

Section ALPINISME ET RANDONNEE 2025



SOMMAIRE

QUI PEUT S'INSCRIRE A LA SECTION ET COMMENT ?

FONCTIONNEMENT DES ACTIVITES

- 1. Adhésions et inscriptions aux activités**
- 2. Les désistements**
- 3. Les critères de priorité**
- 4. Le certificat médical**
- 5. La licence**
- 6. La subvention**
- 7. Les assurances**
- 8. Les responsabilités**
- 9. Le tarif des activités**

DESCRIPTION DE LA SECTION

- 1. Son fonctionnement**
- 2. Composition du bureau**
- 3. Programme des activités 2025**

FICHE D'ADHESION

La vocation de la section ALPINISME ET RANDONNEE est de favoriser la pratique et la découverte associative des activités montagnardes et pédestres, et d'offrir aux adhérents la possibilité de découvrir la randonnée dans des milieux aussi variés que la " moyenne " ou la " haute montagne ", la campagne ou les chemins côtiers, etc...

QUI PEUT S'INSCRIRE A LA SECTION ET COMMENT ?

"Membres adhérents" :

Peuvent être membres adhérents les salariés de Thalès AVS France Vélizy-Villacoublay (en activité, en préretraite ou MAD ou en retraite), ainsi que leurs ayants droits (conjoints, concubins, enfants fiscalement à charge).

"Membres adhérents extérieurs" :

Peuvent aussi être membres adhérents des personnes bénévoles organisant ou encadrant des activités ou contribuant au bon fonctionnement de l'AS.

"Membres extérieurs" :

Peuvent participer aux activités sportives d'autres personnes dont la participation revêt un caractère utile au bon fonctionnement de la section, ou s'il reste des places disponibles pour l'activité considérée. Ces dernières ne pouvant pas prétendre à une éventuelle subvention.

FONCTIONNEMENT DES ACTIVITES

1. Adhésions et inscriptions aux activités

Adhésions AS/section :

Les adhésions s'effectuent sur <http://www.asthalesidf.net/inscriptions/>

Formulaire (un par adhérent) à transmettre à, asthales@aol.com +

Trésorière : chriszel78@laposte.net, président : michelaunepal@hotmail.fr

Elles ne sont prises en compte que lorsque les pièces ci-dessous sont fournies :

- ⇒ Le formulaire d'adhésion à la section dûment rempli (un par adhérent) (Sur <http://www.asthalesidf.net/inscriptions/>) et bien reçu.
- ⇒ Le règlement de la cotisation section.

NB : La cotisation section annuelle n'est pas remboursée même en cas d'annulation d'activité, de surnombre, de désistement (sauf cas particuliers avec accord bureau de l'AS).

Inscriptions aux activités :

Les inscriptions aux activités s'effectuent par courriel et dans le respect des délais énoncés sur la fiche correspondante :

- ⇒ Aux membres du bureau de la section
- ⇒ À l'organisateur de l'activité
- ⇒ À l'AS : asthales@aol.com

Les inscriptions des membres extérieurs aux activités sont prises en liste d'attente pendant la période d'ouverture des inscriptions et ne deviennent effectives qu'à la clôture de cette période dans la mesure des places disponibles.

Païement des activités :

Pour les règlements, virement bancaire :

**Compte CREDIT MUTUEL de la section : IBAN = FR76 1027 8060 9400 0266 7754 072
BIC : CMCIFR2A**

Afin d'identifier sans problème l'objet du virement, **indiquer le plus précisément possible le libellé de l'opération ex : « adhésion + nom de l'activité) et faire une info par mail à la Trésorière de la section chriszel78@laposte.net**

2. Les désistements

Les désistements doivent être obligatoirement notifiés au bureau de l'AS sur asthales@aol.com (Remplir le formulaire disponible sur le site de l'AS : http://asthalesidf.net/AS/infos_as/desistement_a_une_activite.doc).

⇒ et bien entendu à l'organisateur de l'activité et au bureau de la section.

La section ne remboursera à l'adhérent que la part non engagée.

Attention : les assurances des cartes de paiement ne couvrent pas forcément les cas de désistement à des activités associatives.

3. Les critères de priorités

En cas de surnombre, les critères de priorité seront ceux mentionnés dans les fiches des différentes activités

4. Le certificat médical

Le certificat médical de non-contre-indication n'est pas systématiquement demandé.

5. La licence

La Section Alpinisme et Randonnée n'est affiliée à aucune fédération

6. La subvention

À la suite des efforts du bureau de l'AS, une subvention est accordée par le CSE AVS Mérignac aux retraités pour la pratique sportive pour 2025.

Le tarif subventionné s'applique aux adhérents retraités d'Avionique (Thales AVS, Sextant, SFENA) issus de Mérignac, Vélizy et Meudon ainsi qu'à leurs ayants-droits ci-dessous appelés « bénéficiaire ».

Chaque bénéficiaire aura droit à une activité subventionnée par section avec un maximum dans l'année de 390€.

Chacun indiquera donc lors de son inscription à une activité si c'est celle qu'il a choisie pour recevoir sa subvention.

Le montant de cette subvention sera fixe (130€ par activité pour 2025) et ne devra pas dépasser 50% du prix de revient de cette activité.

7. Les assurances

Nous ne proposons pas d'activité dangereuse mais il n'y a pas d'activité humaine sans risque. **Chacun est responsable de sa propre sécurité. Il appartient à chaque participant de se renseigner auprès de l'encadrant des difficultés propres à l'activité : longueur des étapes, dénivelé, passage étroit, enneigé, pierrier, portage, utilisation de matériel spécifique (crampon, corde, etc.) et de prendre la décision de participer à cette activité en fonction de ses capacités et de son expérience.**

L'encadrant s'engage à lui fournir tous les renseignements utiles à sa prise de décision. Si l'encadrant juge que le participant n'a pas la condition ou les capacités requises pour l'activité, il doit le lui dire et, le cas échéant, refuser sa participation si celle-ci est de nature à mettre en danger les autres participants. Dans ce cadre, le participant ne pourra se retourner contre l'encadrant en cas de problème.

Une assurance accident a été prise par l'AS pour 2025 afin de couvrir les risques

8. Les responsabilités

La section décline toute responsabilité face au vol, perte ou casse de matériel pouvant survenir au cours des activités. La section n'agit qu'en tant qu'intermédiaire avec les différents prestataires (transporteurs, hébergement, encadrement, remontées mécaniques, ...) et ne pourrait être tenue responsable de leurs éventuelles défaillances.

9. Le tarif des activités

Les organisateurs calculent au mieux le prix de revient de chaque activité mais il peut arriver que le bilan fasse apparaître un dépassement ou un crédit... En effet, organiser 6 mois à l'avance, une activité hors agence avec de nombreux postes de dépense, afin de vous proposer les meilleurs prix et tenir le budget à quelques euros près n'est pas chose aisée ...

Mais l'AS ayant, elle aussi, son budget à tenir, **il est convenu que si la somme en écart est supérieure à 15€, une action de remboursement, dans un sens ou dans l'autre, sera engagée.**

DESCRIPTION DE LA SECTION

1. Son fonctionnement

La section organise différentes activités : randonnée pédestre, randonnée moyenne montagne. Les sorties de la section sont organisées à la fois pour les débutants qui ignorent ce milieu merveilleux et pour les habitués à qui nous faisons découvrir de nouveaux sites.

Compte tenu de la spécificité des activités de la section et des risques que celles-ci peuvent générer, les sorties moyenne montagne et randonnées raquettes à neige sont assurées par un accompagnateur montagne breveté.

2. Composition du bureau

Président	Michel BOISSIER	02 51 27 80 89	michelaunepal@hotmail.fr
Trésorier	Christiane ZELISZEWSKI	06 80 89 81 58	chriszel78@laposte.fr
Secrétaire	Denise CARASSINI	06 20 74 23 69	dcarassini2@gmail.com
Organisation rando	Marie-Hélène LAVAUD	06 07 33 31 09	mariehelene.lavaud@gmail.com
Organisation rando	Philippe REBIERE	06 62 63 77 61	philipe.rebiere@wanadoo.fr

Représentante au Comité Directeur : Patricia WEIS 06 86 35 61 68 weis.patricia@orange.fr

NB : Tout adhérent prêt à seconder l'équipe pour l'organisation des activités est le bienvenu et doit se faire connaître au Bureau.

3. Programme des activités 2025

Attention : il sera demandé un supplément pour chambre individuelle.

<u>Type d'activité</u>	<u>Lieu</u>	<u>Responsable</u>	<u>Dates 2025</u>	<u>Nb Places</u>
Randonnée pédestre en étoile	4 jours de Chantonnay (Vendée)	Michel BOISSIER	28 mai au 2 juin	10
Randonnée pédestre Itinérante	Boucle « Figeac - Rocamadour - Vallée du Célé »	Marie-Hélène LAVAUD	12 au 25 juin	12
Randonnée pédestre Itinérante	Tour des Combins (Suisse / Italie)	Michel BOISSIER	8 au 18 septembre	10
Randonnée vélo	Blois - Saumur	Marie-Hélène LAVAUD	Reportée en 2026	10
Randonnée pédestre en étoile	Ronde des Villages (Périgord)	Philippe REBIERE	9 au 13 octobre	28

FICHE D'ADHÉSION

Les adhésions s'effectuent sur <http://www.asthalesidf.net/inscriptions/>

Randonnée : Boucle FIGEAC ROCAMADOUR CAHORS ET RETOUR FIGEAC PAR LA VOIE DU CELE Du jeudi 12 au lundi 23 juin 2025 *

* Attention : Les dates indiquées sont probables mais non certaines. Elles pourront varier d'un ou deux jours en fonction de la disponibilité des refuges lors des réservations qui s'effectueront à l'issue des inscriptions.

Inscriptions du 20 décembre au 03 janvier 2025

12 jours de randonnée itinérante auto-encadrée



AVANT TOUT, NOUS VOUS INVITONS A LIRE LA BROCHURE DE LA SECTION ...

PROGRAMME (*indicatif : susceptible d'être modifié*)

1ere partie : de FIGEAC à Cahors voie de Rocamadour

Le sentier est magnifique, presque **sans goudron**, et l'arrivée au pied de la cité sainte par la vallée de l'Alzou restera un des moments forts de notre voyage.

Rendez-vous sur place : Figeac (lieu à préciser)

Jour 1 – de Figeac à Lacapelle-Marival

Vous traverserez des forêts où courent de nombreux ruisseaux en passant près du village et du pic de Saint Bressou qui culmine à 618 m Le chemin vous conduit vers le superbe bourg médiéval de Cardaillac, regroupé autour de son fort et situé sur un plateau abrupt couvert de châtaigniers.

Jour 2 – de Lacapelle Marival à Gramat

Vous voici sur le Causse couvert d'une végétation chétive avec quelques arbres rabougris où de petits murs de pierres sèches délimitent de maigres prairies où paissent des moutons à lunettes de race caussenarde. Puis le chemin vous conduit à Thémines, ancien village dont le seul vestige de son riche passé est cette halle du 13e siècle. Il ne reste plus rien du château qui s'élevait dans le village. Vous traversez le Limargue, terre d'élevage, d'herbages et de céréales. Vous rejoindrez l'ancienne bastide de Rudelle fondée en 1250 qui possède une magnifique église fortifiée. Puis vous apercevrez l'imposant château de Lacapelle-Marival, petite ville ancienne qui possède aussi une belle halle et quelques maisons typique de la région.

Jour 3 – de Gramat à Rocamadour

Courte mais très belle étape qui vous laissera du temps pour visiter Rocamadour. Le chemin chaotique par endroits saute d'une rive à l'autre de moulins en moulins pour arriver au pied du village de Rocamadour où la vallée s'est élargie. La vue est saisissante. Le village est un vrai nid d'aigle accroché à la falaise. Dans la semi-pénombre d'un sous-bois dense et humide vous découvrirez les ruines de plusieurs moulins qui autrefois utilisaient le courant rapide de la rivière. Le plus spectaculaire est sans doute le moulin du Saut, construit sur un banc rocheux dans un étranglement du lit de la rivière. Vous traverserez de nouveau le Causse et atteindrez Gramat, petite ville dont l'origine remonte à plusieurs millénaires et qui fut toujours une ville de marchands sur la route du pèlerinage de Rocamadour.

