

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, 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

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



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 Parc National des Écrins 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.

Du 13 au 20 juillet 2024

Descriptif du séjour :

- Séjour itinérant.
- Hébergement : 7 nuits en campement
- Difficulté : séjour à caractère montagne, **bonne condition physique** indispensable, expérience de la montagne souhaitée.

Rendez-vous :



Localisation : Hautes-Alpes (05)

Début du séjour : Samedi 13 juillet 2024 à 17h au col de Fontbelle, Authon

Fin du séjour : samedi 20 juillet 2024 à 10h campement à Tanaron

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



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.

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 13 juillet à 16 h. Retour par la même gare.

- **Informations sur votre séjour ou déplacement (covoiturage, train) :**
Norbert Weber ☎ +352621211042. Pour éviter de payer des communications surtaxées vers ce numéro à l'étranger, utilisez Whatsapp ! · norbweb@gmail.com
- **Organisation du transport :** <http://hce.asso.fr/covoiturage>
- **Encadrant(e) du séjour :** Aurélien Lebrun 06 99 09 13 46
à joindre en cas d'extrême nécessité.
- **Co AEM :** Stéphane Brangoleau

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

Massif des Monges

Programme indicatif :

1^{er} jour : Arrivée du groupe au col de Fontbelle. Installation du camp, présentation de l'équipe et des randonnées. Campement au col de Fontbelle (1304m).

2^{ème} jour : Journée d'initiation ludique avec ascension de la Grande Aiguille. Retour au campement de Fontbelle. (D± 400m dénivelé positif et négatif).

3^{ème} 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 campement. (D+ 560m, D- 450m).

4^{ème} 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 campement. (D± 600m).

5^{ème} jour : Grande traversée par le col St-Antoine et descente sur Lambert où un sentier en balcon mène au village de Tanaron. Campement sur les hauteurs du village. (D+ 200m, D- 550m).

6^{ème} 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. (D± 450m).

7^{ème} 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. (D+ 300m, D- 600m). Transfert des véhicules.

8^{ème} jour : Séparation après le petit déjeuner vers 10h.