



ASCEET64
couleur passion



FNASCE
couleur passion

Séjour randonnées pédestres des actifs libérés

**en vallée d'Ossau
dans les Pyrénées-Atlantiques**

du 5 au 12 septembre 2015



Sommaire

Le mot de la Présidente de l'ASCEET 64.....	p 3
Bienvenue dans les Pyrénées-Atlantiques.....	p 4
La Vallée d'Ossau.....	p 5
Situation générale et plan d'accès.....	p 6
Situation géographique de l'hébergement, plan d'accès.....	p 7
Le Centre de Vacances de la Vallée à Izeste.....	p 8
Le programme et les randonnées.....	p 9
Fiche d'inscription.....	p 13
Cahier des charges.....	p 14
Attestation Président(e) ASCE d'origine.....	p 15
Annexe au certificat médical.....	p 16



Le mot de la présidente de l'ASCEET 64

L'ASCEET 64, nos Ossalois Georges et Marie-France sont heureux de vous accueillir en Vallée d'Ossau,

La vallée d'Ossau regorge de sites naturels.

Alors n'hésitez plus ! Munissez-vous d'une bonne paire de chaussures et partez à la découverte de la nature ossaloise.

Je vous souhaite un excellent séjour dans les Pyrénées.

Adishatz

Jocelyne Leleu
Présidente de l'ASCEET 64

Bienvenue dans le département des Pyrénées-Atlantiques (Aquitaine)

Les Pyrénées-Atlantiques

les pieds dans l'océan et les sommets pyrénéens à portée de main

La région Aquitaine est composée de 5 départements dont les Pyrénées-Atlantiques qui présentent des paysages marqués au sud par la **chaîne pyrénéenne** et influencés à l'ouest par l'**océan Atlantique**.

Bordé par le golfe de Gascogne, le **Pays basque** se loge entre l'Adour, la Bidassoa et la montagne basque. Le **Béarn** se partage entre les hauts sommets, ses trois vallées pyrénéennes, les coteaux et les gaves.

Quelques personnages et lieux célèbres :

Le Château de Pau :



Célèbre pour être le lieu de naissance d'Henri IV, roi de France et de Navarre, le château est aussi forteresse des vicomtes de Béarn, château fort sous Gaston Fébus, et résidence royale à la Renaissance.,



Hôtel du Palais à Biarritz



Impératrice Eugénie

Au XIXe siècle Biarritz, village de pêcheurs, devient ville de prestige...

Enfant, Eugénie de Montijo découvre Biarritz. Elle tombe sous le charme... Épouse de Napoléon III et Impératrice, elle en fait son lieu de villégiature d'été.

Napoléon lui fait construire la **Villa Eugénie** en bord de mer en 1854. Élégante et luxueuse, la villa a tout d'impérial, plus une originalité : le plan de l'édifice forme le E de Eugénie. C'est aujourd'hui l'Hôtel du Palais, un des plus somptueux palaces d'Europe.

La gastronomie :

Les Pyrénées-Atlantiques c'est aussi les plaisirs de la table : garbure, foie gras, jambon de Bayonne, axoa, fromage de brebis, gâteau basque...

Côté carte des vins on trouvera le vin blanc de Jurançon, le pacherenc du Vic Bilh, l'Irouléguay, le Madiran, ... à consommer avec modération,

et quelques spécialités plus coquines que l'on doit à Francis Miot, Champion du monde des Confituriers, comme «Les Coucougnettes du Vert Galant» ou encore «Les Tétions de la Reine Margot»



Fromage de brebis



Jambon de Bayonne



Coucougnettes du Vert Galant



Confitures Francis MIOT



Tétions de la Reine Margot

La vallée d'Ossau

La vallée d'Ossau est une vallée des Pyrénées béarnaises.

Dix huit villages se partagent ce territoire entre la plaine de Pau et la frontière avec l'Espagne dont Izeste où nous sommes heureux de vous accueillir.

Au début de l'été, on y fête la transhumance.

Les beaux jours arrivent et entraînent avec eux les troupeaux vers leurs quartiers d'été dans les hautes pâtures ossaloises de Bious Artigues, les estives.

L'hiver, les stations de Gourette et d'Artouste présentent des événements festifs autour de la glisse et des courses de montagne.



Des noms mythiques ponctuent ces paysages pyrénéens :

- le pic du Midi d'Ossau qui culmine à 2 884 m ;
- le col d'Aubisque, régulièrement franchi par le Tour de France cycliste ;
- le col du Pourtalet et ses ventas, passage vers l'Espagne ;
- les lacs d'Aule, d'Artouste et d'Anglas ;
- le gave d'Ossau, royaumes de la pêche ;
- le petit train d'Artouste, le plus haut d'Europe à 2000 m d'altitude.

Le Parc national des Pyrénées dans la haute vallée protège tout un patrimoine floristique et faunistique.

Quant à la Réserve naturelle d'Ossau, elle préserve les vautours fauves nichés dans les falaises au dessus du village d'Aste-Béon.

La vallée d'Ossau est un haut lieu de la randonnée pédestre sur des itinéraires emblématiques comme le GR 10, le chemin de Saint Jacques de la voie d'Ossau ou plus montagnard la Haute Route Pyrénéenne.



Situation générale et plan d'accès

Plans de situation



Situation géographique de l'hébergement, plan d'accès

Pour vous rendre au Centre de Vacances de la Vallée d'Ossau - 64260 IZESTE

Par la route :

De bordeaux : A 65 jusqu'à Lescar (sortie 9) puis suivre Oloron-Saragosse jusqu'à Gan.

A la sortie de Gan direction Laruns, CD 934 jusqu'à Louvie-Juzon. Le Centre de Vacances se trouve face au pont qui traverse le gave d'Ossau (entrée sur la droite).

De Toulouse : A64 jusqu'à Pau (sortie 10) puis suivre Oloron-Saragosse jusqu'à Gan.

A la sortie de Gan direction Laruns, CD 934 jusqu'à Louvie-Juzon. Le Centre de Vacances se trouve face au pont qui traverse le gave d'Ossau (entrée sur la droite).

En train : **Gare de Pau** à 30 km d'izeste. Navette assurée par l'ASCEET 64 sur demande lors de l'inscription.



Vers Laruns
Col du Pourtalet
Espagne

Centre de vacances de La Vallée d'Ossau

Centre de Vacances de la Vallée d'Ossau 64260 IZESTE

Au cœur du Béarn et de la vallée d'Ossau, le centre de vacances de la Vallée d'Ossau vous invite à découvrir le royaume des bergers et les vertes estives



Le village dispose d'un espace collectif :

- bar avec terrasse,
- un restaurant,
- salle de télévision et vidéo, bibliothèque
- une salle polyvalente
- piscine (couverte et chauffée) ouverte jusqu'à 19 h
- tennis de table
- baby foot
- terrain de pétanque
- accès Internet et Wifi gratuits.
- laverie (lave linge et sèche linge) : 2,50 €/lavage



Le Centre de Vacances de la Vallée d'Ossau
a une capacité de 110 lits.



Samedi 5 septembre 2015

PAU – Capitale du Béarn



14h 00 – Accueil des randonneurs devant la gare SNCF de Pau

Départ pour une promenade découverte du Boulevard des Pyrénées entre le parc du château et le Casino

17h 00 – Accueil au centre de vacances de la Vallée d'Ossau à Izeute des randonneurs qui ne pourront pas se rendre à Pau

18h 30 – Présentation du séjour

19h 00 – Apéritif

19h 30 – Repas



Dimanche 6 septembre 2015

La montagne de Jaout – Le pastoralisme en Béarn



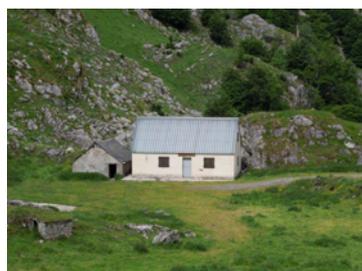
7h 30 – Petit-déjeuner

Groupe 1 : Départ de la maison familiale pour le port de Castet 868 m
Cabane de Couscouilla 1 300 m – Col d'Angoustise 1 557 m –
Col de Jaout 1 506 m – Cabane de l'Escalac 1 331 m

Dénivelé : 750 m - Difficulté : Moyen - Durée : A/R 5 h

Groupe 2 : Départ de la maison familiale pour le port de Castet 868 m
Cabane de l'Escalac 1 331 m

Dénivelé : 450 m - Difficulté : Facile - Durée : A/R 5 h



Les 2 groupes pique-niqueront à la Cabane de l'Escalac

Le groupe 1 fait un circuit et le groupe 2 fait un A/R

Fin de randonnée : Possibilité de visiter le village de Castet
et son église Ste-Blandine du XVème siècle

19h 00 – Présentation de la randonnée du lendemain

19h 30 – Repas

Lundi 7 septembre 2015

Les lacs d'Ayous – Merveilles au pied du Pic du Midi d'Ossau



7h 30 -- Petit-déjeuner

Groupe 1 : Départ de la maison familiale pour le parking de Biou Artigues 1 422m
Montée au lac du Casterau 1 943 m – Col des Moines 2 168 m –
Lac Bersaut 2 082 m – Refuge d'Ayous 1 982 m
Retour par les lacs Gentau 1 947 m et Roumassot 1 845 m

Dénivelé : 900 m - Difficulté : Moyen - Durée : A/R 6h 30

Groupe 2 : Départ de la maison familiale pour le parking de Biou Artigues 1 422m
Lac Roumassot 1 845 m et lac Gentau 1 947 m – Col d'Ayous 2 185 m où
certains randonneurs pourront s'arrêter - Pic d'Ayous 2 288 m (facultatif)

Dénivelé : 800 m jusqu'au Col ; 900 m jusqu'au Pic

Difficulté : Facile jusqu'au Col : Facile + jusqu'au Pic - Durée : A/R 5h - 5h 30



Les 2 groupes pique-niqueront au refuge d'Ayous, ensemble ou pas, selon le rythme de chaque groupe

Le groupe 1 fait un circuit et le groupe 2 fait un A/R

19h 00 — Présentation de la randonnée du lendemain

19h 30 -- Repas

Mardi 8 septembre 2015

Gourette – Une station de ski de chez nous



7h 30 – Petit-déjeuner

Groupe 1 : Départ de la maison familiale pour Gourette 1 346 m
Cabanes de Coste de Goua 1 664 m – Montée au Lac d'Uziou 2 115 m –
Lac du Lavedan 2 179 m – Lac d'Anglas 2 068 m

Dénivelé : 900 m - Difficulté : Moyen - Durée : A/R 7h

Groupe 2 : Départ de la maison familiale pour Gourette 1 346 m
Cabanes de Coste de Goua 1 664 m – Montée vers le Lac d'Anglas 2 068 m

Dénivelé : 620 m - Difficulté : Facile - Durée : A/R 5h



Le groupe 1 fait un circuit et le groupe 2 fait un A/R

Les 2 groupes pourront pique-niquer au Lac d'Anglas, ensemble ou pas, selon le rythme de chaque groupe

Après la randonnée, possibilité d'aller au Col d'Aubisque, lieu mythique de nos montagnes.

19h 00 – Présentation de la randonnée du lendemain

19h 30 – Repas

Mercredi 9 septembre 2015

La montagne de Cherue – A la rencontre des isards



7h 30 – Petit-déjeuner

Groupe 1 : Départ de la maison familiale pour le pont de la Sagette 1 238 m
Cabane de Cherue 1 810 m – Col Lavigne 1 909 m – Pic Cherue 2 198 m
Dénivelé : 950 m - Difficulté : Moyen - Durée : A/R 7h

Groupe 2 : Départ de la maison familiale pour le pont de la Sagette 1 238 m
Montée vers la Cabane de Cherue 1 810 m
Direction le Col Lavigne à la rencontre des isards
Dénivelé : 600 m - Difficulté : Facile - Durée : A/R 5h

Le pique-nique sera prévu à la cabane de Cherue pour les 2 groupes, ensemble ou pas, selon le rythme de chaque groupe



Le groupe 1 fait une boucle et le groupe 2 fait un A/R

19h 00 – Présentation de la randonnée du lendemain

19h 30 – Repas

Jeudi 10 septembre 2015

Le cirque d'Aneu – Au pied du Pic du Midi d'Ossau dit le «Jean-Pierre»



7h 30 – Petit-déjeuner

Groupe 1 : Départ de la maison familiale pour le parking de l'Arraille 1 760 m
Cabane du Senescau 1 812 m – Refuge de Pombie 2 031 m par le Col de Soum de Pombie 2 129 m – Col de Peyreget 2 280 m – Pic de Peyreget 2 487 m
Dénivelé : 950 m - Difficulté : Moyen - Durée : A/R 8h

Groupe 2 : Départ de la maison familiale pour le parking de l'Arraille 1 760 m
Cabane du Senescau 1 812 m – Montée au Col de Soum de Pombie 2 129 m – Montée au Soum de Pombie 2 134 m
Dénivelé : 530 m - Difficulté : Facile - Durée : A/R 5h

Les groupes 1 et 2 font un A/R



Au retour possibilité de se rendre à la frontière et ses ventes pour y faire des achats ou pas !

19h 00 – Présentation de la randonnée du lendemain

19h 30 – Repas

Vendredi 11 septembre 2015



Artouste et son petit train de montagne le plus haut d'Europe

7h 30 – Petit-déjeuner

Groupe 1 et Groupe 2 : Départ des 2 groupes en direction de Fabrèges 1 241 m

Tous les randonneurs empruntent le téléphérique pour rejoindre la gare de départ du petit train d'Artouste

En route pour le Lac d'Artouste 1 997 m

Groupe 2 :

Le groupe 2 peut se poser et faire une promenade autour du lac.

Groupe 1 :

Montée vers le refuge d'Arrémoulit 2 305 m

Dénivelé : 400 m - Difficulté : Facile - Durée : A/R 2h 30



Retour pour tous par le petit train et le téléphérique en fonction des navettes

19h 00 – Bilan du séjour – Passage de relais pour 2016

20h 00 – Repas et soirée de clôture animée par le groupe folklorique « CUYALA d'OSSAU »

Samedi 12 septembre 2015



Fin du séjour

7h 30 – Petit-déjeuner

10h 00 – Les chambres doivent être libérées

12h 00 – Repas pris sur place ou pique-nique à emporter



Informations pratiques

L'ASCEET 64 vous propose ce programme de randonnées qui est susceptible d'être modifié en fonction de la météo.

Tous les déplacements se feront en covoiturage. Des précisions sur les distances à couvrir seront communiquées à l'arrivée lors de la présentation du séjour.

Un panier pique-nique sera remis chaque jour, au moment du petit-déjeuner, à chaque participant. Pas de conditionnement à prévoir.

Chaque participant disposera du linge de toilette à son arrivée.

Le Centre de Vacances de la Vallée d'Ossau est situé dans le village d'Izeste avec possibilité de se rendre à pied à la pharmacie, au cabinet médical et aux divers commerces.



FICHE D'INSCRIPTION

SEJOUR RANDONNES PEDESTRES 2015

du samedi 5 septembre 14 h au samedi 12 septembre 10 h
en vallée d'Ossau dans les Pyrénées-Atlantiques



RENSEIGNEMENTS

NOM : Prénom :
Date de naissance : Carte ASCE n° Département :
Adresse :
Code postal : Commune :
Téléphone : Portable :
Courrier électronique :@

Sera accompagné (e) de :

NOM : Prénom : Date de naissance :/...../.....

ENGAGEMENT DES PARTICIPANTS

Je m'engage:

- à respecter le cahier des charges (notamment l'aptitude) et à le retourner signé avec la présente fiche ;
- à fournir avant le 15 mai l'attestation du Président de mon ASCE attestant être retraité à jour de la cotisation 2015 ;
- à fournir avant le 15 août un certificat médical, de moins de 2 mois avant le début du séjour, mentionnant l'aptitude à la randonnée pédestre en montagne, **accompagné de son annexe visée par le médecin.**

(N.B. l'absence de l'une de ces pièces rend la demande caduque)

Je suis je ne suis pas accompagnateur diplômé en moyenne montagne

HÉBERGEMENT :

Je souhaite un hébergement en :

Chambre pour 2 personnes

390 € / personne

Personne seule souhaitant partager une chambre à 2 lits précisez avec qui

Chambre individuelle, si disponibilité, supplément 10 € / jour

460 € / personne

Je viens en voiture :

OUI NON

Possibilité de covoiturage :

OUI NON

Nombre de places disponibles dans mon véhicule :places

Je viens par SNCF :

OUI NON

J'arrive àh et souhaite être récupéré(e) à la gare.

MODALITÉS DE PAIEMENT

Je m'inscris au séjour par l'envoi groupé à l'ASCEET 64 de 3 chèques de 130 € en chambre double ou 2 chèques de 150 € et 1 chèque de 160 € en chambre individuelle (sous réserve de disponibilité), établis au nom de l'ASCEET 64 – Randonnée Retraités. L'encaissement de ces chèques se fera en 3 fois (entre le 25 et le 30 des mois de Février, Avril, Juin 2015).

Fiche d'inscription à retourner à l'ASCEET 64 avant le 20 février 2015.

Date et signature

ASCEET 64 / DDTM - Odile Caubarrus
Séjour randonnées pédestres 2015
Bd Tourasse, Cité Administrative
64032 PAU cedex

Il s'agit de véritables randonnées et non pas de balades, s'adressant à des randonneurs aguerris et expérimentés, connaissant leurs capacités et conscients de leurs responsabilités quant à la mise en danger du groupe et d'eux-mêmes.

Les interlocuteurs des randonneurs sont :

- ◆ L'ASCEET 64 organisatrice, représentée par sa présidente Jocelyne Leleu – ASCEET 64/DDTM Bd Tourasse 64032 PAU cedex
- ◆ Le représentant local du groupe pour le séjour :
Georges LACRAMPE 9, route de Bruges 64260 LYS - Tél. : 05 59 05 84 54. - Mail : marie-france.lacrampe@sfr.fr

Esprit du séjour

- ◆ Le séjour s'adresse uniquement à des retraités adhérents des ASCEE, à jour de leur cotisation 2015.
- ◆ Les animations principales sont constituées par des randonnées de bon niveau, d'une durée de 5 à 6 heures de marche, des dénivelés de 500 m à 1000 m. Chaque journée aura des caractéristiques différentes. Deux groupes seront constitués. Altitude maximale atteinte pendant le séjour : groupe 1= 2 500 m, groupe 2= 2 300.m.
- ◆ Le nombre de randonneurs retenus **par Région ne devra pas être supérieur au tiers des participants, en recherchant un équilibre entre les départements.**

Engagements des candidats randonneurs :

Chaque randonneur s'engage sous sa propre responsabilité individuelle : il déclare sur l'honneur avoir l'expérience, la capacité physique et l'entraînement à la pratique de la randonnée en montagne et ne pas être sujet aux vertiges pour les passages en ligne de crêtes et en corniche.