Jour 4 – de Rocamadour à Labastide-Murat

Vous rejoindrez le petit village de Couzon et contournerez celui de Montfaucon avant de gagner le lac de Boutanes et ses lavoirs. Vous entamerez la traversée du Causse. Vous passerez les lacs de Saint Namphaise, en fait des mares taillées dans de grandes dalles calcaires qui retiennent les eaux de pluie et qui selon la légende auraient été taillées par un officier de Charlemagne. Touché par la foi, il se retira sur le Causse. Vous descendrez de nouveau dans la vallée de l'Alzou pour remonter sur le plateau par la fontaine de Berthiol.

Jour 5 – de Labastide Murat à VERS

Vous continuerez votre chemin le long du Vers dans une vallée encaissée qui vous offre de belles vues sur les falaises et rejoindrez le village de Vers près du Lot. Puis vous contournerez le village de Cras avant un long passage en sous-bois et le long d'une rivière (bien agréable par fortes chaleurs) qui passe au pied du château de la Gironde. Une longue descente vous conduit du village vers la combe des Londes où vous longerez un ruisseau. Vous remontrerez vers le village de Montigny à travers des pâturages et quelques vignes. Enfin vous atteindrez Labastide-Murat, lieu de naissance du général Murat, futur roi de Naples

Jour 6 – de Vers à Cahors

Cette étape se fera en bus. Nous passerons la journée à Cahors avec visite de la ville, repos.

2eme partie : de Cahors à Figeac par vallée du CELE

L'itinéraire par la vallée du Célé est sans conteste le plus beau pour rejoindre Figeac. Vous cheminerez le long de la rivière, sur les falaises ou à travers le Causse à la découverte de sites remarquables riches en témoignages du passé : châteaux, abbayes, demeures anciennes, villages médiévaux au charme fou jalonnent l'itinéraire sans oublier la grotte de Pech Merle, une merveille de la Nature décorée par les premiers hommes du Paléolithique. Vous rejoindrez directement la vallée du Lot à la hauteur de Bouziès et suivrez la rivière sur le chemin de halage ou sur les hauteurs pour rejoindre Cahors, vieille ville, deux fois millénaire, qui a conservé un très riche patrimoine médiéval. Nous ferons une petite escapade à St Cirq Lapopie et nous emprunterons depuis Bouziès le chemin de halage taillé dans la falaise
Ci-dessous le détail des jours

Jour 7 – de Cahors à St Cirq Lapopie (ou Bouziès suivant disponibilité logements)

Une partie du trajet se fera en bus depuis Cahors (arrêt station Pont St Gely)
Franchissement du Lot à Bouziès par le pont suspendu pour poursuivre ensuite sur le chemin de halage taillé dans le rocher. Destination Saint-Cirq-Lapopie pour visiter ce village perché sur son éperon rocheux au-dessus du Lot et classé comme l'un des plus beaux villages de France.

Jour 8 – de St Cirq Lapopie à Cabrerets

Vous grimpez vers la très belle grotte de Pech Merle qui offre un cadre naturel unique et exceptionnel. La grotte présente une grande variété de concrétions, colonnes, draperies, disques de calcite et abrite de nombreuses peintures et gravures préhistoriques. Vous y verrez des gravures de mamouths de chevaux, de bisons, de mains et de silhouettes humaines... une vraie merveille et un site majeur de l'art paléolithique en Europe

Jour 9 – de Cabrerets à Marcilhac

Vous passez par le Causse et le pittoresque village de Sauliac-sur-Célé accroché au roc, avec des grottes fortifiées qui servaient de refuge pendant les guerres. Le chemin en balcon domine le village et offre un joli panorama sur la vallée du Célé.

Jour 10 – Marcilhac

Descente du Cele en canoë jusqu'à Cabreret (20km)

Jour 11 – de Marcilhac à Espagnac (ou Corn suivant disponibilité logements)

Marche qui alterne entre la vallée et les falaises et qui offre un panorama d'une rive à l'autre. Vous passerez à côté du château de Saint Sulpice et du Château des Anglais datant du XIIème siècle, au village de Brengues.

Jour 12 – de Espagnac à Figeac

Vous passez à Corn qui était jadis le Fief des familles de Cardaillac et c'est à Beduer que vous quitterez la variante par la vallée du Célé et rejoignez le GR65 pour atteindre Figeac.

Le caractère itinérant, le portage de son paquetage, quelques bons dénivelés demandent une bonne forme physique. Un équipement adapté est également requis (chaussures de montagne ou de très bonnes chaussures de marche en bon état, bâtons, vêtements, ...)

Étapes de 6 à 8 heures de marche sans difficulté technique mais toutefois, redisons-le, une bonne forme physique est nécessaire !

HEBERGEMENT :

Différents types d'hébergements style refuge, camping, dortoirs en chambre d'hôte, hôtels, ...

RESTAURATION : Demi-pension (*possibilité de commander le pique-nique pour environ 8 à 10€*)

NOMBRE DE PLACES : 10 personnes.

ENCADREMENT : Sortie auto-encadrée. Accompagnement assuré par Marie-Hélène Lavaud.

NIVEAU : Etapes de 6 à 8 heures de marche sans difficulté technique.

Toutefois, une bonne condition physique est nécessaire.

TRANSPORT : Rendez-vous sur place FIGEAC).

PROGRAMME (*indicatif : susceptible d'être modifié*)

Le programme détaillé est joint dans un fichier associé à cette fiche d'activité.

ATTENTION :

Le programme peut être modifié en fonction de la disponibilité des hébergements.

⇒ **PRIX DE REVIENT :** Estimation (*Transport et pique-niques non pris en charge*)

Le cout estimé à ce jour (hors transport et pique-niques) est

Entre 950 et 1050€/ pers.

