

### 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

32 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône

<http://www.hce.asso.fr> - [hce@free.fr](mailto:hce@free.fr)



# Massif des Monges



*Entre Sisteron et Digne : une zone blanche sur la carte de France, pas d'autoroute ni de zone commerciale ou industrielle, pas de lac, de station de ski, de Parc dit "naturel" ; quelques routes, mais à peine, quelques villages bien connus : Authon, Valavoire, Esparon, La Batie ou Barles, des cluses et des gorges, des falaises et des crêtes, des forêts et des alpages.*

Terre de contrastes, le massif des Monges est coincé au Nord par les Ecrins et au Sud par la Provence, ce qui explique la grande variété des paysages liée à la double influence alpine et méditerranéenne. C'est le pays de l'olivier et du mélèze, de la lavande et de l'edelweiss, de la cigale et du lagopède... Peu d'humains, quelques mouflons, chamois, chevreuils... vivent encore par là, malgré les loups.

A la manière des hommes qui vivaient ici, les randonneurs sont complètement coupés des grands axes de circulation. Nous emprunterons des sentiers bien caillouteux (la terre s'en est allée dans la vallée de la Durance) et nous essayerons d'y survivre sous le soleil et les orages parfois grandioses en cette saison.

**Du 20 juillet au 27 juillet 2019**

## Descriptif du séjour :

- Séjour mixte, étoile et itinérant.
- Hébergement : 7 nuits en camping sauvage (1) = **véhicule HCE sur place, pas de portage de sac.**
- 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 20 juillet 2019 à 17h au gîte des Monges à Authon

**Fin du séjour :** samedi 27 juillet 2019 à 10h camping sauvage à Tanaron

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



1/ par RN 75 ou par la RN 85 ou par Autoroute A51 (en provenance du Nord) : dans Sisteron, au rond-point "nord" du tunnel, prendre la direction "Saint-Geniez - La Baume" qui franchit le pont sur la Durance, puis suivre "Saint-Geniez - Authon" jusqu'au village d'Authon (20km) par la D3.

2/ par la RN 85 ou Autoroute A51 (en provenance du Sud) : Sortir "Sisteron sud", prendre direction "La Motte du Caire" jusqu'au pont de La Baume, puis suivre "Saint Geniez - Authon" (comme ci-dessus).



Covoiturage possible en gare SNCF de Sisteron, samedi 20 juillet à 16 h. Retour par la même gare.

- **Informations sur votre séjour ou déplacement (covoiturage, train) :**  
Bernard MOULIN ☎ 04 78 29 56 15 ou 06 19 62 02 49  
✉ bea.moulin@wanadoo.fr
- **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 »**

## **Massif des Monges**

### **Programme indicatif :**

**1<sup>er</sup> jour :** Arrivée du groupe au gîte des Monges à Authon puis départ pour le col de Fontbelle. Installation du camp, présentation de l'équipe et des randonnées. Camping sauvage (1) au col de Fontbelle.

**2<sup>ème</sup> jour :** Journée d'initiation ludique avec point de vue sur la vallée de Thoard. Retour au camping sauvage (1) de Fontbelle. (D± 400m dénivelé positif et négatif).

**3<sup>ème</sup> jour :** Il faudra peut-être se lever tôt pour grimper jusqu'à la crête de Geruen à 1746 m. Nous cheminerons jusqu'à Feissal pour un camping sauvage (1) (D+ 560m, D- 450m).

**4<sup>ème</sup> jour :** Boucle dans le vallon de Feissal et le massif des Monges. Retour au camping sauvage (1). (D± 600m).

**5<sup>ème</sup> jour :** Montée au col St-Antoine et descente sur Lambert où nous trouverons le sentier qui mène au village de Tanaron. Camping sauvage (1) sur les hauteurs du village. (D+ 200m, D- 550m).

**6<sup>ème</sup> jour :** Boucle à la découverte de la Lame de Facibelle au cœur du mythique Vélodrome de la Réserve Géologique. Retour au village (1). (D± 450m).

**7<sup>ème</sup> jour :** Pour la dernière randonnée, descente dans la vallée du Bes et montée au vieux village d'Esclangon où vous verrez une œuvre de « land art » et surtout une vue imprenable (sauf en photos) sur le Vélodrome et Facibelle. Descente dans les terres rouges pour retrouver le camion et remonter à Tanaron (1). (D+ 300m, D- 600m).

**8<sup>ème</sup> jour :** Séparation après le petit déjeuner vers 10h.