

### 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**.



# Massif des Monges

*Entre Sisteron et Digne : un espace encore préservé sur la carte de France, aucune autoroute, ni zone industrielle, encore moins de station de ski. Quelques routes pour mener aux villages authentiques d'Authon, Valavoire, Esparon, La Batie ou Barles. Des cluses et des gorges, des falaises et des crêtes, des forêts et des alpages, vous voici sur le territoire UNESCO du Géoparc de Haute-Provence.*

Terre de contrastes, le massif des Monges est encadré au Nord par le PN des 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 et chevreuils, vivent encore là. Les Bergers et leur troupeaux ont appris à cohabiter ici avec les loups.

A la manière des hommes qui vivaient ici, randonneurs des grands espaces, nous serons coupés de l'agitation du monde moderne. Nous emprunterons des sentiers chargés d'ocres aux couleurs vives et parfois caillouteux. Nous prendrons le temps de vivre sous ce ciel de montagne, où au début de l'été, les jeux d'ombres et de lumières nous offrent de somptueux spectacles.

## 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 4 juillet 2020 à 17h au col de Fontbelle, Authon

**Fin du séjour :** samedi 11 juillet 2020 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 4 juillet à 16 h. Retour par la même gare.

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

Audrey BREILLARD ☎ 07 70 18 02 39

✉ audrey.breil@gmail.com

- **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.

## **Massif des Monges**

### **Programme indicatif :**

**1<sup>er</sup> jour :** Arrivée du groupe au 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 ascension de la Grande Aiguille. Retour au camping sauvage (1) de Fontbelle. (D± 400m dénivelé positif et négatif).

**3<sup>ème</sup> jour :** Nous aurons une belle grimpe matinale à flanc de falaise jusqu'à la crête de Geruen à 1746 m. Nous cheminerons ensuite jusqu'à Feissal pour un camping sauvage (1). (D+ 560m, D- 450m).

**4<sup>ème</sup> jour :** Nous tracerons une boucle dans le vallon de Feissal et sur les contreforts du massif des Monges par le col des Cloches. Retour au camping sauvage (1). (D± 600m).

**5<sup>ème</sup> jour :** Grande traversée par le col St-Antoine et descente sur Lambert où un sentier en balcon 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 de Haute-Provence. Retour au village (1). (D± 450m).

**7<sup>ème</sup> jour :** Descente ludique dans la vallée du Bes pour remonter au vieux village d'Esclangon. Présence de « land art ». Remarquable vue 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.

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