

Contenu du sac de voyage : ET Contenu du sac à la journée :

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**.

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 sauvage se plaît 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,
- les sentiers traversant des ravines engagées.

Une itinérance dans une nature de caractère très préservée.

Matériel collectif fourni



4 Joëlettes, 1 grande tente Marabout, 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 06 au 13 juillet 2024

Descriptif du séjour :

- Séjour semi-itinérant.
- Hébergement : 5 nuits en camping aménagé ou campement (1) = **véhicule HCE sur place, pas de portage de sac** ;
2 nuit en bivouac (2) = **portage d'un sac adapté pour 2 jours de randonnée,**
- Difficulté : séjour **exposé à des sentiers aériens, 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 06 juillet 2024 à 17h, Beauvezer (04370)

Fin du séjour : samedi 13 juillet 2024 à 10h Beauvezer (04370)

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



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



Covoiturage possible en gare routière de Digne (04) le 6 juillet à 16h. Retour par la même gare.

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

Caroline Saunier ☎ 06 99 17 76 77 ✉ carosaunier@gmail.com

● **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 :** Emilio ROUVES

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

Haut Verdon

Programme indicatif :

1^{er} jour : Installation au hameau de Villars-Heyssier, commune de Beauvezer, à l'entrée des gorges de Saint-Pierre. Installation, campement (1). Alt. 1300m.

2^{ème} jour : Initiation à la joëlette sur un sentier entre forêt et bord du Verdon en passant par le hameau de Ondres, retour au campement (1). (D+350m D-350m)

3^{ème} jour : Montée d'abord vertigineuse (mais grandiose) dans les gorges de Saint-Pierre, avant de grimper en forêt pour rejoindre la cabane forestière de Congerman, alt. 1900m. Nuit en bivouac (2) avec quelques places à la cabane. (D+550m)

4^{ème} jour : Montée sportive et acrobatique en passant par le plateau de Pisse-en-l'Air jusqu'à la baisse de Mouriès (2350m). Descente en hors-sentier pour rejoindre la vallée de la Lance et la cabane de la Fruchière. Campement (1). (D+550m D-600m)

5^{ème} jour : Cheminement bucolique mais sportif le long de la Lance pour rejoindre les lacs de Lignin et notre bivouac (2), alt. 2250m, sous le sommet du Carton. (D+450m)

6^{ème} jour : Courte mais intense ascension de la baisse de Détroit (2472m) avant de redescendre entre éboulis, ravines et mélèzes jusqu'à la baisse de l'Orgeat. Campement (1) (D+200m D-450m)

7^{ème} jour : Nous cheminerons à travers les mélèzes avant la grande descente panoramique jusqu'au village de Ondres et un sentier roulant qui nous ramènera à notre point de départ : Villars-Heyssier ! Campement (1) (D+150m D-800m)

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