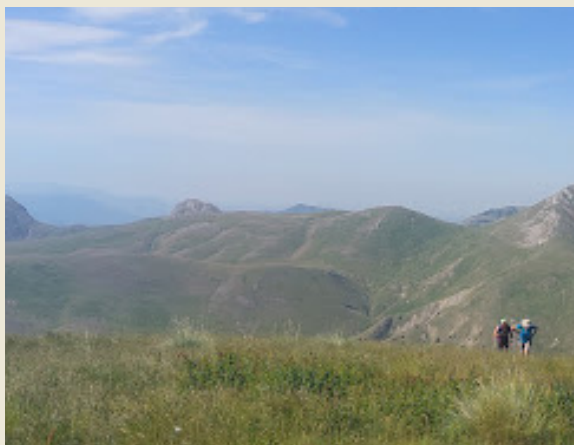


MASSIF DES MONGES

11 au 18 Juillet 2026

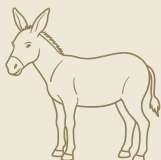


Terre de contrastes, le massif des Monges est encadré au Nord par le Parc National des Écrins et au Sud par la Provence. Ce qui explique la grande variété des paysages liée à la double influence alpine et méditerranéenne. C'est le pays de l'olivier et du mélèze, de la lavande et de l'edelweiss, de la 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.

Début du séjour : samedi 11 Juillet 2026 à 17h. Rdv au col de Fontbelle Authon, Alpes de Haute Provence (04)

Fin du séjour : samedi 18 juillet
Au village de Tanaron (04)



Infos covoiturage

Dominique Quétier : 06 32 83 79 48
domquet@orange.fr
<http://hce.asso.fr/covoiturage>



Encadrants du séjour

Stéphane Brangoleau : 06 09 40 88 43
à joindre en cas d'extrême nécessité.
Co AEM : Valentin Coyard



Descriptif du séjour

Séjour itinérant
7 nuits en campement
véhicule HCE sur place
pas de portage de sac

TARIF A : se référer au site rubrique séjours



Niveau de difficulté

Séjour à caractère montagne
Dénivelé positif total 2400m
Dénivelé négatif total 2100m
Altitude max 1750m

PROGRAMME INDICATIF



• Jour 1 : arrivée à 17h

Arrivée du groupe au col de Fontbelle. Installation du camp, présentation de l'équipe et des randonnées. Campement au col de Fontbelle.

• Jour 2 : D+ 400m / D- 400m

Journée d'initiation ludique avec ascension de la Grande Aiguille. Retour au campement de Fontbelle.

• Jour 3 : D+ 560m / D- 450m

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.

• Jour 4 : D+ 600m / D- 0m

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.

• Jour 5 : D+ 200m / D- 550m

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.

• Jour 6 : D+ 450m / D- 0m

Boucle à la découverte de la Lame de Facibelle au cœur du mythique vélodrome de la Réserve Géologique de Haute-Provence. Retour au village.

• Jour 7 : D+ 300m / D- 600m

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.

• Jour 8 : Fin du séjour

Séparation après le petit déjeuner vers 10h.





Le séjour est à **caractère montagne** avec usage de sentiers et pistes non carrossables.

Une **excellente condition physique** est indispensable, une expérience de la montagne est souhaitée.

Toute **annulation** tardive pénalise l'entière du groupe et vient mettre en péril le bon déroulement du séjour.



Localisation : Alpes Hte Provence (04)

Merci de respecter l'heure de Rdv sur place ou en gare. Pensez à co-voiturer.

- 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 11 juillet à 16 h. Retour par la même gare. (Gare non accessible PMR)

Handi Cap Évasion

32 chemin de la Creuzette
69270 Fontaines sur Saône

<http://www.hce.asso.fr> - hce@free.fr
Agrément tourisme IM069240002



Contenu du sac de voyage



Maxi 10 kg impératif
Sac de sport ou sac à dos

- **Couchage** : drap sac (de soie), duvet de montagne confort jusqu'à -5° (environ 1.5 Kg), tapis de sol, couverture de survie épaisse pour être réutilisable, 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.



Contenu du sac de randonnée



- **Pour les marcheurs** : sac à dos 40 à 50 l pour transporter vos affaires de bivouac (duvet, tapis de sol...). Gants de cycliste conseillés
- **Pour les Passagers Joëlette** deux sacoches latérales sont mises à disposition sur la joëlette. Drap de soie (sac à viande)

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 tous** : gants et bonnet, cape de pluie, coupe-vent, lunettes, chapeau, crème solaire, stick pour lèvres. Gourde ou poche à eau 2 l.

Matériel collectif fourni

- 1 grande tente Marabout (repas à l'abri)
- 1 tipi
- 5 tarps et bâches de sol
- matériel de cuisine et couverts complets
- tables et bancs
- pharmacie de premiers secours
- Tente et chaise WC adaptée

- Véhicule pour le transport des bagages (d'une étape à l'autre)
- 4 joëlettes

Les couchages peuvent être assurés pour tous en cas de mauvais temps

