

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 épaisse pour être réutilisable, 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...

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 sont 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.



Après la Grande Traversée des Alpes en 2005 et 2006, du lac Léman à la Méditerranée, voici le nouveau Grand Projet de HCE : la Diagonale des Alpes, du Mont Ventoux au Mont-Blanc, en 14 étapes : 7 en 2025, 7 en 2026.

Des Baronniees au Diois

Troisième tronçon de l'itinérance qui relie le Ventoux au Mont-Blanc, ce séjour itinérant nous emmènera jusqu'à Valdrôme par les chemins de traverses.

Entre plateaux, forêts, crêtes et sentiers techniques, notre belle équipe pourra exploiter tout le potentiel de la pratique de la Joëlette ensemble. Cela nous amènera à des sommets proposant des panoramas inédits et un regard différent sur les Alpes.

Matériel collectif fourni

4 Joëlettes, 1 grande tente 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)...



Handi Cap Évasion

32 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône

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

Agrément tourisme IM069240002

Du 12 Juillet au 19 Juillet 2025

Descriptif du séjour :

- Séjour itinérant.
- Hébergement : 4 nuits en campement (1) et 2 nuit en camping (2) = **véhicule HCE sur place, pas de portage de sac** ;
1 nuit en bivouac (3) = **portage d'un sac adapté pour 2 jours de randonnée**
- Difficulté : séjour **exposé à des sentiers à caractère sportif et technique**, **bonne condition physique** indispensable, expérience de la montagne souhaitée.

Rendez-vous :



Localisation : Hautes Alpes (05)

Début du séjour : samedi 12 juillet sur le plateau de Saint-Laurent, commune de Ste May (26510)

Fin du séjour : samedi 19 juillet au camping municipal de Valdrôme (26310)

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



En arrivant au village de Ste May, à la dernière épingle, prendre tout droit en gardant le village sur votre droite, direction plateau de saint Laurent / Abbaye de Bodon.



En fonction de vos provenances, les gares de Montélimar, Gap ou Sisteron peuvent-être des RDV. La gare de Nyons est desservie en bus.

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

Valérie Vialle ☎ 06 70 38 01 68 ✉ vale.vialle@orange.fr

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

• **Encadrant(e) du séjour :** Olivier KRAVIEC ☎ 06 79 95 16 55
à joindre en cas d'extrême nécessité.

• **Co-AEM :** Emilio ROUVES

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

Des Baronniees au Diois

Programme indicatif :

1^{er} jour : Accueil des participants vers 17h, installation (1) au plateau de Saint-Laurent sur la commune perchée de Sainte May.

2^{ème} jour : Initiation à la Joëlette. Montée de mise en jambe jusqu'au col de Ste May où les choses se corseront pour rejoindre notre pique-nique vers le point culminant du plateau. Redescente forestière et technique jusqu'à Rémuzat et son camping (2). D+400m, D-600m.

3^{ème} jour : Montée dans le vallon du Riff, nous traverserons le torrent et finirons notre ascension jusqu'au col d'Enclus, notre campement (1) où le camion nous attend. D+650m.

4^{ème} jour : Début de journée très sportif pour rejoindre la crête de la montagne de Raton par les Aiguilles. Un sentier d'abord technique et peu emprunté laissera sa place sur les crêtes à un itinéraire ludique jusqu'à la Passière de la Sapie, notre bivouac (3) D+ 400m.

5^{ème} jour : Matinée consacrée à la descente du bivouac et la remontée sur le sommet de Piégros. Une piste finira notre descente vers le village de Sainte Marie. Court transfert en véhicule pour rejoindre le col des Trousses et notre campement (1) dans les lavandes. D+ 250m, D-1000m.

6^{ème} jour : Départ sur piste, montée régulière qui deviendra un sentier plus technique jusqu'au sommet de Bonnet Rouge. Redescente par un petit sentier forestier pour rejoindre le col d'Arron et itinéraire en balcon jusqu'au col des Praux. Campement (1) D+400m, D-400m.

7^{ème} jour : Dernière montée de la semaine, et pas des moindres ! Une fois au sommet de la montagne de Peyre Grosse, nous emprunterons un sentier en descente très ludique jusqu'à Valdôme. Nuit au camping (2). D+250m, D-700m.

8^{ème} jour : Petit déjeuner, rangement et dispersion de la troupe à 10h.