

SEJOUR RETRAITES ACTIFS FNASCEE 2010

**Randonnées pédestres en Ariège
du 05 au 12 septembre 2010**



SEJOUR RETRAITES ACTIFS FNASCEE 2010

Programme des randonnées

Rando 1 : L'Ecrin du Tarbesou

- niveau 1** depuis le col de Pailhères 1970 m – Pic du Tarbésou 2364 m – Etang Bleu 1929 m – Etang noir 1970 m
Col de la Coumeille de l'ours 2180 m – Col de Pailhères
circuit d'une durée de 5H30 – Dénivelée 750 m
Circuit belvédère avec vue sur la canton excentré du Quérigut.
- niveau 2** depuis le Col de Pailhères 1970m – Col de la Coumeille de l'Ours 2180m – Etang noir 1970m – Etang bleu 1929m - Etang de Rabassoles 1851m (facultatif) et retour.
durée de 3H30 A/R – Dénivelée 540 m

Rando 2 : Porteille sur le Lanoux 2485m par l'étang des Bésines 1980m et les Etangs Moulstut 2220m

- niveau 1** depuis le parking sur la RN 22 – 1536m
durée de 7H30 A/R – Dénivelée 1100m
Contraste saisissant entre la vallée montagnarde des Bésines et l'altiplano cerdan où s'étend l'immense étang du Lanoux dominé par le Carlit.
- niveau 2** Etang des Bésines
durée de 4H30 A/R – Dénivelée 500m

Rando 3 : Pic de la Coume d'Or 2826 m par le Porteille d'en Guicie 2534m

- niveau 1** depuis le col du Puymorens 1920 m
Vaste panorama sur l'étang de Lanoux et le Carlit
durée de 5H30 A/R – Dénivelée 950 m
- niveau 2** depuis le col du Puymorens 1920 m à le Porteille d'En garcie 2534 m
durée de 3H30 A/R – Dénivelée 614 m

Rando 4 : Sur le chemin des Bonshommes (Cathares)

- niveau 1** depuis le parking du château de Montségur 1200 m par le ruisseau du Lasset 880m – Col de Liam 1080m – Pelail 605 m – Gorges de la Frau - Comus 1166 m – Prades 1240 m – Montailou 1260 m
durée de 7H A/R – Dénivelée 900 m
Une étape sur le chemin des Bonshommes (Cathares) entre Montségur et Berga (Espagne) qui a été utilisé par les Cathares fuyant l'inquisition.
- niveau 2** depuis Pelail 605 m à Comus 1166 m
durée de 3H30 A/R – Dénivelée 560 m

Rando 5 : Vallée du Vicdessos, ses étangs et ses orrls depuis le Carla 1654 m

- niveau 1** Etang de la Soucarane 2252 m – Etang de Roumazet 2163 m – Le Carla
circuit d'une durée de 4H30 A/R – Dénivelée 700 m
- niveau 2** Etang de Roumazet 2163 m – Le Carla
durée de 3H30 A/R – Dénivelée 510 m

