

# Osons La Différence à la découverte du Cantal

du dimanche 17 au samedi 23 juillet 2016



## Résumé

En juillet prochain, Osons La Différence vous propose un séjour d'une semaine en Auvergne, à la découverte du Cantal. L'objectif est de partager ce projet entre personnes valides et personnes en situation de handicap en emmenant des passagers joëlette et des porteurs de handicap pouvant marcher. Au programme: des randonnées, des visites culturelles, de la gastronomie, des veillées conviviales et festives, sans oublier l'aide aux personnes en situation de handicap. Le projet est ouvert à tous, mais priorité sera donnée aux personnes qui ont l'habitude de randonner avec nous. Le nombre de place étant limité, les demandes d'inscriptions de tous les participants seront examinées par une commission au mois de Mars.

## Détails

**Lieu :** [Grandval, 15260 Lavastrie, Cantal](#)

**Date:** Du dimanche 17 au samedi 23 juillet 2016

**Durée du séjour:** 7 jours dont 5 jours de randos/visite.

**Hébergement** en gîte accessible et adapté (chambres de 2, 3, 4 et 5 lits): Le Grand Val / <http://www.le-gite-du-cantal.com>

**Tarif:** Entre 100 € et 200 € suivant les subventions obtenues. Le tarif n'inclus pas les frais pour se rendre sur le lieu du séjour.

**Nombre de places:** 20 personnes dont 3 ou 4 passagers joëlettes et 1 ou 2 handicapés marchant - Suivant le nombre de participants et les demandes que nous aurons.

Encadrement par un accompagnateur en montagne professionnel habitué aux randonnées avec personnes en situation de handicap, notamment avec l'[association HCE](#).

**Curiosités :** Barrage de Granval, Viaduc de Garabit, Chaudes-Aigues, Saint-Flour, Monts du Cantal, Gorges de la Truyère, Gorges du Bès.

### **Programme de la semaine**

**J1 / Dimanche 17 juillet:** Découverte du gîte et du site de **Granval** : baignade possible, apéro de bienvenue, dîner à la table d'hôte: Aligot et saucisses pour se mettre dans l'ambiance.



**J2 / Lundi 18:** **Gorges de la Truyère** et barrage de Granval : rando au fil de l'eau en joëlette avec traversée en barque jusqu'au **château d'Alleuze**.



**J3 / Mardi 19:** Transfert en véhicule pour le **Col de Prat-de-Bouc** : Ascension du **Plomb du Cantal**, sommets des **Monts du Cantal**. Au retour, visite guidée d'une **fromagerie** (Cantal, Salers, Saint-Nectaire, Bleu d'Auvergne n'auront plus aucun secret pour vous).



**J4 / Mercredi 20:** Découverte des **Gorges du Bès** et de **Chaudes-Aigues** (la bien nommée) et ses sources à 80°C. Soirée **repas régional** à la table d'hôte.



**J5 / Jeudi 21:** Parcours historique entre la **Planèze** et **Saint-Flour**, capitale de la Haute-Auvergne.



**J6 / Vendredi 22:** Randonnée de l'Ermitage aux cascades du Cirque de Grandval à quelques dizaines de km du lac dans les hauteurs volcaniques.



**J7 / Samedi 23:** Départ.

## **Repas**

Hormis les repas du dimanche soir et du mercredi soir (pris à la table de d'hôte), les repas seront préparés en commun, ne vous inquiétez pas nous avons un bon livre de recettes! Le tarif du séjour comprends tous les repas, du dîner du dimanche soir au petit déjeuner du samedi matin. Pour faciliter l'organisation des pique-niques, chaque participant doit amener une petite boîte (type Tupperware) pour les salades du jour.

Pour agrémenter les repas et apéros de la semaine, merci d'amener des **spécialités de votre région** (par ex.: Charcuterie, fromage, boisson locale, ...).

## **Condition physique, les randos et l'aide à la personne**

Les **personnes handicapées** peuvent participer quel que soit leur degré de dépendance. Toutefois, Osons La Différence ne prend pas en charge des soins infirmiers. Toute personne nécessitant des soins dépassant l'aide pour le repas, l'habillage et la toilette, doit s'inscrire avec la personne susceptible d'assurer ces soins spécifiques. Les personnes handicapées s'engagent à ne rien cacher de leur état de santé et donnent tous les renseignements nécessaires au déroulement du séjour en toute sécurité.

Le rôle des **accompagnateurs** est de participer à la conduite des joëlettes et de s'impliquer à tout instant dans la vie commune pendant le séjour, notamment dans l'aide aux personnes handicapées (Par exemple: la prise des repas, la toilette, l'habillage, ...), l'aide à la préparation des repas, ... Il faut donc être en bonne condition physique, pouvoir par exemple randonner chaque jour environ 10-15 km et 500 m de dénivelé positif (les randonnées peuvent être assez éprouvantes puisque s'ajoute le pilotage des joëlettes).

## **Recommandation de matériel à emporter**

Une valise pour les affaires de la semaine, sac à dos pour la journée, gourde, une boîte Tupperware, chaussures de randonnée, gants (de type cycliste/jardinage) pour le pilotage des joëlettes, ensemble chaud (haut et bas), vêtements polaires si possible, bonnet, gants, chaussettes chaudes, cape de pluie, coupe-vent, lunettes de soleil, chapeau, crème solaire, stick pour lèvres, maillot de bain, instruments de musique, carnets de chants, jeux de société. Les passagers en joëlette peuvent éventuellement amener un casque cycliste.

## **Matériel collectif fourni**

Joëlettes, pharmacie de premiers secours, chaise WC, les draps et le linge de toilette sont fournis par le gîte.

## **Co-voiturages**

Le séjour débute et se termine à Grandval (15260 Lavastrie). Chaque participant viendra sur le lieu du séjour par ses propres moyens. Nous aiderons à l'organisation des co-voiturages.

## **Pre-inscriptions / Contact**

Par mail à: [asso@osonsladifference.org](mailto:asso@osonsladifference.org)

Ou directement auprès de Pascal: [pascal.amand@osonsladifference.org](mailto:pascal.amand@osonsladifference.org) / 06.73.95.99.79