

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

Caroline MARTELET : 06 72 03 71 06 ou carolinemartelet@yahoo.fr

Et consulter le lien suivant après inscription : <http://hce.asso.fr/covoiturage>

Encadrement du séjour :

Frédérique ZEIDLER (06 63 08 66 30), à joindre en cas d'extrême nécessité.

Matériel à emporter (10 kg maximum)

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

Bagages et matériel de randonnée :

- ✓ Pour tous : grand sac (type sac de sport mais pas de valise) gourde, grand sac plastique.
- ✓ Pour les passagers en joëlette, pas besoin de petit sac à dos (affaires de la journée), des sacoches sont à disposition sur la joëlette.
- ✓ Pour les accompagnateurs : chaussures de randonnée indispensables (à ne pas confondre avec des « baskets »), petite tente de randonnée (individuelle déconseillée), sac à dos 40 à 50 l (pour porter les affaires du bivouac), gants type cycliste facultatifs.

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

* **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 en joëlette : prenez un fauteuil manuel (non électrique). Vous pouvez, si vous le souhaitez, emporter un casque type cycliste. Ne pas oublier **bassin ou urinal** si vous en avez besoin (surtout pour la nuit).

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, un âne bâté 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



Pierra Menta

La Pierra Menta est une montagne mythique : une course de ski de randonnée de renom s'y déroule chaque année, elle s'escalade, s'admire...

Telle ou dent perchée au sommet de la montagne, elle domine les vallées du « versant du soleil » du massif du Beaufortain que nous arpenterons tout au long de la semaine.

La visite d'un atelier de fabrication de fromage Beaufort et la rencontre avec les bergers d'alpages, nous feront découvrir la vie des habitants du massif. Au passage d'un sentier botanique, nous pourrons admirer la diversité de la flore alpine. La dernière journée nous conduira à la Plagne et irons observer les bouquetins sur le col du Grand Fond, depuis le refuge de Pisset.

Ce séjour est itinérant et nous offrira tout le panel d'hébergements que connaît HCE : camping sauvage, camping, bivouac, gîte et refuge.

Du 1er au 8 juillet 2017

◆ **Rendez-vous**

Début du séjour : samedi 1er juillet 2017 à partir de 17h
Camping sauvage au dessus du village de Granier

Fin du séjour : samedi 8 juillet 2017 à 10h
Camping Pierra-Menta sur la commune de La Côte d'Aime
Tel : 04 79 55 68 40

Localisation : dans le département de la Savoie (73)

- ◆ **Accès :** il est **impératif** de respecter l'heure de RdV sur place ou en gare

Par la route : en venant de Lyon : prendre l'A43 en direction d'Albertville, puis la N90 en direction de Moûtiers et enfin dans la commune d'Aime, la D86 en direction de Granier. 200 m après la piste de ski de piste, direction « Laval, refuge de la Coire, col du Cormet d'Arèches ».

Par le train : Ramassage possible (pour ceux qui le demandent) en gare SNCF de Moûtiers-Salins-Brides-les-Bains (Accès Plus) samedi 1er juillet à 16h. Retour par la même gare.

◆ **Descriptif du séjour :**

- hébergement : 1 nuit en camping sauvage, 1 en camping aménagé, 3 en gîte, 1 en refuge et 1 bivouac.
- difficulté : séjour itinérant à caractère montagne, une bonne condition physique est indispensable.

◆ **Tarifs**

Participants	Tarifs
Personne handicapée en Joëlette (PJ)	300 €
Personne Handicapée Marchant (HM)	150 €
Accompagnateur Actif (AA)	60 €
Simple Accompagnant	150 €

L'adhésion à l'association (obligatoire) et l'inscription au séjour, doivent être réglées par **chèques distincts**. Les tarifs d'inscription sont tout compris, hormis le voyage jusqu'au départ du séjour.

Pour tous les participants, **la totalité du montant** doit être réglée **lors de l'inscription** (possibilité d'envoyer des chèques à encaissements différés dont la date doit être indiquée au dos de chaque chèque).

Pierra Menta

Programme :

1^{er} jour : Accueil à partir de 17h en camping sauvage au dessus de Granier (Altitude 1 410 m).

2^{ème} jour : Journée d'initiation très roulante en direction du Cormet d'Arèches (D+ 700 m). Nuit dans l'annexe du refuge de la Coire, type gîte (alt. 2 050 m).

3^{ème} jour : Très belle journée où nous ferons un aller-retour vers le col de la Grande Combe, le col des Génisses et le col des Tufs Blancs (D+ 350 m, D- 350 m). Nuit dans l'annexe du refuge de la Coire, type gîte (alt. 2 050 m).

4^{ème} jour : Nous partirons en direction de la Croix du Berger, puis découvrirons le lac des fées. Visite de la fabrication du fromage Beaufort aux chalets de Plan Pichu. (D+ 475 m, D- 475 m). Nuit dans l'annexe du refuge de la Coire, type gîte (alt. 2 050 m).

5^{ème} jour : Descente à Laval en passant par un sentier botanique puis remontée jusqu'à la chapelle Saint Guérin de Forand. Nous poursuivrons jusqu'au le refuge de la Balme. (D + 420 m, D- 520 m). Nuit en bivouac (alt. 2010 m).

6^{ème} jour : Montée au refuge de Pisset. Très belles vues sur la Pierra Menta. Attention, journée « cailloux », le sentier sera beaucoup moins roulant que ceux des derniers jours (D+ 470 m D- 20 m). Nuit en refuge (alt. 2520 m).

7^{ème} jour : Petite montée jusqu'à l'ancien col du Grand Fond histoire de s'échauffer, puis descente jusqu'à la chapelle Saint Guérin où nous attendent les voitures. Transfert au camping de la Côte d'Aime (D+ 200 m, D- 1 100 m). Nuit en camping (alt. 1 000 m).

8^{ème} jour : Séparation du groupe aux environs de 10h.