

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.

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**.



Vanoise

Tour de la Grande Casse

Un séjour Vanoise directement inspiré de la GTA (Grande Traversée des Alpes de 2005 et 2006), à découvrir ou redécouvrir, pour admirer le plus haut sommet de Savoie au pied de ses 3855 m d'altitude.

Au cœur du Parc National de la Vanoise, nous traverserons 4 grands cols alpins entre 2500 et 2750 mètres, côtoyant ainsi les plus hauts sommets du massif. De Champagny à Pralognan, cette randonnée alpine itinérante nous permettra de découvrir toute la richesse de ce coin de Savoie : alpages verdoyants où les alpagistes maintiennent intacte une tradition séculaire de fabrication du fameux Beaufort. A deux pas, et juste approché, le modernisme de la station de Tignes comme un contraste avant de replonger dans un monde plus sauvage où marmottes, chamois, bouquetins, gypaètes et plus récemment loups, retrouvent leurs droits, leur espace et leur nature...

Un séjour à partager !!!

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

Du 10 août au 17 août 2019

Descriptif du séjour :

- Hébergement : 2 nuits en camping ; 1 nuit en camping sauvage (2) = **véhicule HCE sur place** ; 4 nuits en refuge (1) = **portage d'un sac adapté pour plusieurs jours de randonnée (en refuge)**.
- Difficulté : séjour itinérant à caractère montagne, des dénivelés positifs de 500 à 750 m et quelques passages techniques, **bonne condition physique** indispensable, expérience de la montagne souhaitée.

Rendez-vous :



Localisation : Savoie (73)

Début du séjour : samedi 10 août 2019 à 17h au camping « le Canada » à Champagny le Haut (Champagny en Vanoise) ☎ 04 79 55 03 41

Fin du séjour : samedi 17 août 2019 à 10h au camping « Le Chamois » Pralognan-la-Vanoise ☎ 04 79 08 71 54

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



De Chambéry, prendre Albertville puis la vallée de la Tarentaise jusqu'à Moutiers. Prendre la direction de Bozel puis le Villard-Dessus avant de rejoindre Champagny la Vanoise par la D91B. Le camping est à Champagny le Haut



Covoiturage possible en gare SNCF de Moutiers, samedi 10 août à 16 h. Retour par la même gare.

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

Isabelle GRANDCLEMENT ☎ 06 61 90 46 44 ✉ isagc73@aol.com

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

• **Encadrant(e) du séjour :** Mathieu TOURNOUD ☎ 06 76 60 89 93, à joindre en cas d'extrême nécessité.

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

Vanoise – Tour de la Grande Casse

Programme indicatif :

1^{er} jour : Accueil du groupe et installation au camping « le Canada » de Champagny le Haut. Présentation du séjour, repas et nuit au camping.

2^{ème} jour : Une étape de mise en jambe pour rejoindre le refuge de la Glière à 2000 m (1). Nous croiserons les troupeaux de Tarines et passerons la nuit au pied de la face Nord de la Grande Casse bercés par les clarines... Olé! Visite du musée Glacialis qui fait toujours son petit effet sur la découverte des glaciers par la suite ! (D+ 527m).

3^{ème} jour : Départ matinal pour gravir le col de la Croix des Frètes à 2647 m sous les sifflets des marmottes et la verticalité du fameux Couloir des Italiens, une des grandes voies de l'alpinisme alpin. Après une jolie descente, nous rejoindrons Tignes-Val Claret pour une nuit en camping sauvage (2) au pied des pistes... (D+ 750m, D- 540m).

4^{ème} jour : Après un succulent petit déjeuner et le rangement du bivouac, rythmés par les va-et-vient des télésièges locaux, nous roulerons cahin-caha jusqu'au col de la Laysse, point culminant de notre itinéraire à 2750 m d'altitude, puis nous rejoindrons le refuge de la Laysse (1) non sans avoir admiré tout du long la Grande Motte, son glacier et les lacs d'altitude. (D+ 550m, D- 240m).

5^{ème} jour : Une journée tranquille et descendante où nous profitons d'un décor de haute montagne entre face sud de la Grande Casse et glaciers de Vanoise. Nous croiserons certainement les troupeaux de moutons en estive, apercevrons les patous, rempart efficace pour assurer leur protection et au-dessus chamois et étaignes sur les hauteurs. Nous passerons la nuit au gîte d'alpage de Catherine Richard (1) qui, entre 2 traites, nous préparera sans doute un repas savoyard bien apprécié... (D- 410m).

6^{ème} jour : Le jeudi, c'est le jour du Col de la Vanoise, pour le poisson c'est pas là. Ca monte, ça secoue (un peu, beaucoup, passionnément...) mais c'est beau et ça passe. Passage et lieu d'échange dès l'antiquité, ce col offre un panorama éblouissant sur les sommets environnants avec bien sûr, la Grande Casse comme bonne étoile pour ce séjour. Nuit au refuge (1). (D+ 470m).

7^{ème} jour : Après avoir tutoyé étoiles et sommets, nous redescendons sur Pralognan, capitale charmante et accueillante de la Vanoise pour une soirée joyeuse. Nuit au camping « le Chamois » de Pralognan-la-Vanoise. On retrouve les véhicules laissés au camping en début de semaine. (D- 1000m).

8^{ème} jour : Petit déjeuner, rangement et dispersion de notre joyeuse troupe aux environs de 10 h.