

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.



Val Maïra

Cette incursion dans le Val Maïra suit le tracé de la 10ème étape de notre Grande Traversée des Alpes organisée en 2005 et 2006.

Le Val Maïra est à la plaine italienne de Cuneo, ce qu'est la Haute Ubaye aux Alpes de Haute Provence, c'est-à-dire une vallée lointaine où vivent des habitants d'un autre temps.

Tout commence en Haute Ubaye, au charmant hameau de Maljasset. Nous suivrons les chemins plutôt bien roulants tracés par les militaires pour franchir la frontière avec l'Italie au col Mary (2 641 m).

Ce détour en vallée du Piémont nous fera contourner l'imposant massif du Chambeyron, sommet de plus de 3 000 m. Un itinéraire d'altitude à la découverte de ces pays fort habités jusqu'aux dernières guerres et de ces cols où transitaient les colporteurs. Cette petite incursion en Italie nous permettra de réviser un peu notre italien, de déguster quelques spécialités locales comme l'inévitable « pasta » et nous confirmera que les montagnes ne connaissent pas les barrières dressées par les hommes : les Alpes qu'elles soient italiennes ou françaises, ont bien le même charme.

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**.

Handi Cap Évasion

32 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône

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

Du 5 août au 12 août 2023

Descriptif du séjour :

- Hébergement : 5 nuits en camping sauvage (1) = **véhicule HCE sur place, pas de portage de sac** ; 2 nuits en bivouac (2) = **portage d'un sac adapté pour 2 jours de randonnée.**
- Difficulté : séjour itinérant à caractère très montagne, **bonne condition physique** indispensable, expérience de la montagne souhaitée.

Rendez-vous :



Localisation : Alpes de Haute Provence (04)

Début du séjour : samedi 5 août 2023 à 17h à Maljasset, commune de Saint Paul sur Ubaye (04530) - camping sauvage aux abords du village

Fin du séjour : samedi 12 août 2023 à 10h, Camping sauvage à Larche (04530) à proximité du gîte GTA

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



Depuis Gap, prendre direction Barcelonnette puis Saint Paul sur Ubaye et Maljasset.
Au retour, même route mais prendre direction Larche après Barcelonnette.



Covoiturage possible en gare SNCF de Barcelonnette à 15h45 (navette bus après la gare SNCF de Gap – ligne Gap – Briançon). Retour par la gare de Gap.

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

Marie-Sylvie Saur ☎ 07 77 04 33 76 ✉ m scop@wanadoo.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.

• Co-AEM : Stéphane BRANGOLEAU

Val Maira

Programme indicatif :

1^{er} jour : Accueil du groupe à 17h, au village de Maljasset et installation du campement (1) en bordure de l'Ubaye (alt. 1900 m).

2^{ème} jour : Journée de mise en route qui nous fera visiter la haute vallée de l'Ubaye. On testera le matériel, les pieds dans l'eau, pour traverser le torrent et faire une pause repas rafraîchissante. Retour au camp (1). (D + 200m, D - 200m).

3^{ème} jour : Préparatifs pour un bivouac et ascension rapide vers le col Mary. Après la Croix du Passour, le sentier s'adoucit pour s'approcher de la bergerie de Mary. Bivouac (2) (alt. 2280 m) face à l'Aiguille de Pierre Andrée, célèbre pour la qualité de son escalade. (D + 400m).

4^{ème} jour : Montée douce vers le Col Mary (alt. 2641 m) qui sera notre entrée dans le Val Maira. Poursuite de ce GR en cette vallée italienne où déjà, même les vaches, sont différentes et désormais il vous faudra répondre aux «Salve » des randonneurs italiens. Descente jusqu'aux environs du Campo Base et nuit en camping sauvage (1) (alt.1 640 m). (D + 350m, D-1000m).

5^{ème} jour : Départ pour l'ascension d'un deuxième col frontalier. Après avoir visité le petit village de Chiappera, nous amorcerons cette grimpe par une ancienne piste militaire qui nous mènera dans un cirque au pied de la Tête de Sautron. Bivouac (2) en alpage (alt. 2200 m). (D+ 650m, D - 100m).

6^{ème} jour : Montée jusqu'aux anciennes fortifications, assaut final du Pas de la Cavale, par lequel nous nous échapperons vers le Col des Monges (alt. 2554 m). Retour en terre ubayenne par le vallon de Rouchouse jusqu'au village de Larche situé à 1670m d'alt. Installation du camp (1) près du gîte GTA et de la rivière. (D+ 350m, D- 900m).

7^{ème} jour : Journée tranquille en direction du vallon du Lauzannier, porte du Parc du Mercantour. Feu de camp et randonnée nocturne. Retour au camp (1). (D+ 200m, D - 400m).

8^{ème} jour : Séparation après le petit déjeuner vers 10h00.

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