


|   |                    |  |
|---|--------------------|--|
|  | Saison 2006 / 2007 | CAF Ile de France<br>Ski de montagne<br>Accueil : 12, rue Boissonade<br>75014 PARIS<br>adresse postale : 5 rue Campagne Première<br>tel : 01 42 18 20 00<br>Site web : <a href="http://www.clubalpin-idf.com">http://www.clubalpin-idf.com</a> |
|---|--------------------|--|

**Fiche-programme de la sortie de ski de montagne n° S89**  
**Du 17 au 18 mars 2007 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 y compris les encadrants : 8

**Nom et coordonnées des encadrants :**

|  |  |
|--|--|
| Anne-Laure BOCH<br>N° tel : 01 45 35 11 69 ou 06 20 11 67 86<br>Mél : <a href="mailto:a-laure.boch@psl.aphp.fr">a-laure.boch@psl.aphp.fr</a> | Maël RAFFIN<br>N° tél. : 0650857575 ou 0148740191<br>Mél. : <a href="mailto:mael.raffin@wanadoo.fr">mael.raffin@wanadoo.fr</a> |
|--|--|

**Programme prévisionnel :**


|   |  |
|---|--|
| <b>1<sup>er</sup> jour</b>  | Départ de Prapic (1513m), montée au Grand Pinier (3117m) retour et nuit à Prapic |
| <b>2<sup>ème</sup> jour</b>   | Montée au Mourre Froid (2993m), redescente sur Prapic                            |
| <b>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.</b> |  |

**Cartes : 1/25000<sup>ème</sup> 3437 ET**

**Caractéristiques du parcours programmé :**

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

Difficulté : (cf document décrivant la cotation de la difficulté des sorties disponible au secrétariat ou sur Internet )

- itinéraires : **AD**
- conduite de course : 
- Dénivelé journalier : 1600m

**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**

|   |
|---|
| <b>Eléments d'information pour l'inscription à la sortie</b> (à remplir lisiblement) N° d'adhérent CAF : _____,<br>Club : _____ (joindre copie de la carte CAF si affiliation hors CAF IdF) (<br>Téléphone : domicile : _____, bureau : _____, portable : _____,<br>e-mail : _____<br>Adresse : _____ |
| <b>Avez-vous obtenu l'accord formel de l'encadrant pour participer à la sortie ? : en attente <input type="checkbox"/> - obtenu <input type="checkbox"/></b>  |
| <b>Souhaitez vous souscrire l'assurance annulation : oui / non (8 € pour un week end – se renseigner au secrétariat)</b>  |
| <b>Pour les voyages en train :</b><br>Réduction SNCF : taux : ..... % - Nature de la réduction : .....  |
| <b>Personne à prévenir en cas d'accident :</b><br>NOM : _____, Prénom : _____, Lien de parenté : _____<br>Téléphone : domicile : _____ ; bureau : _____, portable : _____<br>e-mail : _____<br>Adresse : _____  |
| A : _____, le : _____, Signature : _____  |

Particularités : Course alpine vers le sommet (petite arête à gravir à pied). Aisance en crampons indispensable.

**Conditions d'hébergement :**

Gîte Prapic

**Coût prévisionnel** (en plus du montant réglé à l'inscription) : **nuit en demi-pension au gîte : prévoir 60 euros**

En cas d'annulation, le montant des arrhes de 10 euros sera déduit.

**Voyage :** **car-couchettes**

Départ : Porte d'Orléans, départ du car le vendredi 16 mars à 21 heures, rendez-vous au plus tard un quart d'heure avant le départ du car, soit 20 heures 45.

Retour : Porte d'Orléans, le lundi 19 mars à 5 heures 15

**Equipement individuel :**

Matériel individuel indispensable pour toutes les sorties : cf NEIGES 2007

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 :**

Crampon, baudrier, mousqueton à vis, piolet

**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 :**

**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 : .....