

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, 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**..



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 : 4 nuits en camping aménagé ou campement (1) et 2 nuits en gîte (3) = **véhicule HCE sur place, pas de portage de sac** ; 1 nuit en bivouac (2) = **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 15 juillet 2023 à 17h, centre de ski nordique Ratery , route du col des Champs, 04370 Colmars (Tel : 04 92 83 07 63)

Fin du séjour : samedi 22 juillet 2023 à 10h, centre de ski nordique.

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. Direction col des champs sur environ 4 kms jusque Ratéry.



Covoiturage possible en gare routière de Digne (04), samedi 15 juillet à 16 h. Retour par la même gare.

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

Valérie Vialle ☎ 06 70 38 01 68 ✉ vale.vialle@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.

● **Co-AEM :** Valentin COYARD

Haut Verdon

Programme indicatif :

1^{er} jour : Accueil au centre nordique de Ratéry (1) à 1680m vers 17h. Installation.

2^{ème} jour : Initiation à la joëlette sur un sentier balcon dans les mélèzes jusqu'au Gîte (3) de la Fuchière à 1680m. (D+500/- 500m)

3^{ème} jour : Montée sportive dans la verdoyante vallée de La Lance en direction des Lacs de Lignins. Rencontre avec Pierre Yves le berger du lac et son troupeau. Nuit en bivouac (2). 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 (3). (D- 700m).

5^{ème} jour : Chemin forestier et sentier balcon avec descente rapide pour rejoindre une clairière proche de Villars. Nuit en campement (1). (D+300m/-600m).

6^{ème} jour : Montée sportive et acrobatique par les gorges de St Pierre, sentier vertigineux et roulant, pour atteindre le col de l'Orgeas. Nuit en campement (1). (D+ 700m).

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

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

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