Le coût définitif sera déterminé à la fin des réservations et nous ajusterons le reste à payer pour le paiement du solde.

⇒ **PAIEMENT :**

Acompte de 400 € à l'inscription (*assurez-vous d'avoir réglé votre adhésion avant*)

Solde à verser au plus tard fin avril.

=> Une **subvention** (voir Brochure AL) étant possible pour les adhérents ex salariés de Thalès AVS France Vélizy-Villacoublay :

Bien préciser à l'inscription si vous souhaitez affecter cette subvention à cette activité.

Le prix comprend :

L'hébergement en demi-pension. L'activité canoë. Les transferts en bus.

Le prix ne comprend pas :

Le trajet A/R, les pique-niques et les dépenses personnelles ainsi que toute prestation non décrite dans le présent programme.

En cas de désistement, les sommes dues vous seront facturées.

Nous faisons tout pour tenir le budget prévu pour cette sortie mais en cas de dépassement un complément pourra être demandé aux participants (voir brochure).

⇒ **CRITERES DE PRIORITE :**

Priorité aux plus anciens adhérents.

Nous ferons, avec grand plaisir, tout notre possible pour accepter les plus récents et les nouveaux en fonction du nombre de places disponibles.

⇒ **REGLEMENT :**

- **Attention :** bien vous assurer que vous êtes *adhérent à la section AL pour 2025* avant de vous inscrire à l'activité. <http://asthalesidf.net/inscriptions>

- **Virement(s) bancaire(s) uniquement** sur le compte CREDIT MUTUEL de la section :
IBAN = FR76 1027 8060 9400 0266 7754 072
BIC = CMCIFR2A

Merci :

- D'indiquer l'objet du virement. Exemple : « adhésion + nom de l'activité »
- De faire une info à
 - asthales@aol.com
 - La trésorière de la section Christiane ZELISZEWSKI chriszel78@laposte.net
 - Et à l'organisateur de la sortie.

Contact : Marie Hélène Lavaud Tél : 06 07 33 31 09
(mariehelene.lavaud@gmail.com)



Tour des Combins

Du lundi 8 au Jeudi 18 septembre 2025 *

* *Attention : Les dates indiquées sont probables mais non certaines. Elles pourront varier d'un ou deux jours en fonction de la disponibilité des refuges lors des réservations qui s'effectueront à l'issue des inscriptions.*

Inscriptions du 10 au 20 janvier 2025

9 jours de randonnée itinérante auto-encadrée
(Boucle entre Suisse et Italie autour du massif des Combins)

Tour emblématique des Alpes, le tour des Combins est souvent cité comme le petit voisin du tour du Mont Blanc. Certainement un peu moins célèbre, il n'en est pas moins intéressant pour autant ! Et ce qui le distingue également de son voisin c'est qu'il est BEAUCOUP moins fréquenté.



Le lac de Mauvoisin



Le glacier de Corbassière



La cabane de Mille



La passerelle de Panossière



Situé entre la Suisse et l'Italie, le massif est dominé par le **Grand Combin** et ses 4314m. Magnifique randonnée qui puise son originalité dans la grande variété des sites traversés : alpages, panoramas sur des univers rocheux et glaciers.

Ce parcours peut se faire en six étapes mais je vous propose de le faire en neuf... Et vous verrez que cela le mérite ! De plus, l'étape qui franchit le col du Grand St Bernard empreinte les larges vallées, Italienne puis Suisse qui sont parcourues par la route... Nous prendrons donc un bus, ce qui nous permettra de faire une pause à Etroubles, joli petit village au pied du col ainsi qu'à l'Hospice du Grand St Bernard.

Le caractère itinérant, les dénivelés relativement importants (800m à 1400 m), le type de terrain et l'altitude (entre 1280m et 2850m) demandent une bonne forme physique et une connaissance du milieu montagnard. Un équipement adapté est également requis (chaussures de montagne en bon état, bâtons, vêtements, ...)

Étapes de 6 à 9 heures de marche sans difficulté technique mais toutefois, redisons-le, une bonne forme physique est nécessaire !

HEBERGEMENT : 7 Refuges (dortoirs) et 2 Hôtels (2xMauvoisin et Etroubles).

RESTAURATION : Demi-pension (*possibilité de commander un pic-nic – non compris au budget*)

DUREE : 9 jours (10 nuitées - 7 jours de marche)

NOMBRE DE PLACES : 10 personnes.

ENCADREMENT : Sortie auto-encadrée. Accompagnement assuré par Michel Boissier.

NIVEAU : Etapes de 6 à 9 heures de marche sans difficulté technique.

Toutefois, une bonne condition physique et une connaissance de la montagne sont nécessaires.

MATERIEL : Il est indispensable d'avoir de bonnes chaussures montantes et tout l'équipement du bon randonneur en montagne (**chaussures de montagne, vêtements chauds, bâtons, ...**)

N'oubliez pas votre **sac de couchage et votre linge de toilette**.

RAVITAILLEMENT : possible à mi-parcours au village d'Etroubles.

TRANSPORT : Rendez-vous sur place (Mauvoisin (620km de Paris)).

AVANT TOUT, NOUS VOUS INVITONS A LIRE LA BROCHURE DE LA SECTION ...

PROGRAMME (indicatif : susceptible d'être modifié)

Rendez-vous lundi 8 septembre 18h :

Hôtel de Mauvoisin, Route de Mauvoisin 543, 1948 Fionnay, Suisse, Tél : +41 (0) 27 776 1022

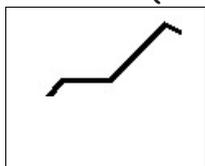
<https://hoteldemauvoisin.com>

Souper + Nuit en chambre (salle de bain commune) + petit déjeuner.

Etape 1 : Mauvoisin (1850m) - Cabane Chanrion (2462m) +950m / -350m sur 12km

Profil :

Mardi 9



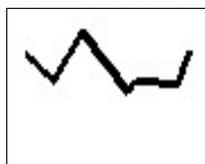
Afin de débiter sans trop de dénivelé et se réserver pour la longue étape de demain, nous resterons rive gauche du lac après avoir rejoint le barrage par un tunnel. Une piste longeant le lac nous mènera à la montée vers le refuge (qui se dit « cabane » en Suisse) Chanrion.

