi mais il faudra quand même regarder le sentier car il est un peu en balcon quand même. Nous serons au cœur de la Réserve Naturelle de Sixt-Passy. Nuit au refuge de Sales (2). (D+ 677 ; D- 340m).

5^{ème} jour : Cette fois ça descend... au moins le matin... Passage du Pas de Salles, par le GR 96. Ça va secouer un peu !! Puis très jolie grimpe sous le Collet d'Anterne. Quelques renforts sont prévus pour cette journée...ouf ! Repas, apéro et nuit au refuge Alfred Wills au pied des rochers des Fiz (2). (D+ 377 ; D- 448m)

6^{ème} jour : Émotion 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 à une descente exceptionnelle. Nuit en camping sauvage dans le cirque des Fonts (1). (D+ 255 ; D- 655m)

7^{ème} jour : Dernier jour de marche, quelques km en vue... on papote, on clapote, on rigol(ote), en avant la troupe, direction le point de départ (1). Particularité de la journée : ça descend tout le temps, ça sent un goût de « c'est la fin ». (- 550m).

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