

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

**Fiche-programme de la sortie de ski de montagne n° S159 BISHORN**  
**Du 20..au 21 mai 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 :**

Hugues NOLLET tel : 06 86 30 38 71 e-mail :	Maël RAFFIN 3, rue Joubert 75009 Paris tel : 06 50 85 75 75 e-mail : mael.raffin@wanadoo.fr
---	---

**Programme prévisionnel :**

<b>1er jour</b>	Zinal (1675m) à Cabane de Tracuit (3256m) Montée : 1580m Descente : 0m
<b>2ème jour</b>	Bishorn (4153m) en aller retour Montée : 900m Descente : 2480m

**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 :**

Cartes : CNS 1/25 000 n° 1327 (Evolène) et 1328 (Randa)  
CNS 1/50000 n° 283S (Arolla) et 284S (Mischabel)  
Topos : Ski de Randonnée (Olizane) : Haut Valais, course 10.  
Les Alpes Valisannes à Skis (Denoël), course 27

**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 : \_\_\_\_\_

**Caractéristiques du parcours programmé :**

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

Difficulté : BSA Dénivelé journalier : 1600m

Particularités : ... Niveau de ski peu élevé mais course en altitude et demandant des notions d'alpinisme.....

**Conditions d'hébergement : refuge gardé**

**Coût prévisionnel** (en plus du montant réglé à l'inscription) : 55CHF + repas du dimanche soir

**Voyage :** car-couchettes

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

Retour : Porte d'Orléans, le 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, cuissard avec nécessaire pour glacier (2 anneaux de cordelette, 2 mousquetons à vis, 1 broches...)

Le matériel collectif (cordes) sera réparti, sur place, par l'organisateur.

**Nourriture à emporter :** Vivres de course pour ...2. jours

**Documents administratifs nécessaires :** Carte CAF / Pièce d'Identité

**Réunion préparatoire ou contact téléphonique avec les organisateurs dès l'inscription :** Impératif : contacter l'un des organisateurs par téléphone le mardi ou le mercredi précédant le départ.

**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 ? : .....
- 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 : .....