Nuit en dortoir. <https://www.chanrion.ch>

Etape 2 : Cabane Chanrion (2462m) - Cabane Champillon (2465m) +1200m / -1300m sur 23km

Profil :

Mercredi 10



Longue journée qui nous fera passer en Italie, versant Aoste, à la fenêtre Durand (2805m).

Difficile de trouver un hébergement intermédiaire à moins de descendre loin dans la vallée... et remonter le lendemain !

Nous débiterons par une descente de 300m pour traverser le torrent (Dranse de Bagnes) qui alimente le lac de Mauvoisin puis remonterons les 600m qui mène à la fenêtre Durand (2805m) où se situe la frontière Suisse/Italie.

Une descente de quelques 800m se poursuivant par la piste d'accès aux alpages sera suivie d'une petite remontée nous permettant d'aborder un Ru (Bisse pour les Suisses = chemin d'irrigation... donc plat !) qui nous mènera sur près de 7km à la dernière mais rude montée (surtout en cette fin de journée) de 400m vers la cabane Champillon (2465m) ... Ouf !!! Et sauna pour les amateurs !!!

Nuit en dortoir. <https://rifugio-champillon.it>

Etape 3 : Cabane Champillon (2465m) - Etroubles (1280m) +300m / -1400m sur 20km

Profil :

Jeudi 11



Journée un peu plus courte que la veille mais non moins longue par sa descente, sans difficulté mais « interminable », nous faisant retrouver l'étape forestier et... un hôtel confortable !

La seule vraie montée de la journée nous transportera après 250m au col Champillon (2709m) avec une superbe vue sur la face italienne du Mont Blanc. Puis une très longue descente (1400m), plus ou moins sévère, se terminant par un sentier forestier, nous amènera à notre étape, au village d'Etroubles à l'hôtel ... Beauséjour !

Nuit en chambre. <https://www.beausejour.it>

Etape 4 : Etroubles (1280m) - Col du Grand Saint Bernard (2473m) vendredi 12

Cette journée de repos sera la bienvenue ! Elle nous permettra, en fonction de l'heure du bus qui nous montera à l'hospice du Grand St Bernard (2473m), de nous promener dans le beau petit village d'Etroubles (possibilité de se ravitailler pour les pique-niques) et/ou de découvrir l'environnement autour du col et visiter le musée consacré aux fameux chiens de sauvetage qui en ont fait la réputation.

Nuit à l'hospice. Ambiance pèlerinage (nous sommes sur la Via Francigena qui va de Canterbury à Rome !)

Nuit en dortoir. <https://gsbernard.com/>

Etape 5 : Col du Grand Saint Bernard (2473m) - Chandonne (Liddes) (1450m) samedi 13

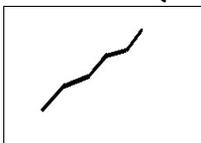
Nouvelle journée de « repos » puisque nous reprendrons le bus pour descendre côté Suisse et rejoindre, après une courte montée d'environ 150m, notre gîte d'étape à Chandonne, (commune de Liddes) où il faudra gérer notre souper et notre petit déjeuner.

Nuit en gîte (chambres et/ou dortoirs). <https://chandonne.ch/location-gites>

Etape 6 : Chandonne (1450m) - Cabane de Mille (2473m) +1000m sur 10km

Profil :

Dimanche
14



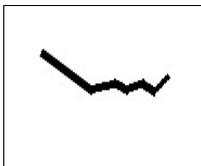
Journée où les descentes seront rares ! Nous rejoignons le parcours « officiel » du Tour des Combins pour atteindre la cabane de Mille avec son superbe panorama.

Nuit en dortoir <https://www.cabanedemille.ch>

Etape 7 : Cabane de Mille (2473m) - Cabane Brunet (2103m) +200m / -600m sur 8km

Profil :

Lundi 15



Etape sans doute la plus facile du parcours qui offre de beaux coups d'œil sur le Val de Bagnes et le village de Verbier.

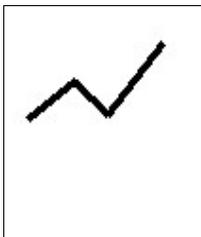
Après une descente d'environ 300m, c'est un sentier balcon alternant les bosses qui nous guidera vers la cabane Brunet à 2103m.

Nuit en dortoir. <https://www.cabanebrunet.ch>

Etape 8 : Cabane Brunet (2103m) - Cabane FXB Panossière (2641m) +650m /-100m sur 8km

Profil :

Mardi 16



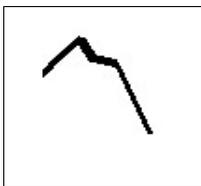
Cette journée, à nouveau sans difficulté, sera agrémentée par la traversée du glacier de Corbassière. Malheureusement sa fonte soulève une pointe de tristesse. Elle a justifié la pose d'une passerelle himalayenne impressionnante de 190m de long, inaugurée en 2014. Il ne nous restera alors plus que 2km mais 250m de D+ pour rejoindre notre couchage le plus élevé du parcours à 2641m.

Nuit en dortoir. <https://panossiere.ch/fr/>

Etape 9 : Cabane FXB Panossière (2641m) - Mauvoisin (1850m) +200m /-1000m sur 7 km

Profil :

Mercredi 17



Nous bouclons la boucle avec ce passage au point le plus élevé du parcours (le Col des Otanes à 2850m). Une longue descente depuis l'environnement minéral du col nous ramène à notre point de départ que l'on dominera longtemps avant de « plonger » dessus !

Nuit en chambre. <https://hoteldemauvoisin.com>

Retour au domicile de chacun dans la journée du jeudi 18 septembre.

Sources :

<https://www.novo-monde.com/tour-des-combins/#tour-des-combins-presentation-de-litineraire>

<https://www.youtube.com/watch?v=MCsB1t5iDTs&t=4s>

⇒ **PRIX DE REVIENT** : Estimation (*Transport et pique-niques non pris en charge*)

Le cout estimé à ce jour (hors transport et pique-niques) est
entre 950 et 1050€/ pers.

