

<http://www.clubalpin-idf.com/>

Fiche programme de la sortie de ski de montagne n° S021
Pointe des Cerces, Mont Thabor
Du 7 au 8 janvier 2006 inclus, soit 2 jours

Accord préalable pour l'inscription : OUI
Nombre maximal de participants : 6

1. Noms et coordonnées du ou des organisateurs

François PACHE
tél. dom.: 01 47 09 14 93 - tél. port. : 06 89 85 42 43
e-mail: lf.pache@wanadoo.fr

Benoît LECINQ
tél. dom. 01 43 50 01 12: - tél. port.: 06 15 76 51 58
e-mail: ablecinq@aol.com

2. Programme prévisionnel

		Montée	Descente
1 ^{er} jour :	Le Lauzet, Pic de la Moulinière, Pointe des Cerces	1800m	1300m
2 ^e jour :	Col de Nevache, Mont Thabor, Nevache	1700m	2100m

Ces renseignements sont indicatifs ; l'organisateur est susceptible de modifier le programme, voire d'interrompre la sortie, selon les conditions nivo-météorologiques rencontrées sur le terrain.

Cartes : IGN 3535 OT
Topos : -

3. Caractéristiques de la course programmée

3.1 Niveau de difficulté (cf. explications complémentaires dans NEIGES 2006) :

Cotation : Très bon skieur alpin (TBSA)
Type de course : Traversée
Dénivelé journalier maximal prévu : 1800 m
Rythme d'ascension exigé : environ 400 m/h

3.2 Particularités :

Longue traversée: excellente condition physique indispensable, rapidité exigée, les journées étant courtes à cette saison.

3.3 Conditions d'hébergement : Refuge des Drayères non gardé (à confirmer)

3.4 Coût à prévoir (en plus du montant de l'inscription) : 60 Eur

4. Voyage : Car couchette

Départ de Paris Porte d'Orléans, le 6 janvier, rendez-vous à 19h45, départ du car à 20h15 précise
Retour à Paris Porte d'Orléans, le 9 janvier, au matin.

5. Equipement individuel

5.1 Matériel individuel indispensable pour toutes les sorties : voir NEIGES 2006.

L'ARVA est absolument obligatoire.

L'organisateur ne pourra pas autoriser un participant à suivre la collective, si celui-ci ne dispose pas d'un ARVA en bon état de fonctionnement (il est conseillé d'emporter des piles de rechange). Au delà de la possession d'un appareil en état de marche, chaque participant doit **en maîtriser le fonctionnement en émission et en réception** et connaître le principe des méthodes de recherche de victime avec ces appareils

5.2 Matériel individuel obligatoire spécifique à la sortie :

Pelle à neige, lampe frontale, crampons.
Le matériel collectif sera réparti par l'organisateur lors de la réunion préparatoire.

5.3 Nourriture à emporter :

2 petits déjeuners, 1 repas du soir, 2 vivres de course (à confirmer).

5.4 Documents administratifs nécessaires : Carte CAF,

6. Réunion préparatoire

Contactez l'un des organisateurs par téléphone le mercredi ou le jeudi précédant le départ.

Aucun inscrit dérogeant à cette règle ne sera autorisé à participer à la collective.

**Fiche à découper et renvoyer au secrétariat
avec le chèque de participation aux frais d'organisation de la sortie
et la photocopie de la carte d'adhérent pour les non membres de l'Ile de France
(au plus tôt deux mois avant le premier jour de la sortie).**

Je soussigné (NOM) _____ (Prénom) _____,

membre du CAF à jour de ma cotisation, désire m'inscrire à la sortie :

1^{er} choix : S _____, 2^e choix : S _____, 3^e choix : S _____, après avoir pris connaissance des conditions générales de leur organisation, telles qu'elles figurent dans les fiches-programme et dans le programme NEIGES 2006.

Je certifie posséder les aptitudes techniques et physiques générales requises pour la pratique du ski de montagne, et être informé des risques présentés par cette activité.

Ma préparation et mon niveau à ski

Pour mieux vous connaître et faciliter la préparation de la sortie par les encadrants, merci d'indiquer ci-dessous votre niveau de préparation actuel ainsi que vos dernières réalisations en ski de montagne :

- vous faites du jogging / du vélo / de la natation / autre : (préciser)
combien de fois par semaine ? : sur quelle distance ? :

- quelle est votre dernière sortie de ski-alpinisme réalisée cette saison ? :
.....

- quelle course de plus haut niveau avez-vous réalisée la saison dernière (2005) ? :
.....

- Pratiquez vous l'alpinisme ? OUI / NON Si oui précisez :
.....

- Observations :

Pour les voyages en train, réduction SNCF éventuelle: _____ %, nature: _____

Autre réduction: _____ %, nature: _____

Eléments d'information pour l'inscription (à remplir complètement) :

n° adhérent CAF : _____, section : _____

(joindre une copie de votre carte si hors Ile de France)

Domicile : Téléphone : _____, Télécopie : _____, e-mail : _____

Adresse: _____

Bureau : Téléphone : _____, Télécopie : _____, e-mail : _____

Personne à prévenir en cas d'accident :

NOM : _____, Prénom : _____, Lien de parenté: _____

Domicile : Téléphone : _____, Télécopie : _____, e-mail : _____

Adresse: _____

Bureau : Téléphone : _____, Télécopie : _____, e-mail : _____

A _____, le _____. Signature: