

SEJOUR RANDONNEES PEDESTRES ACTIFS LIBERES



DU 7 AU 14 SEPTEMBRE 2013
DANS LES HAUTES-ALPES



ASCEe 05
couleur passion



FNASCE
couleur passion

SOMMAIRE

Le mot de la présidente	3
Pour vous donner envie	4
Venir au Chadenas	7
Le programme du séjour de randonnées pédestres	9
Localisation des randonnées	12
La fiche d'inscription	13
Le cahier des charges	14
L'attestation du président de l'ASCE d'origine	15

Le mot de la présidente



Le comité directeur de l'ASCEE 05 est ravi de vous accueillir dans les Hautes-Alpes en vous proposant un séjour « randonnées pédestres » du samedi 7 septembre 2013 au samedi 14 septembre 2013.

Les participants seront hébergés en pension complète à l'espace vacances le CHADENAS 05200 Embrun.

Vous trouverez ci-joint :

1. Le cahier des charges qui engage votre responsabilité.
2. La fiche d'inscription.
3. Le programme prévisionnel de randonnées susceptible d'évoluer en fonction de la météo et des conditions locales.

La fiche d'inscription, le cahier des charges, ainsi que les documents demandés seront adressés à :

DDT - ASCEE 05
Séjour randonnées retraités
A l'attention de Sandrine Balaicourt
3 place du Champsaur
BP 98 05007 GAP CEDEX

Sur l'enveloppe d'envoi, bien mettre la mention « Séjour randonnées retraités »

Dans l'attente de vous accueillir dans notre pays haut-alpin entre glaciers et lavandes, recevez nos meilleures salutations ascéistes.

La présidente de l'ASCEE 05,
Sophie Verwaerde

Pour vous donner envie



Le cirque du Morgon



Le lac de Serre Ponçon depuis le pic du Morgon



Une maison typique du Queyras

Quelques fleurs de nos montagnes



Le lys martagon



La gentiane printanière



Le lys orangé



La raionce orbiculaire

La joubarbe à toile d'araignée



Venir au Chadenas

Espace vacances Chadenas
Route de Chadenas
05200 Embrun
Tél : 04 92 43 05 08

Par le train : Train direct Paris-Embrun de nuit, en journée changement à Valence ou Grenoble

Par la route : RN 94 entre Gap et Briançon (40 km de Gap, 50 km de Briançon)





Ouf un peu de repos....



De quoi se rafraichir....



Programme du séjour 2013

du samedi 7 septembre 14 h au samedi 14 septembre 10 h

à l'Espace Vacances Chadenas

05200 Embrun

Tél. 04 92 43 05 08 – www.espace-vacances.com

Le centre de vacances est situé près du lac de Serre-Ponçon à 3 km d'Embrun dans le cadre de l'ancien chai de l'abbaye de Boscodon.

L'hébergement se fera en chambre double avec sanitaires (linge de maison fourni). Possibilité pour ceux qui le désirent de prendre une chambre individuelle, sous réserve de disponibilité. Désolés pour nos amis camping-caristes, mais en septembre le centre n'accepte plus de campeurs, ni de camping-cars.

Le centre met gratuitement à disposition un espace détente « Le carré bleu » : piscine couverte, sauna, hammam et Jacuzzi (Pensez au maillot et drap de bain!).

L'ASCEE 05 vous propose un programme de randonnées qui pourra être modifié en fonction de la météo et de la situation locale.

Deux groupes seront constitués. A chacun de connaître ses possibilités car il s'agit de véritables randonnées et non pas de balades.

Les déplacements pour les randonnées se feront en covoiturage.

Samedi 7 septembre 2013

Le centre ne distribue les chambres qu'à partir de 16 heures.

Toutefois, pour les personnes qui peuvent arriver tôt, un accueil sera organisé dès 14h avec dépôt des bagages dans une salle. Une visite de la ville d'Embrun sera organisée à partir de 15h.

17h : retour au centre, et distribution des chambres.

18h30 : réunion pour la présentation des participants, des responsables et des informations générales du déroulement du séjour.

19h30 : repas au centre. (tous les dîners seront à 19h30)

Dimanche 8 septembre 2013

Rando 1 : Le cirque de Morgon par le site de Boscodon

Niveau 1 : Départ la Fontaine de l'Ours 1 420 m – cirque de Bragousse – cirque de Morgon – et Pic de Morgon 2 324 m avec vue sur le lac de Serre-Ponçon et le Gapençais.
A/R durée 6h – dénivelé de 900 m

Niveau 2 : Même départ, avec arrêt au cirque de Morgon.
A/R durée 4h – dénivelé de 500 m.

A la fin de la rando, visite de l'abbaye de Boscodon.

Retour vers 18h.

Lundi 9 septembre 2013

Rando 2 : Lacs Sainte-Anne et Miroir dans la vallée de Ceillac.

Niveau 1 : Départ parking de Chaurionde 1967 m – lac Sainte-Anne 2 415 m – Col de Girardin 2 689 m – lac Miroir – Pied du Mèlezet.

Circuit 5h30 – dénivelé de 730m à la montée et 1000 m en descente.

Niveau 2 : La Baille – lac Sainte-Anne – lac Miroir – Pied du mèlezet.

Circuit 4h30 – dénivelé de 450 m à la montée et 740 m à la descente.

Un transfert (très court) de voitures devra être organisé pour réaliser le circuit.
Retour vers 17h30.

Mardi 10 septembre 2013

Rando 3 : Glaciers Noir et Blanc

au cœur du Parc des Ecrins dans la vallée d'Ailefroide (Vallouise)

Sortie commune au départ du Pré de Mme Carle 1874 m, pour la découverte des glaciers Noir et Blanc avec un naturaliste. Nous accèderons au refuge du Glacier Blanc 2 542 m.

A/R 5h30 – dénivelé de 670 m.

Possibilité pour une partie du groupe de s'arrêter au niveau du front du glacier Blanc 2 290 m.

A la fin de la rando, visite de la maison du parc des Ecrins à Vallouise.

Retour vers 18h.

Mercredi 11 septembre 2013

Journée « patrimoine » : La thuriféraie de Saint-Crépin et la place-forte de Mont-Dauphin.

Départ en car du Chadenas accompagné d'un naturaliste qui donnera des précisions sur la géologie du secteur et notamment la formation des terrasses alluvionnaires de Châteauroux et de Montdauphin.

Matin : balade dans une belle thuriféraie qui abrite le plus gros genévrier thurifère de France avec plus de 7,3 m de circonférence, l'« Eléphante », appelée plus respectueusement par les locaux, « la Mère ».

Durée 2h30 environ – dénivelé 300 m maximum.

Après-midi : visite guidée de la place-forte de Mont-Dauphin. Citadelle de montagne construite par Vauban et inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO. Durée 2h.

Retour vers 17h30.

Jeudi 12 septembre 2013

Rando 4 : Lacs de Palluel et Faravel dans la vallée de Freissinières dont l'histoire est essentiellement liée à la présence des Vaudois et des Protestants.

Groupe 1 : Départ parking de la cascade de Dormillouse 1 440 m – Dormillouse , unique lieu habité du Parc des Ecrins. On n'y accède qu'à pied – lac Palluel 2 472 m – lac Faravel 2 386 m – retour au parking.

Circuit de 6 heures – dénivelé 1030 m

Groupe 2 : Même départ – hameau de Dormillouse – lac de Fangeas 1 990 m

A/R de 4 h – dénivelé 550 m.

Retour vers 18h.

Vendredi 13 septembre 2013

Rando 5 : Lac Sainte-Marguerite au dessus de la station de ski des Orres.

Groupe 1 : Départ Bois Méan à la station des Orres 1 647 m – lac Sainte-Marguerite 2 227 m – col de l'Ane 2 524 m (A/R du lac) – retour à la station par la cabane de l'Eysalette.
Circuit de 6 h – dénivelé 880 m

Groupe 2 : Même circuit sans la montée au col.
Circuit de 4h30 – dénivelé 580 m.

Retour vers 17h.

Repas « Haut-Alpin » après un apéritif offert par l'ASCEE 05.

Soirée de clôture : une salle sera mise à disposition après le dîner :

- bilan de la semaine
- passage de relais pour 2014
- Soirée conviviale où chacun pourra contribuer à l'ambiance. Conteurs, musiciens ou chanteurs affûter vos talents !

Samedi 14 septembre 2013

Fin du séjour

Départ après le petit-déjeuner, avant 10h.

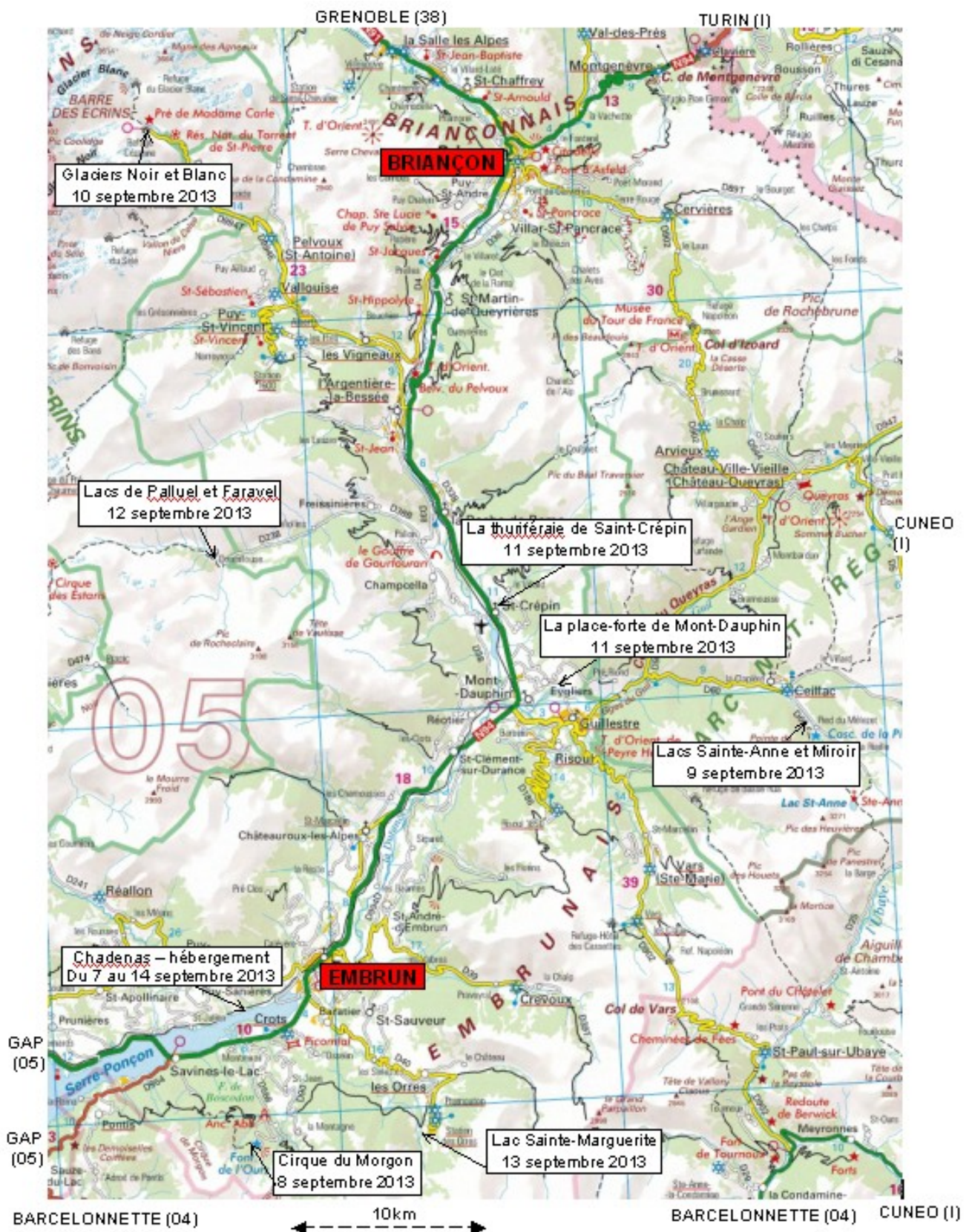
Hormis la soirée de clôture, **trois soirées** (facultatives) vous seront proposées :

- Diaporama d'accueil présentant l'histoire du Chadenas (depuis le 12ème siècle!), la région et son économie (animation proposée par le centre de vacances).
- Diaporama « montagne » animé par un accompagnateur de moyenne montagne, de facture plus artistique, présentant les Hautes-Alpes en général (animation proposée par le centre de vacances).
- Diaporama « flore des Hautes-Alpes » présentée par un invité de l'ASCEE 05.

