

Fiche-programme de la sortie de ski de montagne n° S136  
Du 29 avril au 1<sup>er</sup> mai 2006 inclus, soit 3 jours

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

Nombre de participants à la sortie y compris les encadrants : 8

**Nom et coordonnées des encadrants :**

Christophe de Failly  
tel : 01 45 03 57 96  
e-mail : cf11@free.fr

Anne-Laure Boch  
tel : 0145351169 ou 0620116786  
e-mail : a-laure.boch@psl.ap-hop-paris.fr

**Programme prévisionnel :**

<b>1<sup>er</sup> jour</b>	Bourg Saint Bernard (1927 m) – Petit Vélán N (3201 m) – cabane du Vélán (2642 m) = montée : 1300 m, descente : 600 m
<b>2<sup>ème</sup> jour</b>	Cabane du Vélán – Mont Vélán (3727 m) – cabane de Valsorey (3030 m) = montée : 1700 m, descente : 1200 m
<b>3<sup>ème</sup> jour</b>	Cabane de Valsorey – col du Meitin (3611m) – Tournelon Blanc (3702 m) – Fionnay (1492 m) = montée : 1200 m, descente : 2700 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 n° 1365, 1366, 1345, 1346

Topos : Labande, Valais central ; Internet : Camptocamp.com : itinéraires n°4366, 523, 7249, 1577.

**Caractéristiques du parcours programmé :**

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

Difficulté : TBSA / T Dénivelé journalier : 1700 m

Particularités : Grosse dénivelée le deuxième jour pour remonter à la cabane de Valsorey après le Vélán. En cas de grosse fatigue ou de mauvais temps, possibilité d'itinéraire plus court en renonçant au Tournelon Blanc et en se contentant du col de Panossière. **Ascension de couloirs raides (>35°) et passages alpins.**

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

**Eléments 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** : refuges gardés

**Coût prévisionnel** (en plus du montant réglé à l'inscription) : **90 euros (130 CHF)**. Prévoir des devises, les € n'étant pas systématiquement acceptés.

**Voyage** : car-couchettes

Départ : Porte d'Orléans, le vendredi 28 avril à 21 heures 30

Retour : Porte d'Orléans, le mardi 2 mai 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

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

Crampons, piolet, baudrier, 2 anneaux de cordelette ou auto-bloquants mécaniques, mousquetons à vis, 1 sangle, 1 broche à glace, lampe frontale

**Nourriture à emporter** :

Vivres de course pour 3 jours

**Documents administratifs nécessaires** :

Carte CAF / Pièce d'Identité

**Contact téléphonique avec les organisateurs dès l'inscription** : dans la semaine précédente

**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 2005.

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 ? : .....

- 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 : .....

.....