

http://www.clubalpin-idf.com/	<b>Saison 2005 - 2006</b>	CAF Ile de France Ski de montagne 12, rue Boissonade 75014 PARIS tel : 01 42 18 20 00
<b>Ski de montagne S029</b> <b>Stage Cartographie – Orientation (UV II) –14 et15 janvier 2006 à Fongillarde (Queyras)</b>		
<b>N° d'agrément fédéral : 2006SNSMCO0210701</b>		

**Inscription sur dossier exclusivement auprès des organisateurs**

Nombre de participants : 12

Coût du stage : 50 € - Etablir un chèque à l'ordre du Club Alpin d'Ile de France

Ce coût inclut l'hébergement sur place en ½ pension et les frais d'organisatio.

Le transport (1) est à la charge des participants

**Nom et coordonnées des organisateurs :**

Jean-François DESHAYES

tel : 06 70 75 12 61

[Jean-francois.deshayes@wanadoo.fr](mailto:Jean-francois.deshayes@wanadoo.fr)

Christophe De FAILLY

tel : 01 45 03 57 96

[christophe.failly@libertysurf.fr](mailto:christophe.failly@libertysurf.fr)

**Programme de la formation :**

Le stage comprend deux sessions :

- + une séquence théorique en salle à Paris
- + deux jours de pratiques à ski sur massif montagneux enneigé

La séquence théorique est programmée le 7 décembre à 19h30 . Sa durée est de 2 heures environ. Elle se déroule dans les locaux du CAF IdF 12, rue Boissonade Paris 14<sup>ème</sup>

Les deux jours de pratique se déroulent dans le Queyras à Fontgillarde

La session débute à 8 heures le samedi matin et se termine à 18 heures le dimanche.

Le stage est destiné aux skieurs de montagne expérimentés capables de gravir et de descendre toutes les pentes usuellement rencontrées en ski de montagne.

(Les surfeurs et les raquetistes ne sont pas admis dans ce stage).

Le programme alterne les exercices théoriques en salle (le samedi matin, le samedi en début de soirée et le dimanche en fin d'après midi) et les exercices pratiques sur le terrain.( le samedi et le dimanche en journée).

Le programme permettra de découvrir successivement :

- + la découverte de la carte
- + l'orientation par beau temps
- + l'orientation par mauvais temps (qui occupera la majeure partie du stage)
- + la préparation de l'itinéraire – le choix de la trace à la montée et la descente en fonction de la météo.

Le rendez vous précis le samedi matin sera communiqué par les organisateurs lors de la séquence théorique.

**Lectures recommandées :**

- + les sports de neige JP Zuanon – édition du Seuil (1997) pages 75 à 100
- + Guide Neige et Avalanches (chapitre 8) Edisud
- + "Orientation sans visibilité à ski" par C Rey "La montagne et Alpinisme" (4/1987)
- + "Apprendre à s'orienter" de P Esclasse Edisud
- + Les cahiers de l'ENSA.

**Conditions d'hébergement :**

Gîte à Fontgillarde – hébergement en demi-pension.

Prévoir en complément les vivres de course pour les deux journées

**Transport :**

Possibilité de bénéficier d'une place dans un car couchette du CAF IdF (s'inscrire auprès du club le plus tôt possible)

- + départ de Paris Porte d'Orléans le vendredi 13 janvier se présenter à 20h précises
- + retour Paris Porte d'Orléans le lundi 16 janvier vers 5h15

### **Equipement :**

L'équipement est celui des sorties en ski de montagne (cf le programme NEIGES 2006). Prévoir les crampons.  
**La pelle à neige et la sonde sont indispensables.** Prévoir un sifflet.

### **L'ARVA est ABSOLUMENT indispensable**

Les organisateurs ne pourront pas autoriser un inscrit à suivre les séances pratiques du stage s'il ne dispose pas d'un appareil en état de bon fonctionnement (se munir de piles de rechange)

Pour les exercices d'orientations à Paris et à Fontgillarde prévoir le matériel suivant:

- + la carte du massif – IGN TOP 25 n° 3637 OT – Mont Viso
- + une boussole genre Silva pour course d'orientation
- + un altimètre
- + un rapporteur pour relever des angles, des feuilles et crayons de papier,
- + une loupe si nécessaire
- + ceux qui posséderaient un GPS peuvent l'apporter

L'apprentissage de l'utilisation de cet appareil n'est pas au programme du stage, néanmoins son utilisation sera évoquée le samedi soir.

Nota : une conférence sur l'utilisation de cet appareil est organisée le 14 décembre 2005 par le CAF IdF au siège rue Boissonade..

### **Documents administratifs à prévoir :**

Carte du CAF et carte d'identité

Moyen de paiement des dépenses sur place

### **Inscription sur dossier :**

Télécharger le formulaire d'inscription ou se le procurer au bureau du CAF IdF, le faire compléter par le président de votre club et le transmettre au secrétariat du CAF IdF à l'attention de Jean François Deshayes.  
Parallèlement prendre contact avec Jean-françois Deshayes.

**Si vous désirez utiliser le car IdF au départ de Paris , veuillez découper, remplir et renvoyer la fiche suivante au secrétariat du CAF IdF avec votre dossier d'inscription, la photocopie de votre carte d'adhérent CAF et le chèque d'inscription**

Je soussigné (nom) \_\_\_\_\_ (prénom) \_\_\_\_\_  
membre du CAF à jour de ma cotisation, désire m'inscrire à la formation Cartographie – Orientation après avoir pris connaissance des conditions générales de son organisation, telle qu'elles figurent dans la fiche programme et dans la brochure "Neiges 2006"

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

### **Eléments d'information pour l'inscription au stage ( à remplir soigneusement )**

N° d'adhérent CAF : \_\_\_\_\_, Section : \_\_\_\_\_

(joindre une copie de votre carte du CAF en cas d'affiliation hors IdF)

Domicile : téléphone : \_\_\_\_\_, e-mail : \_\_\_\_\_

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

### **Personne à prévenir en cas d'accident :**

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

Domicile : téléphone : \_\_\_\_\_, Mobile : \_\_\_\_\_, Fax : \_\_\_\_\_

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

Bureau : téléphone : \_\_\_\_\_, Fax : \_\_\_\_\_

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

