

### 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**

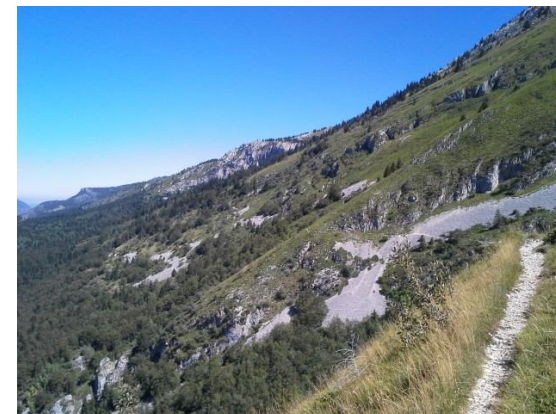
gants et bonnet, cape de pluie, coupe-vent, lunettes, chapeau, crème solaire, stick pour lèvres. Gourde ou poche à eau 2 l.

#### **Pour les Passagers Joëlette**

(2 sacoches latérales mises à disposition sur la joëlette)  
Equipement 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.



# Les 4 Montagnes Vercors

*La partie Nord du Vercors est appelée « 4 montagnes » car elle englobe les montagnes de quatre villages : Lans, Villard, Méaudre et Autran.*

En une semaine d'itinérance, nous allons sillonner sur des sentiers tantôt en sous bois, tantôt sur des pelouses alpines afin de faire nous aussi, cette boucle.

Nous dormirons en bivouac ou en cabanes et porterons nos affaires tout au long de la semaine sur notre dos....un peu sportif tout ça avec l'ascension du Moucherotte au programme !

### **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 Evasion  
32 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône  
<http://www.hce.asso.fr> - [hce@free.fr](mailto:hce@free.fr)

**Du 18 juillet au 25 juillet 2020**

## Descriptif du séjour :

- Séjour entièrement en itinérance
- Hébergement : 2 nuits en gîte (1) ; 4 nuits en bivouac (2) = **portage d'un sac adapté pour plusieurs jours de randonnée consécutifs** ; 1 nuit en camping sauvage (3) = **véhicule HCE sur place**.
- Difficulté : séjour à caractère montagne, **bonne condition physique** indispensable, expérience de la montagne souhaitée.

### Rendez-vous :



**Localisation :** Isère (38)

**Début du séjour :** samedi 18 juillet 2020 à 17h

Mas – chemin Fleury – 38250 Lans en Vercors ☎ 04 76 95 44 73

**Fin du séjour :** samedi 25 juillet 2020 à 10h, même adresse

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



A la sortie de Grenoble (Sassenage) prendre la D 531 direction Villard de Lans. Après les gorges d'Engin, prendre une petite route à droite direction le Mas. Après 1.5 km prendre 2 fois à gauche, route des Narses puis chemin Fleury.



Covoiturage possible en gare SNCF de Grenoble, située à 50mn du début du séjour, le samedi à 16 h. Retour par la même gare.

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

Martine LOUISON ☎ 06 32 72 02 77

✉ loutine@laposte.net

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

• **Encadrant(e) du séjour :** Cécile BORGHINI ☎ 06 07 12 43 20,  
à joindre en cas d'extrême nécessité.

## **Les 4 Montagnes - Vercors**

### **Programme indicatif :**

**1<sup>er</sup> jour :** Accueil des participants au mas (1) à Lans en Vercors à partir de 17 h. Camping autour de la maison. (1 100m d'altitude) et préparation du bivouac.

**2<sup>ème</sup> jour :** Départ direct pour 6 jours d'itinérance, avec une grosse journée afin de rejoindre le plateau de la Molière par les crêtes puis celui de Plénoze pour notre premier bivouac (2) à 1 650m. (D+ 700m).

**3<sup>ème</sup> jour :** Nous rejoindrons la Pointe de la Surres avec vue sur la vallée grenobloise puis le Pas de la Cléf pour un pique-nique panoramique (sur les terres froides au sud de Lyon, cette fois). Après quelques passages forestiers plus ou moins caillasseux... nous arriverons à la petite cabane de Naves pour notre deuxième bivouac (2) à 1 490m. (D+ 250m).

**4<sup>ème</sup> jour :** Une longue étape, pour traverser la plaine entre Autrans et Méaudre, nous permettra de redescendre un moment dans la vallée. Notre bivouac, dans la forêt autour de la Croix Servagnet, nous attendra avec le véhicule HCE pour passer la nuit (3) sous les arbres (1 233m). (D+ 450m).

**5<sup>ème</sup> jour :** Nous basculerons dans la deuxième vallée, celle entre Lans en Vercors et Villard de Lans afin de remonter du côté Est, vers la cabane de Roybon où nous établirons notre bivouac (2) à 1 440m. (D+ 450m).

**6<sup>ème</sup> jour :** Retour à la Conversariat puis montée au plateau des Allières et enfin au stade de neige pour le pique-nique. Après une ultime montée (500m tout de même), nous arriverons au sommet du Moucherotte (1 901m) où nous établirons notre bivouac (2) à 1 901m. (D+ 600m).

**7<sup>ème</sup> jour :** Redescente du Moucherotte et dernière traversée de la vallée de Lans pour rejoindre notre point de départ pour notre dernière nuit au mas (1) à 1 100m. (D - 950m, D+ 150m).

**8<sup>ème</sup> jour :** Séparation de la troupe vers 10h.

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