Le coût définitif sera déterminé à la fin des réservations et nous ajusterons le reste à payer pour le paiement du solde en juin.

⇒ **PAIEMENT** :

Acompte de 400€ à l'inscription (*assurez-vous d'avoir réglé votre adhésion avant*)
Solde à verser au plus tard fin juin.

=> Une **subvention** (voir Brochure AL) étant possible pour les adhérents ex salariés de Thalès AVS France Vélizy-Villacoublay :

Bien préciser à l'inscription si vous souhaitez affecter cette subvention à cette activité.

Le prix comprend :

L'hébergement en demi-pension. Le bus pour passer le col du Grand St Bernard.

Le prix ne comprend pas :

Le trajet A/R, les pique-niques et les dépenses personnelles ainsi que toute prestation non décrite dans le présent programme.

En cas de désistement, les sommes dues vous seront facturées.

Nous faisons tout pour tenir le budget prévu pour cette sortie mais en cas de dépassement un complément pourra être demandé aux participants (voir brochure).

⇒ **CRITERES DE PRIORITE** :

Priorité aux plus anciens adhérents.

Nous ferons, avec grand plaisir, tout notre possible pour accepter les plus récents et les nouveaux en fonction du nombre de places disponibles.

⇒ **REGLEMENT** :

- **Attention** : bien vous assurer que vous êtes *adhérent à la section AL pour 2025 avant de vous inscrire à l'activité.* <http://asthalesidf.net/inscriptions>

- **Virement(s) bancaire(s) uniquement** sur le compte **CREDIT MUTUEL** de la section :
IBAN = FR76 1027 8060 9400 0266 7754 072
BIC = CMCIFR2A

Merci :

- D'indiquer l'objet du virement. Exemple : « adhésion + nom de l'activité »
- De faire une info à
 - asthales@aol.com
 - La trésorière de la section Christiane ZELISZEWSKI chriszel78@laposte.net
 - Et à l'organisateur de la sortie michelaunepal@hotmail.fr

Contact : Michel Boissier Tél : 02 51 27 80 89

michelaunepal@hotmail.fr



Randonnée « Les 4 jours de Chantonnay » du Jeudi 29 mai au Dimanche 1er juin 2025 (Ascension)

Départ Mercredi 28 mai 13h

Retour Lundi 2 juin 13h

(5 nuitées)

Inscriptions du 15/02/2025 au 01/03/2025



Cet évènement est l'occasion de randonner à votre rythme, dans la convivialité et le respect de la nature, le tout sans compétition.

Les 4 Jours en Chantonnay, c'est aussi :

- L'occasion de marcher de 1 à 4 jours.
- Chaque jour un itinéraire différent et le choix entre plusieurs distances :
→ 8, 12, 21, 28 et 42 km (Ces distances peuvent varier de plus ou moins 2 km).

Le principe est le suivant :

- Chaque jour, un itinéraire en ligne est proposé sur une distance maximale de 42km.
- Le rendez-vous est donné à la salle de l'Epine Rue Gambetta à Chantonnay (85110).
- Un transport en car est assuré vers votre point départ en fonction de la distance que vous aurez choisie.
 - o De 6h45 à 7h30 pour les 42km ;
 - o De 7h00 à 8h30 pour les 28km ;
 - o De 7h30 à 9h00 pour les 21km ;
 - o De 8h30 à 10h pour les 12 et 8 km

Sont offerts :

- au départ : café et brioche.
- Pendant la randonnée : ravitaillements sur le parcours et à l'arrivée.

Arrivée au Parc Clémenceau à Chantonnay. Dernière arrivée prévue à 17h.

ATTENTION :

A la suggestion de plusieurs participants, il sera proposé cette année de garder une journée pour faire une randonnée « entre nous ».

Si vous souhaitez donc y participer, ne prévoyez pas de randonnée **le samedi**.

Cette randonnée d'une vingtaine de kilomètre sera encadrée par Michel (pique-nique fournis).

HEBERGEMENT :

Marie-Line et Michel seront heureux de vous accueillir « Au Clair du Soleil », à St Juire-Champgillon (1/4h sud de Chantonnay).

Les repas du soir seront pris dans les restaurants aux alentours.

Capacité : 12 personnes pour 6 chambres doubles (4 avec lits doubles et 2 avec lits simples).

Draps fournis, **linge de toilette à prévoir**.

Attention : vous serez autonomes pour les midis. En fonction de votre heure de départ et de votre distance, le ravitaillement de l'arrivée fera office de pique-nique si vous n'êtes pas trop affamé avant... Sinon, prévoyez vos « en-cas » !

Des commerces ou des restaurants seront ouverts à Chantonnay ou dans les environs.

NIVEAU : Sans difficulté mais une bonne condition physique est requise ainsi que de bonnes chaussures de marche et un vêtement adapté à la météo prévue.

TRANSPORT : Organisation en covoiturage avec voitures individuelles.

TARIF (transport non pris en charge) :

– **Hors subvention = 450 €**

** : Il est rappelé que chaque adhérent (retraité Avionique et ayant droit n'a droit qu'à une activité AS/AL subventionnée pour l'année.*

Le prix comprend : La demi-pension de mercredi soir à lundi matin, l'inscription aux randonnées (comprenant les ravitaillements).

Le prix ne comprend pas : Le transport, les dépenses personnelles.

La section ne souscrit pas d'assurance annulation. En cas de désistement, les sommes dues vous seront facturées.

CRITERES DE PRIORITE :

Au-delà de 12 personnes, une solution sera trouvée en chambres dans le voisinage, mais le total ne pourra en aucun cas excéder 18 personnes.

La priorité sera donnée aux intéressés n'étant jamais venus ou ayant le moins de participations.

