

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)
Equipement 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-Maurienne

La Haute Maurienne pourrait être à la Savoie ce que la Corse est à la France : un îlot préservé entouré d'une mer de montagnes où Bessanais et Bonnevalains conservent un certain esprit d'indépendance. Les villages de Bessans et Bonneval-sur-Arc restent l'un des meilleurs exemples de civilisation d'altitude qui, pendant des siècles, ont fait vivre jusqu'à 2000 m, une population nombreuse et active. En témoignent les nombreuses traces d'une organisation montagnarde que vous découvrirez tout au long de cette semaine.

Après deux jours... et une nuit dans la vallée du Ribon, ce sera ensuite avec trois jours d'altitude sur les balcons du Carro, que nous côtoierons les grands sommets et les bouquetins de la Vanoise. Au retour, une journée tranquille, nous permettra de découvrir de plus près la vie des gens d'ici, leurs alpages et leurs histoires. Cet itinéraire se veut à la fois marqué par le caractère montagne et également particulièrement adapté à nos joëlettes avec les courtes étapes qui le constituent.

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.



Descriptif du séjour :

- Séjour semi-itinérant.
- Hébergement : 4 nuits en camping aménagé, 1 nuit en camping sauvage (1) = **véhicule d'HCE sur place, pas de portage de sac**, 1 nuit en bivouac (2) et 1 nuit en refuge (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 : Savoie, vallée de l'Arc (73)

Début du séjour : samedi 22 août 2020 à 17h

au camping de l'Ilfaz à Bessans (73480) ☎ 06 84 20 64 60

Fin du séjour : samedi 29 août 2020 à 10h, même adresse

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



Depuis Grenoble ou Chambéry prendre l'autoroute de la Maurienne A43 (St Jean de Maurienne). Avant Modane sortie Haute Maurienne – traverser Modane puis D 2006 jusqu'à Bessans. Le camping se trouve à 3 km après le col de la Madeleine et 2 km avant le village de Bessans.



Covoiturage possible en gare SNCF de Modane (ligne Chambéry – Turin), samedi 22 août à 16 h. La plupart des trains ont une correspondance par bus jusqu'à Bonneval-sur-Arc. Gare routière à la sortie de la gare SNCF (Renseignements : 04 79 05 01 32). Retour par la même gare.

- **Informations sur votre séjour ou déplacement (covoiturage, train)**
Isabelle GRANDCLEMENT ☎ 06 61 90 46 44
✉ isagc73@aol.com
- **Organisation du transport :** <http://hce.asso.fr/covoiturage>
- **Encadrant(e) du séjour :** Didier SAUVESTRE ☎ 06 59 81 77 00, à joindre en cas d'extrême nécessité.

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

Haute-Maurienne

Programme indicatif :

1^{er} jour : Accueil du groupe au village de Bessans à 17h et installation du camp sur le camping de l'Ilfaz (alt. 1 750m).

2^{ème} jour : Aux abords de Bessans, matinée de mise en jambe qui nous familiarisera avec ce plateau de la Haute Maurienne. Après avoir visité le village de Bessans où nous remarquerons ses curieuses traditions, nous grimperons dans la longue vallée du Ribon. L'un des nombreux chalets « des montagnettes » du vallon nous accueillera sous son toit de lauzes pour une paisible nuit d'alpage (1). (alt. 2040 m) (D+ 400m, D- 100m).

3^{ème} jour : Journée technique de retour dans la vallée de Bessans en passant par le Plan du Lau. Baignade obligatoire dans l'Arc ou les lacs de Bessans. Nuit en camping. (D+ 200m, D- 400m).

4^{ème} jour : Préparation du bivouac et petit transfert. Nous visiterons l'un des plus beaux villages de France, Bonneval-sur-Arc (alt. 1 800m) avant de se lancer en début d'après-midi sur le sentier en balcon vers le promontoire du Plan des Eaux (alt. 2700 m). Bivouac (2) face à la chaîne des glaciers de l'Albaron aux portes du Parc National. (D+ 300m, D- 100m).

5^{ème} jour : Poursuite du sentier en balcon vers la frange italienne du Parc National de la Vanoise. Baignade au choix dans le Lac Blanc ou le Lac Noir. Entre Aiguille Rousse et Levanna, le refuge du Carro (3) (alt. 2 760m) nous accueillera dans ses murs pour une autre nuit d'altitude. (D+ 400m, D- 350m).

6^{ème} jour : Retour dans la vallée en passant par les sources de l'Arc, le typique hameau de l'Ecot (alt. 2 030m). Retour au camping. (D- 1 050m).

7^{ème} jour : Un dernier jour bien roulant avec vue sur le glacier de Charbonnel en remontant la vallée d'Avérole. Particularité : c'est presque plat et on peut prendre le temps de s'arrêter pour les cartes postales au village ou pour une dernière baignade aux lacs de Bessans. (D+ 150m, D- 150m).

8^{ème} jour : Séparation après le petit déjeuner.