Contenu du sac de voyage : **ET**

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.**

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**.

Handi Cap Évasion
2 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône
http://www.hce.asso.fr - hce@free.fr

Les lacs du Queyras

Le Queyras situé près du 45ème parallèle et donc à mi-chemin entre le pôle et l'Équateur, jouit d'un climat sec et d'une nature très contrastée : forêts de mélèzes et pins cembro qui poussent jusqu'à 2500m, espèces végétales venues d'Afrique telles que le genévrier thurifère et la sauge d'Éthiopie.

Le Queyras du sud est accueillant par ses vallées largement habitées et pourtant hautes perchées : Saint Véran, village célèbre pour sa mairie à plus de 2000 m d'altitude !

C'est une des vallées les plus reculées des Alpes de Haute Provence, un cul de sac qui ne semble aller nulle part…. Et pourtant c'est une contrée sauvage où il fera bon traîner nos souliers entre troupeaux de brebis et bosquets de mélèzes, entre le bleu du lac Sainte-Anne et celui de l'azur encore un peu plus méridional.

Du 03 août au 10 août 2024

Descriptif du séjour :

- Séjour itinérant.
- Hébergement : 4 nuits en camping aménagé (1) ; 1 nuit en campement (2) = **véhicule HCE sur place, pas de portage de sac** ; 2 nuits en bivouac à plus de 2500 m d'altitude (3) = **portage d'un sac adapté pour 2 jours de randonnée, bon duvet OBLIGATOIRE.**
- Difficulté : séjour à caractère montagne, marqué et engagé**, excellente condition physique** indispensable, expérience de la montagne souhaitée.

Rendez-vous : **Localisation :** Hautes-Alpes (05)

Début du séjour : samedi 03 août 2024 à 17h, au camping de Chanterane, Pierre Grosse, Molines en Queyras (05350)
Fin du séjour : samedi 10 août 2024 à 10h, au camping des Moutets, Ceillac (05600)

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

Depuis Gap, prendre direction Briançon puis bifurquer à Guillestre, direction Château Queyras – St Véran, aller jusqu'à Molines en Queyras puis direction Col Agnel.

Covoiturage possible en gare SNCF de Mont Dauphin-Guillestre (ligne Gap – Briançon), située à 30mn du séjour, samedi 3 août à 16 h. Retour par la même gare.

- **Informations sur votre séjour ou déplacement (covoiturage, train) :** Myriam Belair ☏ 06 61 81 41 71 ✉ myriam.belair25@gmail.com
- **Organisation du transport** : http://hce.asso.fr/covoiturage
- **Encadrant(e) du séjour** : Stéphane Brangoleau ☏ 06 09 40 88 43 à joindre en cas d'extrême nécessité.
- **Co-AEM** : Valentin Coyard

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

Les lacs du Queyras

Programme indicatif :

Jour 1 : Accueil du groupe au camping (1) de Chanterane à Pierre Grosse (alt. 1900m), à partir de 17h.

Jour 2 : Avec une ascension de 400 m en direction du Sommet Bucher (alt. 2254 m) par le Bois de Gambarel, puis par le col des Prés de Fromage, nous rejoindrons le GR5 et remonterons jusqu'aux alpages pour y installer notre premier bivouac (3) avec vue sur le Pic de Rochebrune. (D+ 400m)

Jour 3 : Montée douce de 200 m vers le Col Fromage (alt. 2301m) et descente vertigineuse dans la vallée du Cristillan pour une nuit en campement (2). (D+ 200m, D- 700m)

Jour 4 : Une ascension technique en lacet de 400 m pour le lac de Clausis pour rejoindre notre campement de la veille

Jour 5 : Découverte roulante jusqu'au village de Ceillac et de ses environs féeriques. Nuit en camping de Ceillac(1).

Jour 6 : Départ pour les deux derniers jours. Après avoir longé le Torrent du Mélezet, nous emprunterons les pistes de ski pour rejoindre le Lac Miroir. Le Collet Sainte-Anne nous fera rejoindre le lac du même nom (alt. 2415 m), un magnifique bivouac (3) à 2 200m nous attend sous la bénédiction des Pics de la Font Sancte. (D+ 750m)

Jour 7 : Après une grasse matinée, nous redescendrons dans la vallée par un splendide sentier ludique pour rattraper les Prés de Chaurionde puis le camping de Ceillac (1) pour y passer la nuit. (D- 750m). Transfert des véhicules

Jour 8 : Séparation de la joyeuse troupe aux environs de 10 h.