INSCRIPTIONS : Merci d'annoncer votre choix (subvention ou non) à l'inscription

- ⇒ Pour que votre inscription soit prise en compte, vous devez, avant le 1er mars:
 - Remplir le fichier xls joint en choisissant vos distances.
 - Verser un **acompte de 50€** par personne (et votre adhésion AS si ce n'est pas déjà fait)
 - **Verser le solde (400€ moins éventuelle subvention) avant le 5 mai.**

Veillez à informer de vos actions : La trésorière (chriszel78@laposte.net et l'organisateur (michelaunepal@hotmail.fr)

Nota :

Nous n'avons pas prévu de participer à la randonnée nocturne mais si c'était votre souhait, cela reste tout à fait possible (la cocher sur la liste de choix des randos).

Pour plus d'information :

<https://www.vendee-randonnee.com/les-4-jours/edition-2025/>

Contact : Michel BOISSIER : Tél : 02 51 27 80 89 michelaunepal@hotmail.fr

« Ronde des Villages en Périgord noir »
du 09 au 13 octobre 2025 (4 demi-pensions)



Préambule :

La formule éprouvée des trois dernières années (ajout d'une journée supplémentaire à la durée initiale du séjour) ayant été plébiscitée par l'ensemble des participants, nous la reconduisons cette année.

Cette journée supplémentaire sera "**du temps libre**", mais pour ceux qui le voudraient nous organiserons par nous-même une **randonnée d'une matinée (Randonnée de 3h00 au départ de l'accueil du Village de Gîtes de COMBAS)** et l'après-midi sera laissée libre pour que chacun puisse l'occuper à sa guise : emplettes dans les commerces/fermes avoisinants, visite, piscine, etc.

Présentation de notre séjour :

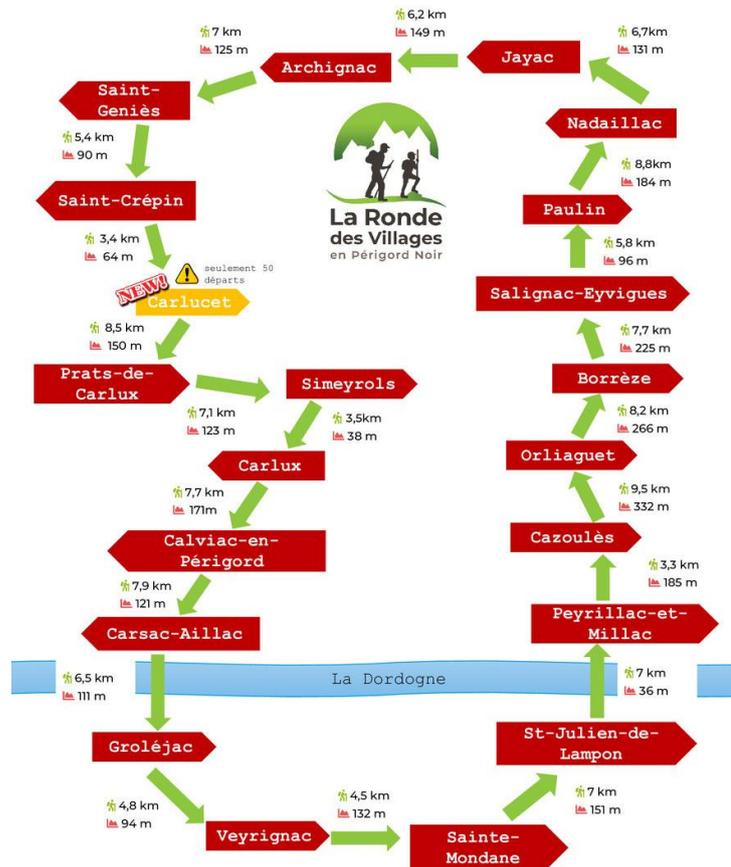
Week-end de randonnée, organisé dans le canton de **Salignac en Périgord Noir (16km de Sarlat)** les 11 et 12 octobre 2025.

Ce rendez-vous de 2025 sera la 16ème édition de cet événement.

Le départ pour notre groupe se fera à partir de la salle des fêtes du village de :

Saint-Crépin-et-Carlucet.

PLAN DU PARCOURS 2024



Le sens du parcours pour 2025 sera l'inverse de celui de 2024 (cf ci-dessus)

La Ronde des Villages, c'est une randonnée pédestre entre terroir et culture :

- l'occasion de marcher pendant 2 jours sur la distance de votre choix ou de se lancer un vrai défi sportif sur un parcours d'environ **135 km**.
- Des points de ravitaillement périgourdins à votre disposition (dégustation de produits et pâtisseries du terroir),
- l'assurance de découvrir les plus beaux atouts de cette région,
- la possibilité d'un retour en bus (gratuit) toutes les 10 minutes à partir de 15h30 le samedi et 14h30 le dimanche,
- la possibilité de faire la rencontre de plus de 600 bénévoles,
- le tout à votre rythme dans la convivialité et le respect de la nature,
- 4200 participants attendus pour cette édition.

Renseignements pratiques :

- Ouverture du parcours : de 7 h à 17 h 30
- Dernier départ possible : 14 h 30
- <http://www.larondedesvillages.com/>

NIVEAU : Sans difficulté, mais une bonne condition physique est requise.

Equipements recommandés :

La pluie pourrait s'inviter pendant notre week-end, alors n'oubliez pas vos vêtements de pluie et aussi vos bâtons de marche, et gobelet pour les apéros.

Lundi 13/10 :

- Visite culturelle : **à définir**
- Déjeuner au restaurant : **à définir**

DUREE : 4 jours

NOMBRE DE PLACES : 28 participants.

CRITERES DE PRIORITE :

Priorité aux plus anciens adhérents.

Nous ferons, avec grand plaisir, tout notre possible pour accepter les plus récents et les nouveaux en fonction du nombre de places disponibles.

Les personnes qui seront mises sur la liste d'attente n'auront pas à s'acquitter de l'acompte demandé à l'inscription mais simplement à la confirmation de cette dernière par l'organisateur.

TRANSPORT :

- Covoiturage
- Véhicule personnel

Retour sur la région parisienne **lundi 13 octobre** en fin de journée (21h00)

En cas d'annulation de la Ronde des Villages par l'organisme organisateur (Office de Tourisme du Pays de Fénelon), les frais d'inscription à l'événement seront remboursés.

