

## 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.



# Haut Verdon

*C'est aux sources du Verdon que vous invite ce séjour, un pays entre la Provence et les Alpes, où la nature tient toute sa place.*

*Avant de s'engouffrer dans le majestueux canyon que beaucoup connaissent, le cours impétueux de la rivière émeraude a façonné au cours des siècles une vallée dans une région fortement montagneuse qui s'étage entre 1500 et 2500 m d'altitude.*

Des randonnées superbes parmi les forêts et les alpages, où l'on traversera des communes ayant plus de chamois que d'habitants, et où le soleil est présent 300 jours par an.

Une incursion dans le Parc National du Mercantour nous permettra de profiter d'une belle nature protégée. Nous pourrons nous rafraîchir et admirer le lac d'Allos, le plus grand lac naturel d'Europe à cette altitude. Les mélèzes et les sommets qui l'entourent (la Montagne de l'Avalanche, la Tête du Lac, le Mont Pelat) donnent à ce lac un environnement inoubliable. Nous visiterons un pays authentique, ancienne frontière entre La France et Le Comté de Savoie, qui nous surprendra par la diversité de ses paysages.

### 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](mailto:hce@free.fr)

**Du 10 au 17 août 2019**

## Descriptif du séjour :

- Séjour en partie itinérant.
- Hébergement : 3 nuits en camping, 1 nuit en camping sauvage (1) = **véhicule HCE sur place, pas de portage de sac** ; 1 nuit en refuge (2) et 2 nuits en bivouac (3) = **portage d'un sac adapté pour 3 jours de randonnée**.
- Difficulté : séjour à caractère montagne, **bonne condition physique** indispensable, expérience de la montagne souhaitée.

### Rendez-vous :



**Localisation :** Alpes de Haute Provence (04)

**Début du séjour :** samedi 10 août 2019 à 17h

au camping des Relarguiers à Beauvezer (04370) ☎ 04 92 83 47 73

**Fin du séjour :** samedi 17 août 2019 à 10h, même adresse

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



1 – Depuis Grenoble prendre la N85 jusqu'à Gap, puis direction Barcelonnette par la D900. Prendre la D908 et par le Col d'Allos rejoindre Beauvezer. Attention la route du Col est petite et tortueuse.

2 - Depuis Aix en Provence prendre la direction de Sisteron par l'autoroute A51 ou la N96. À Peyruis prendre la direction de Digne par la N85, puis la direction de Nice par la N 85. À Barrême prendre la N 202 jusqu'à St André les Alpes, prendre la direction du Col d'Allos (D908) jusqu'à Beauvezer.



Covoiturage possible en gare SNCF de Sisteron, samedi 10 août à 14 h (respecter cet horaire compte-tenu de l'éloignement de la gare). Retour par la même gare.

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

Dominique QUETIER ☎ 02 40 72 25 75 ou 06 32 83 79 48

✉ domquet@orange.fr

- **Organisation du transport :** <http://hce.asso.fr/covoiturage>
- **Encadrant(e) du séjour :** Olivier Kraviec ☎ 06 79 95 16 55, à joindre en cas d'extrême nécessité.

## **Haut Verdon**

### **Programme indicatif :**

**1<sup>er</sup> jour :** Accueil au Camping des Relarguiers à Beauvezer vers 17h.

**2<sup>ème</sup> jour :** Randonnée en boucle au départ du camping. Initiation à la joëlette. Nuit au camping.

**3<sup>ème</sup> jour :** Un court transfert en véhicule jusqu'au Pont de la Serre avant de monter la magnifique vallée de La Lance en direction des Lacs de Lignins. Nuit en bivouac (3). (D+ 650m).

**4<sup>ème</sup> jour :** descente par les gorges de La Lance et rencontre avec les troupeaux. Camping sauvage (1). (D+ 300m, D- 650m).

**5<sup>ème</sup> jour :** Transfert en véhicule jusqu'au Col d'Allos, passage entre Le Verdon et L'Ubaye. Après une courte montée, descente jusqu'au bivouac (3) à la très accueillante cabane de Valigeonne.

**6<sup>ème</sup> jour :** Départ pour entrer dans le Parc National du Mercantour avec un passage au hameau abandonné de Champs Richard pour arriver au Lac d'Allos, le plus grand lac d'altitude d'Europe, entouré de marmottes et des sublimes Tours du Lac. Nuit au refuge (2). (D+ 600m).

**7<sup>ème</sup> jour :** Au départ du refuge, nous cheminerons à travers alpages et cols magnifiques sous les sommets du Parc, avant la grande descente jusqu'à la vallée. Transfert en véhicule pour rejoindre le camping. (D+ 300m, D-1100m).

**8<sup>ème</sup> jour :** Petit déjeuner au camping et séparation de la joyeuse troupe vers 10h.

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