

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**.



Balcons de la Meije

L'Oisans, paradis de la randonnée et de l'alpinisme, rude et âpre par endroits et tellement chaleureux et accueillant à d'autres, est situé à cheval sur 4 massifs mythiques : Belledonne, Les Ecrins, Grande Rousse et Taillefer.

Installés dans « un camp de base » dans un camping le long de la Romanche, nous partirons pour 3 jours d'itinérance face à la majestueuse Meije (3983 m). L'occasion rêvée de « tutoyer » les glaciers du regard depuis l'immense Plateau d'Emparis. C'est là haut qu'est prévu un enchaînement de 2 bivouacs étoilés !

Nous basculerons ensuite dans le massif des Ecrins pour marcher dans les traces des grands alpinistes du siècle dernier puisque notre dernière étape nous conduira aux pieds des lacs du glacier d'Arsine (2455m).

Quelques surprises nous attendent sur le parcours et n'oubliez pas de baisser la tête au passage des vautours à tête fauve. Un séjour où nous aurons l'occasion de faire la différence entre chamois, marmottes et touristes !

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

Du 13 juillet au 20 juillet 2019

Descriptif du séjour :

- Séjour itinérant.
- Hébergement : 4 nuits en camping ; 2 nuits consécutives en bivouac (1) = **portage d'un sac adapté pour 3 jours de randonnée** (pas d'accès au véhicule) ; 1 nuit en refuge (2).
- Difficulté : séjour à caractère montagne, **bonne condition physique** indispensable, expérience de la montagne souhaitée.
- Séjour déconseillé aux personnes qui ont le vertige

Rendez-vous :



Localisation : Hautes-Alpes (05)

Début du séjour : samedi 13 juillet 2019 à 17h au camping municipal d'Arsine de Villar d'Arène (05480) ☎ 04 76 79 93 07

Fin du séjour : samedi 20 juillet 2019 à 10h, même adresse

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



En venant de Grenoble, prendre la direction de Briançon. Après avoir passé Bourg d'Oisans, le lac Chambon et la Grave (direction Col du Lautaret), prendre à droite, direction camping municipal juste après la sortie de Villard d'Arène dans un virage à gauche. Le camping est situé au bout de la route (ne pas s'arrêter au premier camping).



Covoiturage possible en gare SNCF de Grenoble, située à 1h30 du début du séjour, samedi 13 juillet à 14h30. Retour par la même gare.

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

Christine CORNILLIAT ☎ 04 78 01 67 20 ou 06 20 12 01 74

✉ christinecornilliat@yahoo.fr

- **Organisation du transport :** <http://hce.asso.fr/covoiturage>
- **Encadrant(e) du séjour :** Luc BAHUREL ☎ 06 95 07 43 75, à joindre en cas d'extrême nécessité.

Balcons de la Meije

Programme indicatif :

1^{er} jour : Rendez-vous au camping municipal de Villar d'Arène à partir de 17 h. Accueil des participants et installation. Nuit en camping (1662 m).

2^{ème} jour : Balade jusqu'au lac du Pontet pour une initiation et prise en main de la joëlette et des pré-noms de chacun. Nouvelle nuit en camping (1662 m). (D+ 340m, D- 340m).

3^{ème} jour : Petit transfert en véhicule pour 3 jours d'itinérance avec la découverte du plateau d'Emparis. Randonnée le long du torrent du Ga au départ du village du Ventelon jusqu'aux Chalets de la Grand Buffe. Nuit en bivouac (1) surprise ! (2005 m) (D+ 355m, D-125m).

4^{ème} jour : Dominés par les 3030 m du Pic du Mas de la Grave, nous accèderons par le sentier du Col des Trente Combes au nord du plateau d'Emparis. Nous profiterons ensuite d'un beau plat le long du ruisseau du Rif Tort à 2210 m d'altitude pour s'installer. Nuit en bivouac (1) à 2210 m d'altitude. (D+ 382 m, D- 191 m).

5^{ème} jour : Réveil sans les croissants, mais face à la Meije pour un retour par le Chazelet, via le Col du Souchet, en passant par les Lacs Noir et Lérié. Arrivée en fin de journée au village du Ventelon perché au-dessus de la Grave. Transfert en véhicule jusqu'à Villar d'Arène. Nuit au camping (1 662 m). (D+276 m, D- 825 m)

6^{ème} jour : Départ du camping en direction du refuge de l'Alpe de Villar d'Arène par une succession de lacets du GR 54 du tour de l'Oisans. Nuit en refuge (2) à 2077 m. (D+ 415 m).

7^{ème} jour : Montée au col d'Arsine par le GR 54 puis pourquoi pas jusqu'au lac d'Arsine (2 455m). Tonique ! Retour au refuge pour basculer sur le camping de Villar d'Arène. Nuit en camping (1 662m). (D+ 253 m, D-678m ou D+ 376 m, D- 801 m)

8^{ème} jour : Séparation de la joyeuse troupe toute émue aux environs de 10 h.

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