

Fiche-programme de la sortie de ski de montagne n° S025  
Du 14 au 15 janvier 2006 inclus, soit 2 jours

Accord préalable des encadrants pour l'inscription : NON (mais appeler au téléphone pour prendre contact)

Nombre de participants à la sortie yc les encadrants : 8

**Nom et coordonnées des encadrants :**

Marie Françoise DESNOUS - tel : 01 43 70 46 30

Etienne KOCH - tel : 01 34 60 15 26  
e-mail : [koch.etienne@free.fr](mailto:koch.etienne@free.fr)

**Programme prévisionnel : Sortie Initiation autour de Fontgillarde**

<b>1<sup>er</sup> jour et 2<sup>ème</sup> jour</b>	Montée au dessus du gîte avec les ski et les peau de phoque jusqu'à un col ou un sommet puis redescente par le même chemin en configuration ski alpin Chaque jour prévoir 600 à 900 m de dénivelée à la montée et à la descente.
--	---

Ces renseignements sont indicatifs; le programme est susceptible d'être modifié, voire écourté ou annulé, selon les conditions nivo-météo prévues avant le départ ou rencontrées sur le terrain.

**Cartes :**

IGN 1/25000<sup>ème</sup> - 3637 OT - Mont Viso St Véran.Aiguilles

**Caractéristiques du parcours programmé :**

Rythme d'ascension requis : 250 / 300 mètres par heure en moyenne sur tout le parcours

Difficulté : Initiation Dénivelé journalier : 600 à 900 mètre (3 à 4 heures de montée effective)

Particularités : promenades faciles conduite à un rythme modéré se déroulant sur pente moyennement inclinées.  
Attention le froid, le vent, le brouillard ne sont pas une cause de demi-tour.

**Conditions d'hébergement :**

Gîte - petit déjeuner du samedi et dimanche et dîner du samedi soir servis à table.

Coucher dans la nuit du samedi au dimanche en dortoir. Pas de drap fourni (apporter un "sac à viande")

**Coût prévisionnel** (en plus du montant réglé à l'inscription) : **50 €**

Fiche à découper et à renvoyer au secrétariat du CAF IdF  
avec le chèque de participation aux frais d'organisation de la sortie  
et la photocopie de la carte d'adhérent pour les non membre du CAF Ile de France  
au plus tôt un mois avant le premier jour de la sortie

Eléments d'information pour l'inscription à la sortie (à remplir lisiblement) N° d'adhérent CAF : \_\_\_\_\_,

Club : \_\_\_\_\_ (joindre copie de la carte CAF si affiliation hors CAF IdF) (

Téléphone : domicile : \_\_\_\_\_, bureau : \_\_\_\_\_, portable : \_\_\_\_\_,

e-mail : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Avez-vous obtenu l'accord formel de l'encadrant pour participer à la sortie ? : en attente  - obtenu

Souhaitez vous souscrire l'assurance annulation : oui / non (8 € pour un week end – se renseigner au secrétariat)

Pour les voyages en train :

Réduction SNCF : taux : ..... % - Nature de la réduction : .....

Personne à prévenir en cas d'accident :

NOM : \_\_\_\_\_, Prénom : \_\_\_\_\_, Lien de parenté : \_\_\_\_\_

Téléphone : domicile : \_\_\_\_\_; bureau : \_\_\_\_\_, portable : \_\_\_\_\_

e-mail : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

A : \_\_\_\_\_, le : \_\_\_\_\_, Signature : \_\_\_\_\_

**Voyage :** car-couchettes / Train / Voiture

Départ : Porte d'Orléans, le 13 janvier à 20 heures 15 pour un départ immédiat

Retour : Porte d'Orléans, le 16 janvier à 5 heures 15.

**Equipement individuel :**

Matériel individuel indispensable pour toutes les sorties : cf NEIGES 2006

Une pelle et une sonde sont indispensables

**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

Ces 3 équipements peuvent être loués dans les magasins de sport spécialisés.

**Matériel individuel obligatoire spécifique à la sortie :**

néant

**Nourriture à emporter :**

Vivres de course pour les déjeuners du samedi et du dimanche

**Documents administratifs nécessaires :**

Carte CAF / Pièce d'Identité / Plusieurs chèques et des espèces en Euros

**Réunion préparatoire ou contact téléphonique avec les organisateurs dès l'inscription :**

Pas de réunion préparatoire, contacter l'un des encadrants dès l'inscription

**Pour des raisons de sécurité, les inscriptions des personnes n'ayant pas pris contact avec les organisateurs ne seront pas confirmées.**

---oo0oo---

Je soussigné (NOM) \_\_\_\_\_ (Prénom) \_\_\_\_\_

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

1<sup>er</sup> choix : S\_\_\_\_, 2<sup>ème</sup> choix : S\_\_\_\_, 3<sup>ème</sup> choix : S\_\_\_\_, après avoir pris connaissance de 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.

A : \_\_\_\_\_, le : \_\_\_\_\_, Signature :

**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 / de la natation / autre : ..... (préciser) - combien de fois par semaine ? : .....
- Avez-vous déjà réalisé des sorties de ski alpinisme OUI / NON (si oui répondre aux questions des 2 lignes ci-dessous
- Combien de sorties à ski réalisées en 2005 : ..... - Quelle est votre dernière sortie de ski-alpinisme réalisée cette saison ? : .....
- Quelle course de ski alpinisme de plus haut niveau avez-vous réalisée avec succès la saison dernière (2005) ? : .....
- Citez une course qui représente votre niveau habituel : .....
- Pratiquez vous l'alpinisme ? OUI / NON si oui précisez : .....
- Observations : .....