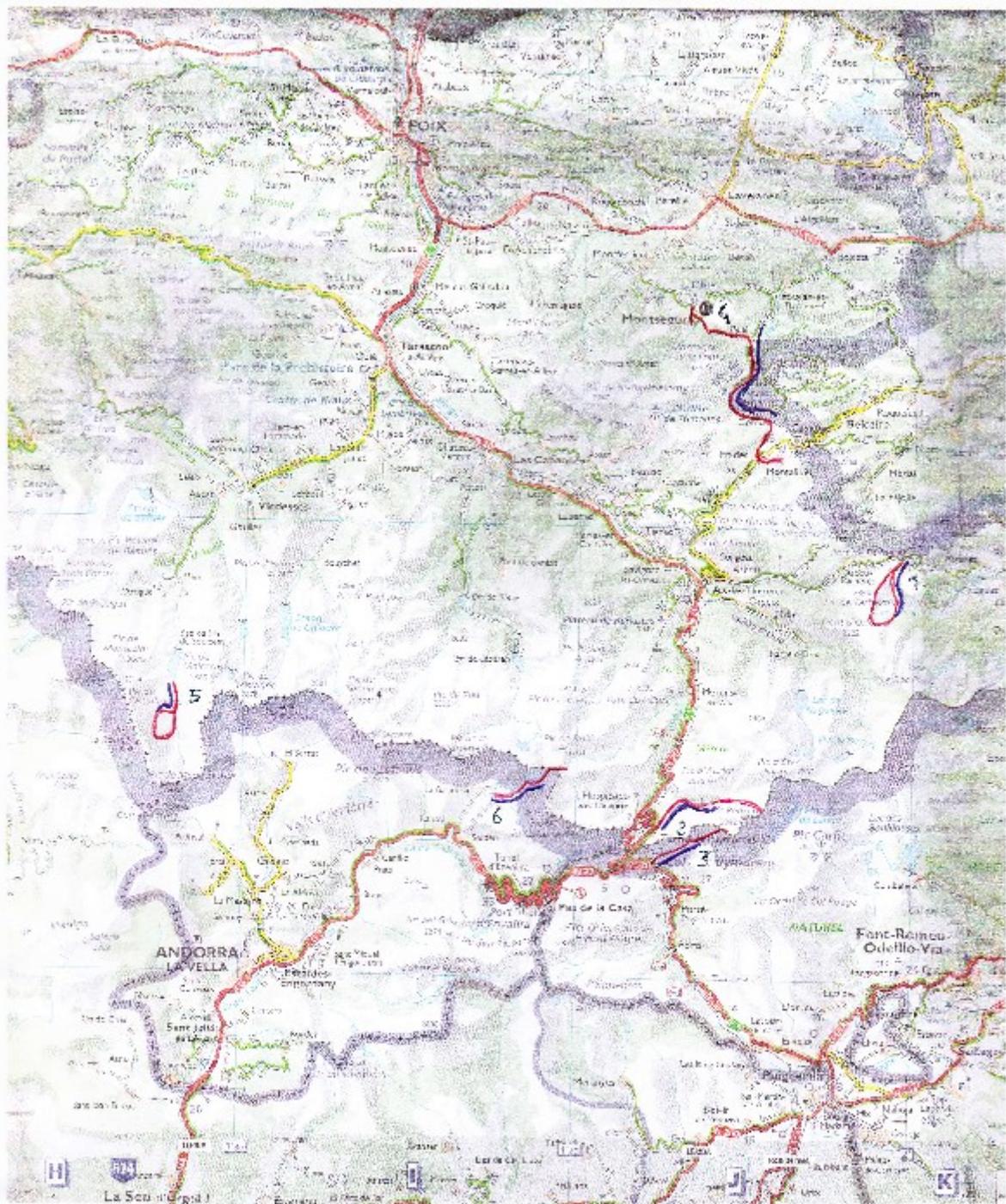
Découverte de l'organisation du pastoralisme ancien dans cette vallée (orrls).

Rando 6 : Sur la frontière Franco-Andorrane – Col d'Albe 2539 m

- niveau 1** depuis le Val d'Inclès 1860m – Estany de Juclar 2310m – Col de Juclar 2445m – Col d'Albe 2539m
Panorama sur les étangs Jouclar Français et l'étang d'Albe
durée de 6H A/R – Dénivelée 700 m
- niveau 2** depuis le Val d'Inclès – Estans de Juclar 2310m
durée de 3H30 A/R – Dénivelée 450 m

Nota 1 : sur les randonnées en aller et retour, le trajet pour le niveau 2 pourra être raccourci ou rallongé suivant le niveau des randonneurs.

Nota 2 : le choix des randonnées se fera chaque jour, la veille au soir en fonction des prévisions météo.



