

AMIS

du Parc National
des Pyrénées

PROGRAMME

N° 221

ÉTÉ-AUTOMNE 2011

www.apnp.fr

Photo : Serge MAS (Lac d'Opale)

Prochains rendez-vous
randos





**AMIS DU PARC NATIONAL
DES PYRENEES**

Association Loi 1901

Siège Social : 2, chemin de l'Ormeau – 65000 TARBES

Siège administratif : 32, rue Samonzet – 64000 PAU

Tél.-Répondeur : 05 59 27 15 30 - Fax. : 05 59 83 76 49

E-Mail : amis.du.parc@orange.fr - Site internet : www.apnp.fr

➤ **Comité des PYRENEES-ATLANTIQUES**

32, rue Samonzet - 64000 PAU

- Permanences : Mardi de 10 H à 12 H 30
Jeudi de 10 H à 12 H 30
Vendredi de 10 H à 12 H 30 et de 14 H à 18 H 30
- Tél-Répondeur : 05 59 27 15 30 - Fax. : 05 59 83 76 49

E-Mail : amis.du.parc@orange.fr

➤ **Comité des HAUTES-PYRENEES**

2, chemin de l'Ormeau - 65000 TARBES

- Permanences : Mardi de 10 H à 12 H 30
Vendredi de 16 H à 18 H 30
Tél-Fax-Répondeur : 05 62 93 35 38

E-Mail : amis.du.parc.hp@club-internet.fr

➤ **Comité ILE DE FRANCE**

Catherine BREHIER – Tél. 02 31 96 40 49 & 06 03 99 79 99

E-Mail : catherine.brehier@cegetel.net

Cotisation 2011-2012 : court du 1er septembre 2011 au 31 août 2012

TABLEAU DES SIGLES ET ABREVIATIONS

=====

- R.P : Randonnée pédestre
- ODV : Ouvert aux déficients visuels.
- DENIV : Dénivelé : cumul des montées.
- EQUIP : Équipement
- ENCADR : Encadrant
- T.A/R : Temps estimé aller et retour de la sortie (hors pause repas et visites).
- NIVEAU D'ENTRAINEMENT : Nécessaire pour réaliser, dans de bonnes conditions, la randonnée pédestre programmée.

RANDONNEES PEDESTRES

- ⇒ NIVEAU 1 : Dénivelé maxi 500 m
- ⇒ NIVEAU 2 : de 500 à 900 m
- ⇒ NIVEAU 3 : de 900 à 1200 m
- ⇒ NIVEAU 4 : de plus 1200 m (capable de faire 400 m / h pendant 3 heures)

Dans le cas de difficultés particulières, des précisions sont indiquées dans le programme quel que soit le niveau de la sortie.

- ENCADR : Le premier nom mentionné indique la personne qui aura, seule, autorité pour conduire la sortie.
- EQUIP : Équipement spécial nécessaire à la sortie (les numéros de cartes sont donnés seulement à titre informatif).
- DEPART : Lieu pour regroupement des participants afin de limiter le nombre de véhicules.
 - Départ PAU : Place de Verdun à côté des cabines téléphoniques, face à la rue d'Orléans.
 - Départ TARBES : Contre allée du Boulevard du 8 Mai 1945 entre le forum de la Danse et la Fédération de la Pêche
- RASS : Lieu de rassemblement des participants pour la randonnée.

Programme des sorties

Été-Automne 2011

Randonnées pédestres, sorties culturelles et à thème, manifestations diverses

Mercredi 1er juin 2011

Secteur **LESPONNE**

But RP - ODV - Cabane de Bénaquès (1 650 m) et grillades individuelles, chacun apportant sa grillade (cuisson assurée).

Niveau 2 **Dénivelé** 600 m **Durée** la journée

Équip. Carte IGN-1747 ET, bâtons, sel, poivre

Encadr. Pierre Caubet, Robert Marty et Manu Garcia

Départ Pau : 7 h 30 Tarbes : 8 heures **Rass.** 8 h 30 - Gare SNCF de Bagnères-de-Bigorre

Note Maxi. 30 personnes. .

