

**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 Moulst 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**

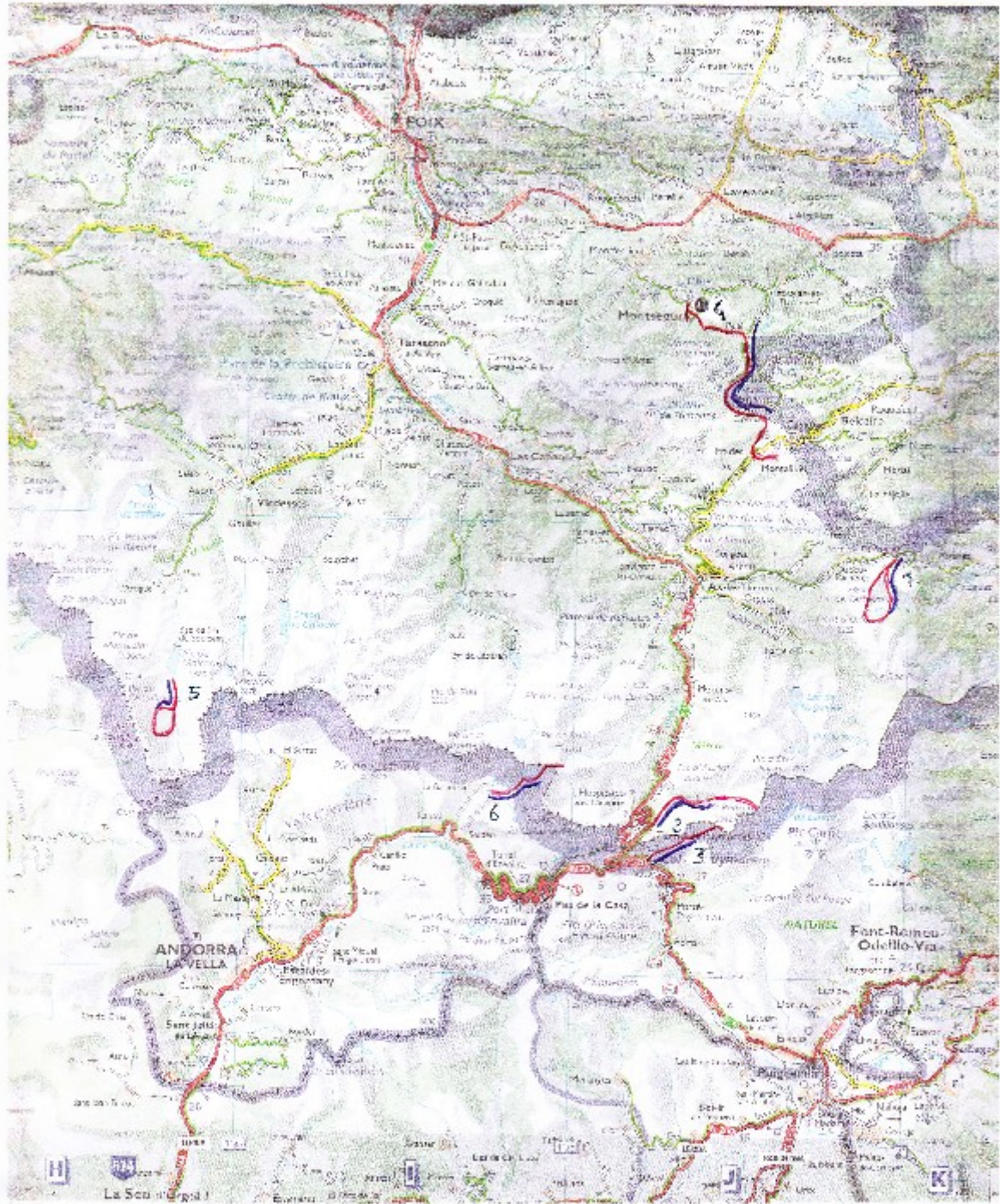
*Découverte de l'organisation du pastoralisme ancien dans cette vallée (orrls).*

### 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<sup>er</sup> 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<sup>ème</sup> 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 € x .....personne(s)=.....€. Par chèque ou chèques-vacances à l'ordre de :  
ASCEE 09 « Randonnées retraités 2010 »

ou

180 € x .....personne(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 € x .....personne(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)***