HEBERGEMENT : **COMBAS - Village de Gites**
24590 Saint Crépin et Carluçet
<https://www.perigordgites.com>

PRIX DU SEJOUR SANS SUBVENTION : **330 €**

PRIX DU SEJOUR AVEC SUBVENTION : **200 €**

Le prix comprend : L'hébergement en 1/2 pension en gîtes en chambre (double ou twin) avec salle d'eau et WC par chambre. Sont inclus : le linge de lit, le linge de toilette ***excepté le gant de toilette***, le ménage de fin de séjour, la taxe de séjour, le repas du lundi midi et la visite du 13 octobre.

Le prix ne comprend pas : Le repas de midi sur le trajet aller du jeudi 09 octobre ainsi que celui du vendredi 10 octobre et les dépenses à caractère personnel.

La section ne souscrit pas d'assurance annulation. En cas de désistement, les sommes dues vous seront facturées.

Important (ASSURANCES) :

Chacun étant responsable de sa propre sécurité pour cette activité, il est recommandé de souscrire une assurance complémentaire individuelle pour les dommages que vous pourriez vous occasionner.

MODALITES POUR L'INSCRIPTION ET LE REGLEMENT :

Inscription

Bien vous assurer que vous êtes **adhérent à la section AL pour 2025** **AVANT** de **vous inscrire à l'activité** : <http://asthalesidf.net/inscriptions>

Clôture des inscriptions : **Vendredi 28 février 2025**

Pour que votre inscription soit effective, cette dernière est conditionnée à la réception du virement de votre acompte sur le compte de la section au plus tard à la date de clôture des inscriptions fixée ci-dessus.

Règlement

Acompte : **200 €** / personne à l'inscription avant **24/02/2025**

Solde : **130 €** / personne avant le **15/09/2025**.

Virement(s) bancaire(s) **UNIQUEMENT**

CREDIT MUTUEL de la section :

IBAN = FR76 1027 8060 9400 0266 7754 072

BIC = CMCIFR2A

Information à indiquer sur le virement :

Cas N°1 (si **pas encore** **adhérent 2025**, faire la fiche d'adhésion et payer l'adhésion avec l'acompte de l'activité et indiquer sur la nature du virement les informations suivantes **sans oublier de mentionner votre choix concernant l'utilisation de la subvention**) :

« **adhésion 2025 + Inscription RDV-2025 + Subvention AVEC ou SANS** »

Cas N°2 (si **déjà** **adhérent 2025**, indiquer sur la nature du virement l'information suivante) :

« **Inscription RDV-2025 + Subvention AVEC ou SANS** »

Personnes à informer du virement :

Bureau de l'AS Thales IDF
asthales@aol.com

La Trésorière de la section : Christiane ZELISZEWSKI
chriszel78@laposte.net

L'organisateur de la sortie : Philippe REBIERE
philipe.rebiere@wanadoo.fr

Le Président de la section : Michel BOISSIER
michelaunepal@hotmail.fr

Important :

En fonction de ce que sera la situation sanitaire du pays concernant la COVID-19 à la date de notre séjour, il pourrait être demandé par l'organisateur de la Ronde des Villages et/ou par la section Alpinisme/Randonnée de l'AS Thales IDF des conditions sanitaires à satisfaire pour participer à l'évènement.

Rappel des consignes sanitaires à respecter dans le cadre de la COVID-19

Pour un week-end que nous voulons tous réussi, les participants à ce séjour s'engagent durant la totalité du séjour à respecter les gestes barrières : lavage des mains, distanciation physique, le port du masque en milieu fermé, etc. (cf. ci-dessous affiche gouvernementale).

Il en va de la santé de chacun et d'autrui.

Merci d'avance pour votre adhésion à ces consignes.



Contact : Philippe REBIERE
Tél. : 06 62 63 77 61
Email : philipe.rebiere@wanadoo.fr

INFORMATION IMPORTANTE :

Avant d'accéder au contenu de la fiche d'activité relatif à la « Ronde des Villages en Périgord Noir édition 2025 » (page 2 de ce document), merci de bien vouloir prendre connaissance de l'information issue du document « **randonnée - Brochure_2025.pdf** » concernant l'utilisation de la subvention AS THALES-IDF ainsi que les règles de remboursement dont vous trouverez ci-après l'intégralité des paragraphes.

6. La subvention

Suite aux efforts du bureau de l'AS, une subvention a été accordée par le CSE AVS Mérignac en 2025 aux retraités pour la pratique sportive.

Le tarif subventionné s'applique aux adhérents retraités d'Avionique (Thales AVS, Sextant,) issus de Mérignac, Vélizy et Meudon ainsi qu'à leurs ayant-droits ci-dessous appelés « bénéficiaire ».

Chaque bénéficiaire a droit à une activité subventionnée par section et un maximum de 390€ dans l'année.

Chacun indiquera donc l'activité choisie lors de l'inscription à celle-ci.

Le montant de cette subvention est fixe (130€ par activité pour 2025) et ne devra pas dépasser 50% du prix de revient de cette activité.

9. Le tarif des activités

Les organisateurs calculent au mieux le prix de revient de chaque activité mais il peut arriver que le bilan fasse apparaître un dépassement ou un crédit... En effet, organiser 6 mois à l'avance, une activité hors agence avec de nombreux postes de dépense, afin de vous proposer les meilleurs prix et tenir le budget à quelques euros près n'est pas chose aisée ...

Nous devons respecter les 2 principes suivants:

1- L'AS Thales-IDF ne doit pas prendre en charge les écarts négatifs.

2- Alléger la charge des trésoriers dans le cas des écarts favorables à l'AS Thales-IDF.

Basé sur ces principes, nous appliquerons les règles de remboursement suivantes:

1- Si le résultat de l'activité montre un déficit, il appartiendra aux participants de contribuer au rééquilibrage financier de l'activité.

2- Si le résultat montre un excédent de plus de 10€ par personne, il sera procédé à un remboursement des participants arrondi à l'euro inférieur.