

Pour tous compléments d'information, pour organiser votre voyage, joindre la personne qui vous a été indiquée lors de votre inscription.

Encadrement du séjour : Nathalie Portaz (06 83 52 04 93), à ne joindre qu'en cas d'extrême nécessité.

Attention !!!

- Séjour et adhésion doivent être réglés par **chèques distincts.**
- Tous les règlements doivent être envoyés **au siège de l'association.**
- Le solde du séjour doit être réglé **15 jours avant le départ.**

Limiter impérativement le contenu des sacs à 10 kg, car il s'agit d'une randonnée itinérante, n'emporter que l'essentiel :

Couchage : duvet de montagne (jusqu'à 0°), matelas de camping, couverture de survie, lampe de poche...

Matériel de randonnée :

- ✓ pour tous : gourde, petit sac à dos, grand sac plastique.
- ✓ pour les accompagnateurs : **chaussures de randonnée indispensables** (à ne pas confondre avec des « baskets »), petite tente de randonnée, grand sac à dos (~ 60 l), gants type cycliste.

Protection contre * le froid: ensemble chaud (haut et bas), gants, bonnet, chaussettes chaudes, vêtements polaires si possible

* **la pluie et le vent :** cape de pluie, coupe-vent...

* **le soleil :** lunettes, chapeau, crème solaire, stick pour lèvres...

Et puis : médicaments personnels, instruments de musique, carnets de chants, jeux de société, tout ce qui peut servir à l'animation des soirées...

Pour les passagers Joëlette : prenez un fauteuil manuel (non électrique). Vous pouvez, si vous le souhaitez, emporter un casque type cycliste.

Matériel collectif fourni

Joëlettes, 2 grandes tentes, matériel de cuisine et couverts complets, pharmacie de premiers secours, abri et chaises WC, véhicule pour le transport des bagages d'une étape à l'autre, éventuellement âne bâté...

Handi Cap Evasion

32 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône

<http://www.hce.asso.fr>

hce@free.fr



Dixième étape GTA

Val Maïra

Une Chaîne de solidarité à travers 4 mois de randonnées parmi les plus beaux massifs alpins. Sur l'itinéraire du fameux GR5, un relais sur chaque étape de la traversée entre une succession d'équipes. Cette aventure à caractère humain et sportif a débuté en juillet 2005, au bord du lac Léman et doit s'achever fin août 2006 au bord de la Méditerranée.

Cette dixième étape nous permettra de découvrir la diversité de ses visages, la véritable unité de cet extraordinaire monument naturel qui, du lac Léman à la Baie des Anges, abrite toutes les forces de la nature.

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. Ce détour en vallée du Piémont nous fera contourner l'imposant massif du Chambeyron, sommet de plus de 3000 m. Un itinéraire d'altitude à la découverte de ces pays forts 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 le même charme.

Du 16 au 23 juillet 2006

◆ Rendez-vous

Début du séjour : dimanche 16 juillet à 12 h
A Maljasset, (Commune de Saint Paul) aux abords du village

Fin du séjour : dimanche 23 juillet à 16 h
A Larche au camping « Les Marmottes » (Tel. : 04 92 84 33 64)

◆ Accès :

➔ en train : gare S.N.C.F. Gap (ligne Gap-Briançon) attention pas de navette en gare, arrangez vous pour faire du covoiturage. Eventuel bus jusqu'à Barcelonnette.

➔ en voiture :

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

Compte tenu des accès difficiles, il est impératif d'organiser un covoiturage entre les participants. Les chauffeurs pourront laisser leur véhicule à Maljasset. Un transfert des chauffeurs avec le véhicule de l'association leur permettra de retrouver leur voiture le dernier soir pour rejoindre Larche.

◆ Localisation : Alpes de Haute Provence (04) et Italie

◆ Descriptif du séjour

- Hébergement majoritairement en camping sauvage et bivouac.
- Difficulté : séjour itinérant à caractère très montagne.

◆ Tarifs

Participants	Tarifs	Arrhes
	€	€
Personne handicapée en Joëlette	500 €	150 €
Personne handicapée marchant	250 €	100 €
Accompagnateur actif	55 €	
Simple accompagnant	155 €	

Tarifs tout compris, hormis le voyage jusqu'au départ du séjour. Pour les accompagnateurs, la totalité de la participation doit être réglée lors de l'inscription.

L'adhésion est obligatoire pour participer à nos activités.

Le montant de la cotisation est à rajouter aux tarifs ci-dessus.

Val Maïra

➤ Programme

Le programme est sujet à modification selon les conditions météo et l'organisation de la randonnée.

1^{er} jour : Accueil du groupe au village de Maljasset et pique-nique commun avec l'équipe de l'étape précédente (alt. 1900 m).

2^{ème} jour : Journée de mise en route qui nous fera visiter la haute vallée de l'Ubaye à la recherche des anciennes carrières de marbre et des sources de l'Ubaye. Retour au camp.

3^{ème} jour : Préparatif 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 (alt. 2280 m) face à l'Aiguille de Pierre Andrée célèbre pour la qualité de son escalade.

4^{ème} jour : Montée douce vers le Col Mary (alt. 2641 m) qui sera notre entrée dans le Val Maïra, 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 (alt. 1640 m).

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 en alpage (alt. 2200 m).

6^{ème} jour : Montée jusqu'aux anciennes fortifications, assaut finale 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 (alt. 1670m). Nuit en camping « Les marmottes ».

7^{ème} jour : Journée tranquille en direction du vallon du Lauzannier, porte du Parc du Mercantour. Feux de camp et randonnée nocturne. Retour au camping.

8^{ème} jour : Demi-journée et pique-nique commun avec l'équipe de l'étape suivante. Séparation de la troupe vers 16h.