



Fiche-programme de la sortie de ski de montagne n° **S 039**.  
Du **21 au 22 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 : 9

**Nom et coordonnées des encadrants :**

<p><b>Bertrand DAVID</b> tél. domicile : <b>08.70.38.18.02</b> – 04.74.20.33.56 Tél. pro. : 04.37.60.22.57 Portable : 06.85.13.17.97 e-mail : <a href="mailto:b.david@free.fr">b.david@free.fr</a></p>	<p><b>David PREVERAL</b> tel : 08.70.64.61.49 - 01.46.63.18.46 e-mail : <a href="mailto:dpreveral@aol.com">dpreveral@aol.com</a></p>
--	--

**Programme prévisionnel :**

<b>1<sup>er</sup> jour</b>	Petit déjeuner et installation au gîte du « Point Virgule » de Lus-la-Croix-Haute (1050m). Découverte du matériel puis exercice d'utilisation des ARVA avant d'entamer la montée au sommet « <b>le Rognon</b> » (1851m) soit 800m de dénivellée. Retour à Lus-la-Croix-Haute.
<b>2<sup>ème</sup> jour</b>	Montée vers les « Amayères » puis col de la Jajène pour atteindre la <b>Pointe Feuillette</b> (1881m).

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 32370T**

**Caractéristiques du parcours programmé :**

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

Difficulté : **INITIATION** Dénivelé journalier : 700 à 900m Type de course : Aller-retour le 1<sup>er</sup> jour, Traversée ou Aller-retour la seconde journée en fonction du niveau du groupe et des conditions.

Fiche à découper et à 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 membre du CAF Ile de France  
au plus tôt un mois avant le premier jour de la sortie

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

N° d'adhérent CAF : \_\_\_\_\_, Club : \_\_\_\_\_  
(joindre une copie de votre carte CAF en cas d'affiliation hors CAF 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 : \_\_\_\_\_; Mobile : \_\_\_\_\_, Fax : \_\_\_\_\_  
A : \_\_\_\_\_, le : \_\_\_\_\_, Signature : \_\_\_\_\_

**Conditions d'hébergement :** Gîte. ½ pension : 27,5€ auquel il faut ajouter le petit déjeuner du samedi matin et le repas du dimanche soir, soit environ 50€ en tout. Emmener un duvet ou au moins un drap. (possibilité de location au gîte)

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

Pour la réservation du gîte, nous avons déposé 60 € à titre d'arrhes qui sont susceptibles d'être facturés aux participants en cas d'annulation ou de changement de destination.

**Voyage :** car-couchettes

Départ : Porte d'Orléans, le 20 janvier à 22 heures. C'est **David Préveral** qui vous accueillera et voyagera avec vous.

Retour : Porte d'Orléans, le 23 janvier à 5 heures 15

**Équipement individuel :**

Matériel individuel indispensable pour toutes les sorties : cf. NEIGES 2006

Une pelle et une sonde sont indispensables.

**L'ARVA est absolument obligatoire (Appareil de Recherche de Victimes en Avalanche).**

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).

Dès l'emprunt, mettre l'ARVA sous tension afin de vérifier qu'il s'allume correctement.

**Matériel individuel obligatoire spécifique à la sortie :** Pour une sortie d'initiation aucun matériel supplémentaire, référez-vous à **NEIGE 2006** pour les conseil d'équipement ; en tout état de cause prévoir l'équipement vestimentaire pour le froid...

**Nourriture à emporter :**

Vivres de course pour 2 jours (barres, sandwich, fromage... au mois de janvier, une thermos d'eau chaude (

**Documents administratifs nécessaires :**

Carte CAF / Pièce d'Identité

**Merci de me contacter téléphoniquement (ou par email) dès votre inscription : Bertrand DAVID au 08.70.38.18.02 toute la journée jusqu'au 5 janvier et le week-end, et le soir entre 19h30 et 21h30 après le 6 janvier.**

**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 : S039 , 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 / du vélo / de la natation / autre : ..... (préciser)  
combien de fois par semaine ? : ..... sur quelle distance ? : .....

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

.....

- Observations : .....

.....