

	Saison 2005 / 2006	CAF Ile de France Ski de montagne 12, rue Boissonade 75014 PARIS tel : 01 42 18 20 00
---	--------------------	---

Fiche-programme de la sortie de ski de montagne n° S124
Du 9 au 15 avril 2006 inclus, soit 7 jours

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

Nombre de participants à la sortie yc les encadrants : 7

Nom et coordonnées des encadrants :

Marie Françoise DESNOUS - tel : 01 43 70 46 30	Jean François DESHAYES - tel : 06 70 75 12 61 e-mail : jean-francois.deshayes@wanadoo.fr
--	--

Programme prévisionnel : cf fiche détaillée

1^{er} jour 9/4	De llanz à la cabane Terri (CAS) – montée 800 m – descente 300 m
2^{ème} jour 10/4	Piz Vial – montée 1000 m – descente 1000 m
3^{ème} jour 11/4	De la cabane Terri à la cabane Motterascio (CAS) – montée 1000 m – descente 1000 m
4^{ème} jour 12/4	De la cabane Motterascio à la cabane Scaletta (CAS) – montée 1000 m - descente 1000 m
5^{ème} jour 13/4	De la cabane Scaletta à la cabane Medel (CAS) – montée 1000 m – descente 600 m
6^{ème} jour 14/4	Piz Medel et Piz Uffiern – montée 1300 m – descente 1300 m
7^{ème} jour 15/4	De la cabane Medel à Disentis – montée 900 m – descente 1500 m

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 :

CNS 1/50000^{ème} n° : 256 - Disentis et 257 - Safiental

Caractéristiques du parcours programmé :

Rythme d'ascension requis : 350 mètres par heure en moyenne sur tout le parcours

Difficulté : BSA / Traversée tous le jours Dénivelé journalier : 1000 à 1400 m

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 au stage (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

Pour les voyages en train :

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

Personne à prévenir en cas d'accident :

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

Domicile : téléphone : _____; Mobile : _____, Fax : _____

Adresse : _____

Bureau : téléphone : _____; Mobile : _____, Fax : _____

A : _____, le : _____, Signature : _____

Particularités : Niveau BSA (glaciers peu crevassés à la fin) Pentas assez raides à la montée et à la descente.
Pratique du cramponnage indispensable.

Conditions d'hébergement :

Refuges gardés pour la grande majorité voire la totalité

Coût prévisionnel (en plus du montant réglé à l'inscription) : 50 à 60 FS par jour

Voyage : En autonome / possibilité de voyager en train (Paris Chur aller et retour) / Voiture en se regroupant.

Départ : Le 9 avril à 8h00 rassemblement à la gare Ilanz (atteinte en train depuis Chur en 1 heure environ)

Retour : le 15 avril vers 17h fin de rando à la gare de Disentis (de là on rejoint Ilanz et Chur en train)

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

Matériel individuel obligatoire spécifique à la sortie :

Crampons indispensable / Piolet recommandé

Baudrier et équipement d'encordement sur glacier indispensables (cf fiche détaillée)

Nourriture à emporter :

Vivres de course pour 7 jours (ravitaillement partiel possible en cours de route dans les refuges)

Documents administratifs nécessaires :

Carte CAF / Pièce d'Identité / Argent liquide suisse

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

Pas de réunion. Se manifester par téléphone auprès des encadrants AVANT de s'inscrire.

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^{er} choix : S____, 2^{ème} choix : S____, 3^{ème} 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 ? :
- 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 :

Traversée Ilanz -> Disentis – Ascension des Piz Vial, Terri, Valdraus, Medel et UffiernProgramme prévisionnel :

Acc	Date	Lieu	Hébergement	Programme de la journée	Sor
→	Dim 09/4 J 1	Ilanz		Le matin : Regroupement pour début de sortie à la gare d'Ilanz. Départ en car postal pour Vrin puis montée à Puzzatsch (1667 m). Montée à ski au Passo Diesrut (2428 m) descente sur le val Greina (2194 m) puis la cabane Terri CAS (2170 m)	
	Lun 10/4 J 2	Piz Vial	Cabane Terri	Montée au Piz Vial (3168 m) et descente sur la cabane	
	Mar 11/4 J 3	Piz Terri	Cabane Motterascio	De la cabane Terri montée au col 2900 m puis au Piz Terri (3149 m) et descente sur la cabane Motterascio (2172 m)	
	Mer 12/4 J 4	Piz Valdraus	Cabane Scaletta	De la cabane Motterascio traversée du Plan Greina puis montée au Piz Valdraus (3096 m) et descente sur la cabane Scaletta (2205 m)	
	Jeu 13/4 J 5		Cabane Medel	De la cabane Scaletta montée au col 2800 sous le Piz Valdraus descente dans le val Lavaz (2200 m) puis remontée à la cabane Medel (2524 m)	
	Ven 14/4 J 6	Piz Medel et Piz Uffiern	Cabane Medel	De la cabane descente à 2300 m puis remontée au Piz Medel (3210 m). Traversée vers le Piz Uffiern (3151 m) puis descente dans le val Plattas jusqu'à 2200 m puis remontée à la cabane Medel.	
	Sam 15/4 J 7	Piz Cristallina		De la cabane Medel montée au Passo puis au Piz Critallina (3128 m) puis descente sur Fuorn. Car postal de Fuorn à la gare de Disentis Possibilité de rejoindre en train direct la gare d'Ilanz	

Caractéristiques :

- 6 participants
- Dénivelées journalières moyennes 1000 à 1200 m (une journée à 1500 m à la fin de la traversée)
Rythme d'ascension 350 m/h pauses comprises
- Hébergement en refuge gardé (coût indicatif 35/40 €/j)
- Transport autonome jusqu'à Ilanz (voiture ou train Paris Zurich Chur et Ilanz).
- Matériel spécifique : crampons, baudrier (équipé de 2 mousquetons, 1 broche à glace et cordelettes), un piolet est recommandé.

Inscription : au bureau du club APRES accord préalable de l'un des encadrants