Documents à produire :

- ➔ La signature du présent Cahier des Charges, valant son acceptation et son approbation
- ➔ L'attestation du Président de l'ASCE d'appartenance pour 2015 (exemplaire joint à faire compléter)
- ➔ Un certificat médical de moins de deux mois avant le début du séjour, stipulant leur aptitude à la randonnée en montagne, **accompagné de son annexe visée par le médecin.**

Équipements personnels spécifiques :

- ➔ Ils devront disposer dès leur arrivée de l'ensemble de l'équipement habituel nécessaire à la marche en altitude (chaussures de montagne, 2 bâtons, sac à dos, cape de pluie, vêtements chauds, etc...),
- ➔ *Véhicule personnel : si le participant s'est porté volontaire pour le covoiturage, lors des déplacements liés aux randonnées, il atteste disposer des assurances adéquates et s'engage à une utilisation de son véhicule à tour de rôle.*

Obligations de sécurité, consignes :

- ➔ **Suivre pendant tout le circuit les animateurs de la journée**, sauf dispositions spéciales et décision de ceux-ci,
- ➔ Ne pas quitter le groupe pour prendre des raccourcis ou changer d'itinéraire,
- ➔ Ne pas être accompagné d'animaux,
- ➔ Ne s'isoler, en cas de nécessité, qu'**en prévenant et laissant un objet bien en vue** (bâton, sac ...),
- ➔ Respecter le code de la route, notamment la circulation en groupe de piétons sur le bord droit de la chaussée.

Engagements de l'ASCE

- ◆ S'assurer que les candidats ont retourné signé le présent Cahier des Charges
- ◆ Vérifier que les candidats sont bien adhérents d'une ASCE
- ◆ Exiger le certificat médical et son annexe visée par le médecin, vérifier l'aptitude indiquée
- ◆ Diffuser la liste des participants avec leurs coordonnées et particulièrement leur numéro de téléphone portable ainsi que celui des accompagnateurs.

Engagements du représentant local ;

- ◆ Avoir préalablement reconnu toutes les randonnées proposées
- ◆ Présenter, pour chaque randonnée, la veille, un descriptif du circuit précisant les difficultés éventuelles et distribuer, autant que possible, des plans du circuit prévu
- ◆ Former d'autorité deux groupes de niveau, et ce, pour le bon fonctionnement du séjour et de la sécurité de chacun, sur la base des engagements des participants et observations faites lors des premières randonnées.
- ◆ Disposer d'une trousse de 1^{er} secours, des moyens de communication (si possible des talkies-walkies), des numéros de téléphone d'urgence, des cartes des circuits...

Signatures et dates

L'ASCEET 64

Le représentant local,

Le(s) participant(s),
préciser le(s) nom(s),



SEJOUR RANDONNEES PEDESTRES 2015

du samedi 5 septembre 14 h au samedi 12 septembre 10 h
en vallée d'Ossau dans les Pyrénées-Atlantiques



ATTESTATION DU PRESIDENT DE L'ASCE D'ORIGINE

M., Mme.....Président(e) de l'ASCE.....,

atteste que :

M., Mme.....
domicilié à :.....

n° de carte ASCE :.....

est bien retraité adhérent de l'ASCE....., à jour de sa cotisation 2015.

à..... le.....2015

NB : l'absence d'attestation rend la demande caduque

ANNEXE AU CERTIFICAT MEDICAL

CARACTERISTIQUES PRINCIPALES DES RANDONNEES

Randonnées de bon niveau

Durées de marches : 5 à 6 heures

Dénivelées (non cumulées) de 500 à 1000 mètres

Altitudes : groupe 1 : 2 500 mètres

groupe 2 : 2 300 mètres

Visa du médecin,

NB : cette annexe doit être présentée au médecin pour lui permettre d'établir le certificat médical en connaissance de causes. Elle sera visée par le médecin et jointe au certificat médical.