Les dates de ces animations vous seront communiquées pendant votre séjour.

Comme tous les centres de vacances, le Chadenas propose des animations journalières. Nous laissons à chacun le choix de ses loisirs en soirée. Pour ceux qui le désire, il sera toujours possible de se retrouver après le repas, dans une salle mise à la disposition du groupe.

Localisation des randonnées



du Samedi 7 septembre 14h au Samedi 14 septembre 10h à EMBRUN

RENSEIGNEMENTS

NOM : Prénom :
Date de naissance : Carte ASCE n° Département :
Adresse :
Code postal : Commune :
Ancien agent du Ministère de l'Équipement* OUI NON - Conjoint* : OUI NON
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 2013 l'attestation du Président de mon ASCE attestant être retraité à jour de la cotisation 2013 (modèle joint) ;
- à fournir avant le 15 août 2013 un certificat médical, de moins de 2 mois avant le début du séjour, mentionnant l'aptitude à la randonnée pédestre en moyenne montagne.

(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

375 €/personne

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

Chambre individuelle, *si disponibilité*, supplément 13€/j

466 €/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 en gare d'Embrun.

MODALITÉS DE PAIEMENT

Je m'inscris au séjour par l'envoi groupé à l'ASCEE 05 de 3 chèques de 125 € en chambre double, ou 1 chèque de 156 € et 2 chèques de 155 € en chambre individuelle (sous réserve de disponibilité).

L'encaissement de ces chèques se fera en 3 fois (entre le 25 et 30 des mois de février, Avril et Juin 2013).

Fiche d'inscription à retourner à l'ASCEE 05 avant le 15 février 2013, en portant la mention « séjour retraités » sur l'enveloppe.

Date et signature

Le cahier des charges

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'ASCE 05 organisatrice, représentée par sa présidente Sophie Verwaerde
- ❖ Le représentant local du groupe pour le séjour :
Yvette VIAL les Buissonnets B 308 rue de Valserras 05000 GAP Tel.04.92.52.31.51 – yvette_vial@orange.fr
- ❖ Suppléant : François Tesnière – 4 Boulevard Pierre et Marie Curie - Tél : 06 07 87 65 64 – frtesniere@gmail.com
- ❖ Le représentant désigné par le groupe des retraités actifs auprès de la FNASCEE :
André MONTESSUIT 18, rue des Aulnes 91090 LISSES. 01 60 86 01 95. Mail : andré.montessuit@free.fr

Esprit du séjour

- ✓ Le séjour s'adresse uniquement à des retraités adhérents des ASCEE, à jour de leur cotisation 2013, avec priorité aux anciens agents de l'administration de l'Équipement.
- ✓ 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 à 1000 m. Chaque journée aura des caractéristiques différentes. Deux groupes seront constitués. Altitude maxima atteinte pendant le séjour : **groupe 1=2 700 m, groupe 2= 2 400m.**
- ✓ Le nombre de randonneurs retenus ne pourra pas dépasser 47, en sus des randonneurs adhérents de l'ASCEE 05.

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 2013 (exemplaire joint à faire compléter)
 - Un certificat médical stipulant leur aptitude à la randonnée en montagne et l'altitude maxima compatible.
- ✓ **Equipements 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 décisions 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 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'ASCEE 05,

Le représentant local,

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

ATTESTATION DU PRÉSIDENT DE L'ASCE D'ORIGINE

SEJOUR RANDONNEES PEDESTRES 2013

Du 7 septembre 2013 au 14 septembre 2013 A EMBRUN (Hautes-Alpes)

M., Mme..... Président 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 2013.

à.....le.....2013

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