

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)
Equipement 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**.



Mont-Lozère, sources du Tarn

Situé au sud-est du Massif Central, entre les volcans d'Auvergne et les Cévennes, le Mont-Lozère est un vieux massif granitique, sauvage et préservé. Connu principalement pour son chemin de Stevenson avec la belle étape par le sommet de Finiels, il domine les vallées cévenoles et les gorges du Tarn.

Nous évoluerons durant 6 jours au sein du Parc National des Cévennes, plus grande Réserve Internationale de Ciel étoilé d'Europe. Et pour contempler ce joyau, rien de mieux qu'un bivouac sur le toit de la Lozère, à 1 699m d'altitude ! Les atmosphères rencontrées lors de ce séjour seront variées : milieu forestier, tourbières et crêtes dénudées... Nous longerons le Tarn depuis sa source en faisant notre trace au milieu des chaos de granit.

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

Du 11 juillet au 18 juillet 2020

Descriptif du séjour :

- Séjour en partie itinérant.
- Hébergement : 1 nuit en camping ; 4 nuits en camping sauvage (1) et 1 nuit en gîte (3) = **véhicule HCE sur place, pas de portage de sac** ; 1 nuit en bivouac (2) = **portage d'un sac adapté pour 2 jours de randonnée.**
- Difficulté : séjour à caractère montagne, **bonne condition physique** indispensable, expérience de la montagne souhaitée.

Rendez-vous :



Localisation : Lozère (48)

Début du séjour : samedi 11 juillet 2020 à 17h chez Lisa et Nicolas à la ferme de Rampon, 48400 Bédouès-Cocurès ☎ 04 66 45 03 46

Fin du séjour : samedi 18 juillet 2020 à 10h, même adresse

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



De Lyon : A47 pour St-Etienne, puis Le-Puy-en-Velay, Langogne, Mende et Balsièges par RN88, Florac par N106.

De Paris : A75, sortie 39, Chanac par RN88, Florac par N106.

De Nîmes : Alès, Florac par N106.

Florac > Rampon (commune Bédouès-Cocurès) par D998.



Covoiturage possible en gare SNCF Mende, située à 50mn du début du séjour : samedi 11 juillet à 16 h. Retour par la même gare.

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

Laurence BRENOT ☎ 06 78 49 56 88

✉ laurence.brenot@yahoo.fr

• **Organisation du transport :** <http://hce.asso.fr/covoiturage>

• **Encadrant(e) du séjour :** Willy SUDRE ☎ 06 85 02 23 11, à joindre en cas d'extrême nécessité.

Mont-Lozère, sources du Tarn

Programme indicatif :

1^{er} jour : Accueil des participants à 17h à la ferme de Rampon chez Lisa et Nicolas. Nuit en camping sauvage (1) (alt. 630m).

2^{ème} jour : Départ pour quatre jours d'itinérance à travers le joli massif du Bougès, entre Mont-Lozère et Cévennes. Baignade possible dans le Tarn en arrivant à Bedouès. Nuit au camping (alt. 570m). (D+ 460m, D- 530m).

3^{ème} jour : Journée sportive pour gagner le plateau de la Cham des Bondons comptant pas moins de 150 menhirs, avec comme point de mire les fameux Puechs, curiosité géologique. Passage par les jolis hameaux de Malaval et Malbosc. Nuit en camping sauvage (1) (alt. 1200m). (D+ 800m, D- 100m).

4^{ème} jour : Matinée tranquille en forêt domaniale jusqu'au pique-nique puis, changement d'ambiance l'après-midi : nous cheminerons sur les crêtes du Mont-Lozère, au milieu de la bruyère, des myrtilles et des jolies vaches Aubrac. Bivouac (2) au sommet de Finiels avec panorama à 360° (alt. 1699m). (D+ 580m, D- 150m).

5^{ème} jour : Depuis le bivouac, nous continuerons notre « Voyage dans les Cévennes avec un âne » sur les pas de Stevenson jusqu'au village du Pont-de-Montvert (GR70). Transfert en véhicule et retour à Rampon. Nuit en camping sauvage (1) (alt. 630m). (D- 800m).

6^{ème} jour : Transfert en véhicule jusqu'au col de Finiels. Passages hors sentier au milieu des chaos granitiques. Sources du Tarn et baignade possible. Nuit au village de gîte du Mas de la Barque (3) (alt. 1400m). (D+ 200m, D- 350m).

7^{ème} jour : Montée à la fraîche au Pic Cassini. Pique-nique au bord du Tarn. Nuit en camping sauvage (1) à Rampon (alt. 630 m). (D+ 380m, D- 900m).

8^{ème} jour : Séparation de la joyeuse troupe à 10h.

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