

Matériel à emporter :

10 kg maximum. Il est particulièrement important de ne pas se charger d'affaires inutiles pour ce séjour compte tenu du caractère itinérant.



Nos sacs, manipulés chaque jour, seront transportés par des mules. Prendre de préférence un **sac léger, type sac de sport ou sac de voyage** en toile pour ranger vos affaires. Il n'y aura pas beaucoup d'eau pour la toilette, inutile donc de vous encombrer (préférez les échantillons et les serviettes petit format). Prendre des lingettes. Prévoir aussi un sac à dos pour les affaires de la journée.



Matériel de couchage : duvet de montagne (classé « confort » jusqu'à -5°), tapis de sol, couverture de survie, lampe de poche...

Matériel de randonnée :

- ✓ pour tous : lampe de poche, gourde, petit sac à dos.
- ✓ pour les accompagnateurs : chaussures de randonnée indispensables. Gants de type cycliste.

Protection contre :

- **le froid** : ensemble chaud (haut et bas), pour les soirées fraîches, des vêtements polaires (de préférence), bonnet, chaussettes chaudes. Pour la randonnée : prévoir un pantalon de toile.
- **la pluie et le vent** : cape de pluie, coupe-vent...
- **le soleil** : lunettes, chapeau, crème solaire, stick pour lèvres...

Pour les personnes handicapées : prendre un fauteuil manuel qui sera utilisé pendant le trek. Ne pas oublier **bassin ou urinal** si vous en avez besoin.

Matériel collectif fourni



4 **Joëlettes**, 1 **grande tente**, petites tentes, matériel de **cuisine** et **couverts** complets, pharmacie de premiers secours, **chaise WC**, transport des bagages assuré (d'une étape à l'autre).



Québec

Explorez le Québec, destination culture, nature et aventure par excellence en Amérique du Nord !

Imprégnez-vous d'une culture francophone et amérindienne, d'une histoire riche de plus de 400 ans et d'un territoire où l'exploration du milieu naturel est sans limites. Partez à la découverte d'une multitude de paysages : mer et montagnes, lacs et rivières, forêt boréale et végétation nordique, et bien plus encore.

Nous randonnerons entre différentes ambiances pendant ces 15 jours.

La première partie du trek se fera en étoile autour d'un campement sous tente et avec quelques minis transferts minibus. Sur la seconde partie, nous partirons 3 jours en autonomie complète de refuge en refuge ! Et pour finir le séjour, nous visiterons la ville de Vieux Québec avant de reprendre l'avion.

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

Du dimanche 8 au lundi 23 septembre 2024

Rendez-vous :**Aéroport de départ et de retour :**

Lyon St Exupery (69)

Les consignes particulières concernant le voyage ainsi que les horaires d'avion vous seront communiqués ultérieurement

Ne pas oublier :

- Passeport en cours de validité (vérifier bien la date !)
- Argent de poche (pour les consommations personnelles, les pourboires éventuels, les souvenirs et les cartes postales).
- Médicaments personnels plus des traitements spécifiques "anti-moustiques"

Protection de l'environnement :

Prévoir un briquet pour brûler les papiers toilette usagés ou des sachets en papier qui vous permettront de les mettre au feu.

Respect de nos hôtes :

Comme à chaque fois qu'Handi Cap Évasion séjourne à l'étranger, nous essayerons de respecter la culture des populations rencontrées.

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

Le covoiturage sera pris en charge par un participant au séjour qui vous contactera.

• 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 :** Olivier Kraviec**Tarif C : se référer au site sous la rubrique « séjours »**

Tarifs tout compris, hormis billet d'avion et assurance tous risques (à régler lors de la réservation collective des billets, de l'ordre de 650 €) et voyage jusqu'à l'aéroport de Lyon St Exupéry. **Comme pour tous les séjours à l'étranger, la participation financière demandée à chacun ne couvre pas les frais du séjour. Votre candidature sous-entend la recherche de financement extérieur.**

Québec

Notre groupe sera complété sur place par notre guide/intendant local Mathieu. Le séjour comporte 12 étapes + 3 jours de transfert et voyage.

Programme indicatif :

J1 : Accueil à l'aéroport par Mathieu et transfert vers notre campement dans l'arrière-pays du Parc national des Grands-Jardins, dans la région de Charlevoix. (Transfert de 2h30 min) (Campement en tente)

J2 à J6 : Région des Grands Jardins. À travers un paysage nordique façonné par une végétation unique ainsi que par les nombreux feux de forêt ayant eu lieu dans la région, au milieu des mousses, du lichen et des pessières, nous naviguerons dans une région isolée du reste du Québec. Sentiers techniques en sous bois à travers racines et rochers. Randonnée en étoile autour d'un campement de tente. Quelques transferts véhicules.

J7 à J9 : Région des Hautes-Gorges. Exploration du Parc National des Hautes-Gorges, par un sentier qui longe la rivière Malbaie, une magnifique vue sur cette incroyable vallée glaciaire. (Campement en tente)

J9 à J12 : Départ pour 3 jours d'itinérance le long du Fjord-du-Saguenay. Sentier en balcon, vue imprenable. (Nuits en cabane)

J13 à J15 : Retour à Québec en passant par la Réserve faunique des Laurentides (3h de route). Arrivée en début d'après-midi au campement, un site autochtone où nous serons accueillis par un membre de la Nation Huron-Wendat. Le lendemain, visite du Vieux Québec et des quartiers historiques de la Ville de Québec. (Nuits en tipi)

J16 : Retour en France. Transfert du groupe à l'aéroport en fonction des heures de vol.