

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

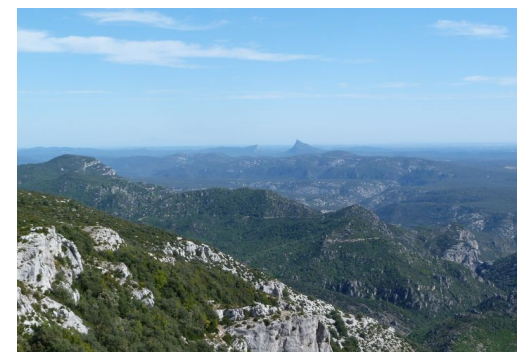
gants et bonnet, cape de pluie, coupe-vent, lunettes, chapeau, crème solaire, stick pour lèvres. Gourde ou poche à eau 2 l.

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.



Cirque de Navacelles

Voilà un séjour atypique, loin des Alpes, chères à HCE !!!

Mais que c'est beau !!

Et pour les hésitants rassurez vous il y aura des passages techniques quand même !!

En partant du Caylar, nous emprunterons tour à tour le GR 71 et le GRP du Larzac pour aller découvrir le Cirque du bout du bout du monde, le Mont St Baudille, le Cirque de la Séranne, les Gorges de la Vis et le Cirque de Navacelles.

Un séjour costaud sur des chemins caillouteux à travers les buis et les chênes verts... Un séjour à faire absolument !!!

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).



Handi Cap Évasion

32 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône

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

Du 15 au 22 avril 2023

Cirque de Navacelles

Descriptif du séjour :

- Séjour en itinérance
- Hébergement : 4 nuits en campement (1), 1 nuit en gîte (2), 2 nuits en camping aménagé (3) = **véhicule HCE sur place, pas de portage de sac.**
- Difficulté : séjour à caractère moyenne montagne, **beaucoup de chemin très caillouteux !!** Bonne condition physique indispensable.

Rendez-vous :



Localisation : Hérault (34)

Début du séjour : samedi 15 avril 2023 à 17h

au camping des Barasquettes au Caylar ☎ 06 80 11 03 58

Fin du séjour : samedi 22 avril 2023 à 10h, même adresse

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



Depuis Montpellier, prendre l'A75 direction Clermont, prendre sortie Le Caylar puis suivre la D9 en direction de St Michel. Après 1 km après le Caylar prendre à droite sur la D151E2, faire 4 km et suivre le lieu dit Les Barasquettes. Arriver au camping à la ferme.



Au vue de l'éloignement des gares, priorisez le covoiturage ou la récupération dans une grande ville. Clermont Ferrand ou Montpellier sont les gares les plus proches.

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

Sandrine BELLOUARD ☎ 06 32 49 28 42

✉ sandrine.bellouard@yahoo.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 :** Willy SUDRE

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

Programme indicatif :

1^{er} jour : Arrivée et installation au camping (3) à la ferme des Barasquettes au Caylar vers 17h.

2^{ème} jour : Journée de mise en jambe. Départ pour le Cirque du bout du monde et son sentier en balcon magnifique. Après midi assez roulante pour rattraper notre lieu de campement (1) près de la source du Goutal. (D+ 280m, D- 150m)

3^{ème} jour : Grimpette matinale pour monter au point culminant du séjour, le Mt St Baudille à 848m d'altitude. Descente ludique l'après-midi par le Cirque de l'Infernet et arrivée à St Guilhem le Désert. Nuit en gîte chez les sœurs ! (2). (D+ 250m, D- 750m)

4^{ème} jour : Montée très, très ludique, peu roulante jusqu'à Notre-Dame de Belle Grâce et le Cap du Ginestet. Du costaud !!! Après-midi plus cool en direction du ravin de Font Basse, chemin superbe en sous bois. Nuit en campement (1). (D+ 440m, D- 300m)

5^{ème} jour : Montée très costaute pour aller sur Peyre Martine et son cirque de la Séranne ! Spectacle garanti ! Après-midi assez roulante jusqu'à St Maurice de Navacelles. Nuit en campement (1). (D+ 580m, D- 150m)

6^{ème} jour : Descente matinale dans les gorges de la Vis en direction du Grand Site du Cirque de Navacelles. Descente exceptionnelle ! Puis environ 1h de piste et chemin en balcon ludique jusqu'à l'arrivée au Cirque de Navacelles ! La bière sera obligatoire au bistrot... !!!!! Nuit en campement (1). (D+ 180m, D-300m)

7^{ème} jour : Dernière journée relativement tranquille jusqu'à Vissec en passant par la résurgence de la Vis et le superbe sentier botanique. Transfert voiture jusqu'au camping des Barasquettes. Nuit au camping (3). (D+ 150m, D- 150m)

8^{ème} jour : Séparation de la troupe aux environs de 10 h.