

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**.



Handi
Cap
Evasion
la randonnée pour tous !

FFRandonnée
www.ffrandonnee.fr



La Matheysine

Depuis Vizille, la fameuse côte de Laffrey rejoint le plateau de la Matheysine perché à 1000m d'altitude entre le Trièves et le Taillefer. Lacs bleus et alpages verdoyants, la Matheysine affiche des couleurs contrastées et exerce une réelle attraction pour les randonneurs.

Notre camp de base installé dans un cadre de verdure au hameau des Signaroux, nous permettra de découvrir les richesses de cette belle région située à l'est du Vercors. Les nombreuses possibilités de ce secteur permettent des parcours agréables en toutes circonstances, de l'initiation à la randonnée un peu plus technique.

Au cours de ce séjour, nous irons découvrir les différentes richesses de ce massif : l'arborétum de Combe Noire, la Pierre Percée l'une des sept merveilles du Dauphiné, l'alpage du Sénépy le plus grand de France, le Tabor point culminant du massif et les passerelles du Monteynard où les sensations sont garanties !

Et sans doute aurons-nous le plaisir de goûter les spécialités locales (gratin dauphinois, pognes, rissoles...) !

Handi Cap Evasion
32 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône
<http://www.hce.asso.fr> - hce@free.fr

Du 6 au 13 juillet 2019

Descriptif du séjour :

- Séjour itinérant avec plusieurs camps de base.
- Hébergement : 3 nuits en camping sauvage (1) = **véhicule HCE sur place, pas de portage de sac** ; 3 nuits en camping aménagé (2) ; 1 nuit en bivouac (3) = **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 : Isère (38)

Début du séjour : samedi 6 juillet 2019 à 17h camping sauvage près de la salle hors sac des Signaroux à la Motte d'Aveillans (38770)

Fin du séjour : samedi 13 juillet 2019 à 10h au camping des Cordeliers à Pierre Chatel (38119) ☎ 06 60 66 30 06

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



A Grenoble prendre l'autoroute A480, sortie 8 « stations de l'Oisans » D1085, à Vizille prendre la D1085 direction « la Mure », à Pierre Chatel prendre la D115d direction « la Motte d'Aveillans », à la Festinière traverser la D529 et continuer la D115d, jusqu'aux Signaroux.



Ramassage possible (pour ceux qui le demandent) en gare SNCF de Grenoble, le samedi 06 juillet à 16h. Retour par la même gare.

- **Informations sur votre séjour ou déplacement (covoiturage, train) :** Christophe DUCREUX ☎ 06 64 20 21 32 ✉ chrisducreux@gmail.com
- **Organisation du transport :** <http://hce.asso.fr/covoiturage>
- **Encadrant(e) du séjour :** Jean-Paul CIZERON ☎ 06 74 24 64 39 à joindre en cas d'extrême nécessité.

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

La Matheysine

Programme indicatif :

1^{er} jour : Arrivée et installation près de la salle hors sac (1) des Signaroux.

2^{ème} jour : Randonnée d'initiation facile au départ du camp en direction de l'Arborétum de Combe Noire. Ce site a été restauré par l'IME de La Mure. Redescente plus technique au camp (1). (D+ 200m, D- 200m).

3^{ème} jour : Nous irons à la rencontre du berger en direction de la Pierre Plantée et du sommet du Sénépy (alt 1769m). Retour au camp (1) en passant par le col du Sénépy et les côtes de Fouillouse. (D+ 550m, D- 550m).

4^{ème} jour : Départ pour une randonnée en direction de la Pierre Percée qui est une des 7 merveilles du Dauphiné et baignade au lac de Pierre Chatel. Installation du camp au camping (2) des Cordeliers à Pierre Chatel. (D+ 330m, D- 650m).

5^{ème} jour : Préparation des véhicules et transfert au hameau des Arnauds à St Jean de Vaux. Départ pour une randonnée en direction de la montagne du Conest par un sentier bien roulant. Nos efforts seront récompensés par un panorama à 360° au sommet de Beauregard sur le Vercors, le Dévoluy, le Mont Aiguille...Près du Petit Lac, nous installerons notre bivouac (3). (D+ 400m).

6^{ème} jour : Descente par les alpages et la forêt en direction de la Motte d'Aveillans. Retour au camping (2) en véhicule. (D - 750m).

7^{ème} jour : Transfert véhicule par la route des corniches du Drac jusqu'à Mayres Savel pour une traversée du Lac de Monteynard en bateau. Retour par le sentier des passerelles. Sensations assurées ! Nuit au camping à Pierre Chatel (2). (D+ 200m, D- 200m).

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