

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.

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..



Haut Verdon

C'est aux sources du Verdon que vous invite ce séjour, un pays entre la Provence et les Alpes, où la nature sauvage se plait à côtoyer ses visiteurs.

Un séjour très varié avec :

- des traversées de clairières verdoyantes,
- des passages dans de sublimes et lumineuses forêts de mélèzes,
- des incursions dans les tendres alpages perdus dans le chaos minéral,
- des rochers colorés entourant les magnifiques lacs d'altitude de Lignin,
- les gorges de St Pierre vertigineuses et très accessibles,
- des sentiers traversant des ravines engagées.

Une itinérance dans une nature de caractère très préservée.

Descriptif du séjour :

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

Rendez-vous :



Localisation : Alpes de haute Provence (04)

Début du séjour : samedi 30 juillet 2022 à 17h, Rdv au camping « Les pommiers » à Colmars-les-Alpes (04370). ☎ 04 92 83 41 56

Fin du séjour : samedi 06 août 2022 à 10h, camping « Les pommiers ».

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



Rejoindre Colmars-les-Alpes (04370) par Gap et le col d'Allos ou par Digne et Saint André-les-Alpes.



Covoiturage possible en gare routière de Digne (04), samedi 30 juillet à 16 h. Retour par la même gare.

- **Informations sur votre séjour ou déplacement (covoiturage, train) :**
Damien SERVANT ☎ 06 70 93 81 17 ✉ Servant.damien@hotmail.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.

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

Haut Verdon

Programme indicatif :

1^{er} jour : Accueil au camping (1) vers 17h. Installation. (Altitude 1 240m).

2^{ème} jour : Initiation à la joëlette à la cascade de la Lance et visite du village médiéval de Colmars-les-Alpes. Transfert et nuit au gîte de la Fruchière (2). (D+/- 100m)

3^{ème} jour : Montée sportive dans la verdoyante vallée de La Lance en direction des Lacs de Lignins. Rencontre avec le berger et son troupeau. Nuit en bivouac (3) à 2300m. (D+ 700m).

4^{ème} jour : Passage au pied du grand Coyer (2700m) et redescente technique et sportive à la Fruchière. Nuit au gîte (2). (D- 700m)

5^{ème} jour : Transfert en véhicule jusqu'au lac d'Allos. Tour majestueux de cette perle aux eaux turquoise. Nuit au camping (1). (D+/-100m).

6^{ème} jour : Montée sportive par les Gorges de St Pierre, sentier vertigineux et roulant, pour atteindre la cabane forestière de Congerman. Nuit au gîte (2). (D+ 700m)

7^{ème} jour : Nous cheminerons à travers les mèlezes avant la grande descente panoramique jusqu'au village de Ondres. Nuit au camping (1). (D+ 150m, D-700m).

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