Du jeudi 2 au dimanche 5 juin 2011

Secteur **RONCAL (ARAGON)**

But RP - Randonnées en étoile selon la météorologie. Au choix, Sierra de Alano, Pèna Eskaurre, Kakoueta, Quinboa Alto, Paquiza Linzola, Bimbaleta.

Niveau 3 **Dénivelé** 1 000 m à 1 200 m

Équip. Carte IGN n° 25 Anso-Hècho.

Encadr. Jean-Luc Dandré et Danielle Lasserre

Départ Pau : 7 h 30 Tarbes : 7 heures **Rass.** 8 h 15 - Place de l'église à Arette.

Note Maxi. 18 personnes. COMPLET.

Samedi 4 juin 2011

Secteur **ASPE**

But RP - ODV - Cabane det Caillaou.

Niveau 1 **Dénivelé** 400 m **Durée** la journée

Équip. Carte IGN-1547 OT, bâtons

Encadr. Elisabeth Arrius Pardies et Madeleine Nativité

Départ Pau : 8 heures Tarbes : 7 h 15 **Rass.** 9 heures - Place de Bedous

Note Maxi. 20 personnes - Inscription uniquement à Pau.

Dimanche 5 juin 2011

Secteur **PAYOLLE**

But RP - ODV - Croupe 1450, Sarroua, Escloses.

Niveau 1 **Dénivelé** 300 m **Durée** 5 heures

Équip. Carte IGN-1747 ET

Encadr. Michel Beaupère et André Lopez

Départ Pau : 7 h 45 Tarbes : 8 h 15 **Rass.** 8 h 45 - Gare SNCF de Bagnères-de-Bigorre

Dimanche 5 juin 2011

Secteur **LESPONNE**

But PASTORALISME - Courtaou de la Lit et ses cabanes. À la mémoire de Georges Buisan.

Niveau 2 **Dénivelé** 400 m plus 200 m **Durée** 5 heures

Équip. Carte IGN-1747 ET

Encadr. Janick Cazaubon et Lucette Eyssalet

Départ Pau : 7 h 30 Tarbes : 8 heures **Rass.** 8 h 30 - Place de Trébons

Mercredi 8 juin 2011**Secteur À DÉFINIR**

But RP - Initiation à la pratique du balisage des sentiers de randonnée avec Pierre Lebeau de la fédération française de randonnée.

Niveau 1 Dénivelé 400 m **Durée** la journée

Équip. Carte IGN-

Encadr. Michel Franc et Jean-Marie Deladerrière

Départ Pau : 7 h 45 Tarbes : 8 h 30 **Rass.** 8 h 30 - Rendez-vous de Tarbes

Note Maxi. 12 personnes - Inscription uniquement à Pau. Le lieu sera défini une semaine avant en fonction des nécessités et priorités du moment.

Mercredi 8 juin 2011**Secteur CAMPAN**

But RP - Col de la Huste et Ordincède en circuit.

Niveau 2 Dénivelé 570 m **Durée** la journée

Équip. Carte IGN-1747 ET

Encadr. Jean Vignes et Gabriel Salles-Menjou

Départ Pau : 7 h 30 Tarbes : 8 heures **Rass.** 8 h 30 - Gare SNCF de Bagnères-de-Bigorre

Note Maxi. 15 personnes - Inscription uniquement à Pau.

Mercredi 8 juin 2011**Secteur OSSAU**

But RP - ODV - Montagne du Rey (1 349 m).

Niveau 3 Dénivelé 1 000 m **Durée** 7 heures

Équip. Carte IGN-1546 ET

Encadr. Jean-Louis Rey et Martine Sentagnes

Départ Pau : 7 h 30 Tarbes : 7 heures **Rass.** 8 heures - Place de Louvie-Juzon

Mercredi 8 juin 2011**Secteur CAMPAN**

But RP - Crêtes de Conques (2 232 m).