SEJOUR RANDONNEES PEDESTRES 2010
des « RETRAITES ACTIFS de la FNASCEE »

du 05 au 12 septembre 2010

FICHE D'INSCRIPTION N° 1 (1^{er} acompte)

RENSEIGNEMENTS

Nom : Prénom :
Date de naissance : N° carte d'adhérent ASCEE :
Adresse :
Code postal Commune.....
Ancien agent du Ministère de l'Équipement (ou conjoint(e)) : OUI NON
☎ ① ☎

ACCOMPAGNE(E) de :

Nom : Prénom :
Date de naissance :

HEBERGEMENT (pour les individuels)

- Je désire partager ma chambre avec :
Nom et prénom :
- Je demande à disposer d'une chambre individuelle sous réserve de disponibilité
 OUI NON

VEHICULE

Précisez si vous venez en voiture : OUI NON
Possibilité de covoiturage pour les randonnées : OUI NON
Nombre de places disponibles dans votre véhicule :

DECLARATION du niveau de marche (nécessaire à la formation des groupes)

Vous supportez un rythme de dénivelé de 300 m/h pendant 3h avec un parcours total de plus de 5h et de 15 kms et, pour les passages en crête vous n'êtes pas sujet aux vertiges :

Participant : OUI NON
Accompagnant : OUI NON

Etes- vous accompagnateur diplômé de moyenne montagne ? OUI NON

CAHIER DES CHARGES

Je vous retourne ci-joint, avec ma signature valant approbation et acceptation, le Cahier des Charges.

NB : l'absence du cahier des charges signé rend la demande caduque.

ACOMPTE N° 1

100 € x ...personne(s)=€. (par chèque ou chèques-vacances à l'ordre de : ASCEE 09.
« Randonnées retraités 2010 »

Fiche à retourner avant le 19 février 2010 à :

DDEA/ASCEE 09

Nicole Bélard

10 rue des Salenques

09007 FOIX CEDEX

(noter « CONFIDENTIEL » sur l'enveloppe)

SEJOUR RANDONNEES PEDESTRES 2010
des « RETRAITES ACTIFS de l'EQUIPEMENT »

du 05 au 12 septembre 2010

FICHE D'INSCRIPTION N° 2 (2^{ème} acompte)

RENSEIGNEMENTS

Nom : Prénom :
Adresse :
Code postal..... Commune.....
☎ ①.....
☎.....

ACCOMPAGNE(E) de :

Nom : Prénom :

ATTESTATION DU PRESIDENT DE L'ASCEE D'ORIGINE

M.,Mme.....Président de l'ASCEE..... ,

atteste que :

M.,Mme.....
domicilié à :

n° de carte ASCEE :

est bien retraité actif de l'ASCEE....., à jour de sa cotisation 2010

à..... le.....2010

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

ACOMPTE N° 2

Les personnes ayant réservé une chambre individuelle doivent payer un supplément de 80€

100 € xpersonne(s)=.....€. Par chèque ou chèques-vacances à l'ordre de :
ASCEE 09 « Randonnées retraités 2010 »

ou

180 € xpersonne(s)=.....€. **pour le supplément chambre individuelle**

Fiche à retourner avant le 7 mai 2010 à :

DDEA/ASCEE 09

Nicole Bélard

10 rue des Salenques

09007 FOIX CEDEX

(noter « CONFIDENTIEL » sur l'enveloppe)

SEJOUR RANDONNEES PEDESTRES 2010
des « RETRAITES ACTIFS de l'EQUIPEMENT »

du 05 au 12 septembre 2010

FICHE D'INSCRIPTION N°3 (SOLDE)

RENSEIGNEMENTS

Nom : Prénom :

Adresse :



ACCOMPAGNE(E) de :

Nom : Prénom :

Prendrez vous le repas de midi le jour de l'arrivée ? OUI NON

CERTIFICAT MEDICAL (à joindre impérativement avec le solde)

Un certificat médical, de moins de 2 mois, mentionnant que « l'état de santé du participant permet la pratique de la randonnée pédestre en haute montagne ».

NB : l'absence de certificat médical rend la demande de séjour caduque.

ARRIVEES ET DEPARTS

Les arrivées et départs différés, les prestations supplémentaires sont à négocier par chacun, directement avec le camping « Le Malazéou » - tél : 05.61.64.69.14 – mail : camping.malazeou@wanadoo.fr

SOLDE

125 € xpersonne(s) =.....€. Par chèque ou chèques-vacances à l'ordre de : ASCEE 09 « Randonnées retraités 2010 »

Fiche à retourner avant le 9 juillet 2010 à :

DDEA/ASCEE 09

Nicole Bélard

10 rue des Salenques

09007 FOIX CEDEX

(noter « CONFIDENTIEL » sur l'enveloppe)