

Contenu du sac de voyage : ET

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**.

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.



Pyrénées Catalanes

Au carrefour de l'Espagne, d'Andorre, de l'Ariège et de l'Aude, les Pyrénées Catalanes offrent une grande diversité de paysages. Essentiellement boisées de pins à crochet, ces montagnes sont aussi le fief d'un pastoralisme passé et présent tels qu'en témoignent murets, terrasses et estives pour l'élevage.

Le séjour permettra de découvrir deux entités très différentes des Pyrénées Catalanes : les plateaux du Capcir et ceux de la Cerdagne. Dans un premier temps, nous marcherons dans un paysage verdoyant aux multiples lacs de montagnes. Ensuite, le paysage deviendra plus aride avec des plateaux d'altitude à la végétation rase. Pour ravir les troupes, une pause dans les bains d'eau chaude et un passage en Espagne nous attendent.

Matériel collectif fourni

4 Joëlettes, 1 grande tente Marabout et 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), matériel de bivouac.



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

Du 1^{er} au 8 juillet 2023

Descriptif du séjour :

- Séjour itinérant, sans animal de bât.
- Hébergement : 4 nuits en camping (1), 3 nuits en campement avec camion à proximité (2) = **véhicule d'HCE sur place ou à proximité, pas de portage de sac.**
- Difficulté : séjour à caractère montagne, **bonne condition physique** indispensable, expérience de la montagne souhaitée.

Rendez-vous :



Localisation : Pyrénées Orientales (66)

Début du séjour : samedi 1^{er} juillet 2023 à 17h, camping Pla de Barrès, route des Bouillouses, 66210 Mont-Louis

Fin du séjour : samedi 8 juillet 2023 à 10h, au camping l'enclave, 2 carrer dels Vinyals, 66800 Estavar

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



Depuis Foix, prendre la N20, direction le col de Porté
Depuis Perpignan direction Pradres puis Mont-Louis.



Covoiturage possible en gare SNCF de Perpignan, samedi 8 juillet à 16 h. Retour par la même gare.

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

Monique GUEGNARD ☎ 02 53 85 99 12 ou 06 41 23 34 62

✉ moniqueguegnard@yahoo.fr

- **Organisation du transport :** <http://hce.asso.fr/covoiturage>
- **Encadrant(e) du séjour :** Stéphane BRANGOLEAU ☎ 06 09 40 88 43 à joindre en cas d'extrême nécessité.
- **Co-AEM :** Raphaël DUCLOS

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

Pyrénées Catalanes

Programme indicatif :

1^{er} jour : Accueil des participants et installation au camping du Pla de Barres (1) sur la route des Bouillouses. (Altitude 1600m).

2^{ème} jour : Mise en jambes sur un réseau de pistes et chemins en direction des Angles pour le petit lac de Calvet. Nuit au camping de Barres (1). (D+ 300m, D- 300m)

3^{ème} jour : Magnifique itinéraire qui nous fera longer les bords de la rivière la Têt puis remonter sur les hauteurs de Font Romeu. Installation du campement (2) pour la nuit au col del Pam. (D+ 500m)

4^{ème} jour : Ascension du roc de la Calme, puis traversée de son plateau, en passant par le pic del Moros. Nous pourrions admirer tous les pics orientaux culminants les 3000m ! Camping (1) à Targassonne. (D+ 400m, D- 500m)

5^{ème} jour : En direction de Dorres, en passant par la vallée Angoustrine, baignade et chemin ludique au programme. Installation du campement (2) pour la nuit. (D+ 300m, D- 350m)

6^{ème} jour : Petite randonnée vers la chapelle du Belloc. Visite du village typique de Brangoly, en fin de journée : un bain dans des eaux chaudes naturelles ! Soirée dans notre campement (2). (D+ 200m, D- 200m)

7^{ème} jour : Rando pastorale descendante avec un passage dans l'enclave espagnole pour faire le plein de Nuit sous tente au camping (1) à Estavar.

8^{ème} jour : Séparation de l'heureuse troupe vers 10h.