Niveau 3 (raide) Dénivelé 900 m **Durée** 6 heures

Équip. Carte IGN-1747 ET, bâtons

Encadr. Christiane Albertelli et Serge Mas

Départ Pau : 7 heures Tarbes : 7 h 30 **Rass.** 8 heures - Place de Trébons

Mercredi 8 juin 2011**Secteur PAU**

But CARTOGRAPHIE - Comment se servir d'une boussole et s'orienter à l'aide d'une carte.

Tous niveaux Durée 3 heures

Équip. Carte IGN-1647 OT, règle, crayon, boussole et, si possible, altimètre.

Encadr. Serge Nicolas

Départ Pau : 18 heures Tarbes : 17 heures **Rass.** 18 heures - Local de Pau, 32 rue Samonzet

Note Maxi. 6 personnes - Inscription uniquement à Pau. Date limite d'inscription le vendredi 3 juin 2011. Seules les inscriptions aux deux séances des 8 et 11 juin 2011 donnent l'équivalence du niveau 1 en cartographie. Les personnes qui souhaitent faire l'acquisition d'une boussole avant cette date peuvent se renseigner auprès de l'encadrant.

❖ **SECOURISME : Connaissez-vous le geste qui sauve ?**

Vous pouvez l'apprendre en suivant les cours de secourisme dispensés par 3 organismes qui proposent la formation de secouriste « PSCI » (Prévention et Secours civique).

A.D.P.C. (Association Départementale de Protection Civile)

Tél. Pau : 05.59.84.22.80 – Tarbes 05.62.93.84.14

La Croix Rouge

Tél. : Pau : 05.59.98.54.50 – Tarbes : 05.62.93.12.73

Les Sapeurs Pompiers

Tél. : Pau : 05.59.80.68.00 – Tarbes : 05.62.38.40.98

Ces stages de formation, d'une durée de 10 h, ont lieu en journée ou en soirée selon les disponibilités des moniteurs qui sont également des bénévoles. A chacun de faire son choix selon ses désirs et disponibilités.



❖ **SIGNAUX DE DETRESSE : Apprenez le code international des signaux de détresse**

- En plein jour : agiter un foulard de bas en haut ou Avez-vous besoin d'aide ?



NON



OUI

- De nuit** : éclairs de lampe de poche

Appel : six fois à la minute (c'est-à-dire 1 fois toutes les 10 secondes), s'arrêter 1 minute, recommencer.

Réponse : même manœuvre, mais à la cadence de 3 fois à la minute (c'est-à-dire 1 fois toutes les 20 secondes). Une seule personne debout et immobile.

❖ **TELEPHONES D'URGENCE**

Le 112 – **Numéro de secours international** - Appel de secours quel que soit l'endroit où l'on se situe.

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------|
| ▪ P.G.H.M. d'Oloron Sainte Marie (64) | Tél. : 05.59.10.02.50 |
| ▪ P.G.H.M. de Pierrefitte (65) | Tél. : 05.62.92.71.82 |
| ▪ P.G.H.M. de Savignac les Ormeaux | Tél. : 05.61.64.22.58 |
| ▪ P.G.H.M. de Bagnères de Luchon | Tél. : 05.61.79.28.36 |
| ▪ P.G.H.M. de Gavarnie | Tél. : 05.62.92.48.24 |
| ▪ Météo : pour tous appels : | Tél. : 08.92.68.02 + |

N° du département concerné

Le 15 : Urgences

- ❖ **Espagne** : Signalons que pour les voyages en Espagne, 2 triangles et un gilet de signalisation sont obligatoires et pour les pays d'Europe, se munir de la « Carte Européenne d'Assurance » voir CPAM.....

Faire partie des AMIS du PARC NATIONAL
des PYRÉNÉES, c'est d'abord bénéficier d'un
accueil privilégié et de conseils grâce à
l'expérience des uns et ensuite faire partager
à d'autres ces connaissances acquises,
en deux mots : recevoir et donner.
C'est également entretenir un esprit de
convivialité et d'entraide.

LES **AMIS DU PARC NATIONAL DES PYRÉNÉES** remercient tous
leurs partenaires pour leur soutien : la Ville de PAU, la Ville de TARBES, le
Conseil Général des Pyrénées Atlantiques, le Parc National des Pyrénées.

