

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, 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**.



Haute Ubaye

La Haute Ubaye est un pays perdu, un peu étrange, coincé entre France et Italie, un cul de sac qui semble aller nulle part... C'est peut-être pour cela que nombre de ses anciens habitants, les "Barcelonnettes" sont partis pour essayer de faire fortune au Mexique ! Témoins, leurs maisons, de pur style colonial, présentes dans la vallée.

Mais c'est vers les hauteurs que nous vous entraînerons, presque jusqu'à 3 000 m d'altitude ! Lacs et aiguilles déchiquetées composent une partie du cadre dans lequel nous évoluerons ; de magnifiques "fenêtres" sur les massifs avoisinants du Mercantour et de l'Argentera, s'offriront également à notre regard...

Le séjour se terminera tout près de la frontière italienne, au pied du col de Larche. Le village de Larche, bercé par le chant du torrent de Rouchouze et situé dans un site majestueux de hautes montagnes, sera le point de départ de nos dernières randonnées en direction du vallon du Lauzanier ou du Parc du Mercantour.

Handi Cap Évasion

32 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône

<http://www.hce.asso.fr> - hce@free.fr

Du 27 juillet au 03 août 2024

Descriptif du séjour :

- Séjour semi-itinérant.
- Hébergement : 5 nuits en campement (1) = **véhicule d'HCE sur place, pas de portage de sac** ; 2 nuits en bivouac (2) = **portage d'un sac adapté pour 2 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 27 juillet 2024 à 17h devant l'église de Fouillouse. Campement chez M. Bourillon Jean ☎ 04 92 84 34 74

Fin du séjour : samedi 03 août 2024 à 10h

Campement près de Larche (04530), à proximité du Pont rouge, à l'entrée du vallon du Lauzanier.

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



Prendre la direction Barcelonnette, puis la route du col de Vars, jusqu'au village de St Paul sur Ubaye. Prendre alors la D25 jusqu'au hameau de Fouillouse. Se garer en bas du village et poursuivre à pied la piste en sortie de village jusqu'au premier pont.



Covoiturage possible en gare SNCF de Barcelonnette (située à 45 minutes du début du séjour) via la gare SNCF de Gap, le samedi 27 juillet à 16 h. Retour par la même gare.

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

Chloé Liron ☎ 06 15 66 69 19 ✉ cms.liron@gmail.com

• **Organisation du transport :** <http://hce.asso.fr/covoiturage>

• **Encadrant(e) du séjour :** Willy Sudre ☎ 06 85 02 23 11
à joindre en cas d'extrême nécessité.

• **Co-AEM :** Stéphane Brangoleau

Haute Ubaye

Programme indicatif :

1^{er} jour : Accueil des participants à 17h et installation du camp dans les prairies proches du hameau de Fouillouse (1 900m). Campement (1)

2^{ème} jour : Balade d'initiation dans le bois de l'Eyssilloun pour atteindre une bergerie et les alpages du grand vallon (2 200m). Retour au campement (1) sur un sentier étroit à travers mélèzes et pins à crochets (D+ 350m, D- 350m).

3^{ème} jour : Une grosse étape nous attend avec une belle montée par un ancien sentier muletier. Nous passerons la nuit pour un bivouac (2) situé au seuil de la merveilleuse vallée des lacs au pied de l'imposant Brec de Chambeyron (D+ 750m).

4^{ème} jour : Montée au lac des 9 couleurs (eh oui, il y en a au moins 9!). Longue descente pour retrouver Fouillouse (1) (D+ 300m, D- 1 050m).

5^{ème} jour : Encore une longue étape sur le G.R. 5 : le col du Vallonnet et ses nombreuses marmottes (2 524m) jusqu'au bivouac (2 380m) de Viraysse (2) où les nombreux pics rocheux semblent nous surveiller tels des sentinelles (D+ 800m, D- 200m).

6^{ème} jour : Après la visite d'anciens baraquements militaires du début du siècle, nous montons jusqu'à la batterie de Viraysse (2 772m), laquelle nous offre un panorama grandiose sur les cimes du Mercantour et de l'Argentera. Longue descente dans la vallée pour rejoindre le village de Larche et installer le camp (1) près du gîte GTA (D+ 250m, D- 1 050m).

7^{ème} jour : Un petit tour dans le Parc National du Mercantour dans un vallon oublié mais pourtant si coloré ou dans le magnifique vallon du Lauzanier selon l'envie. Soirée (1) en chansons autour d'un feu de camp (D+ 250m, D- 250m). Transfert des véhicules.

8^{ème} jour : Séparation de la troupe vers 10 h.

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