

	<p>Saison 2007 / 2008</p>	<p>CAF Ile de France Ski de montagne Accueil : 12, rue Boissonade 75014 PARIS</p> <p>tel : 01 42 18 20 00 Site web : http://www.clubalpin-idf.com</p>
---	---------------------------	--

Fiche-programme de la sortie de ski de montagne n° S 070

Grand Coin (2730m) et Côte de Lancheton (2432m)- Maurienne .
Du 01.....au ...02 mars 2008.....inclus, soit
...2.. jours **(Version du 10/01/08)**

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 de l'encadrant :

CONNILLE Philippe 3 rue Pierre Mendès-France 92290 CHATENAY-MALABRY TEL 01 47 02 49 51 ou 06 75 06 02 01 Mail : familleconnille@mac.com	
---	--

Programme prévisionnel : au départ de St Jean de Maurienne

1^{er} jour	Montdenis (1450 m) - Côte de Lancheton (2432m) en A.R.
2^{ème} jour	Montpascal (1400 m) – Grand Coin (2730 m) en A.R. ou traversée selon niveau des participants

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.

**Fiche à découper et à renvoyer au secrétariat du CAF IdF
avec le chèque de participation aux frais
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 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 : _____

Cartes : IGN 1/25000 : 3433 ET. Topo : Traynard 101 sommets à ski N°29 et 102 sommets à skis N° 27

Caractéristiques du parcours programmé :

Rythme d'ascension requis : 300 mètres par heure en moyenne sur tout le parcours

Difficulté : PD / 1 skieur ; bon skieur pour 2. jour Dénivelé journalier : 1000 m et 1350 m

Particularités : Possibilité de s'arrêter avant le sommet si AR

Conditions d'hébergement : Gîte d'étape chauffé, mais sans repas, à l'arrivée de la route = apporter sa nourriture, mais, les sacs seront légers pour les courses

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

Train : environ 160 € (moins si PREM'S ou autre réduc.) + refuge, location véhicule + 1 petit déj. soit environ 50 €

Voyage

Départ: Paris Austerlitz le 29/02/08 à 23h08 (**rendez vous en tête de quai à 22h40**). Arrivée St Jean de Maurienne : 6h41 (train N°5559)

Retour: Chambéry le 02/03/08 à 20h 09. Arrivée à Paris-Lyon à 23h07. (TGV N° 6446) Modalité de transport entre St Jean et Chambéry définie ultérieurement

Train : RAPPEL : CHAQUE PARTICIPANT DOIT PRENDRE SON BILLET

Equipement individuel :

Matériel individuel indispensable pour toutes les sorties : cf NEIGES 2008 p 12)

Nombre de pelles et sondes définis par l'encadrant en liaison avec les participants

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 :

Frontale

Nourriture à emporter :

Vivres de course pour 2 jours ; + 1 petit déjeuner + 1 dîner

Documents administratifs nécessaires :

Carte CAF / Pièce d'Identité / carte de réduction SNCF éventuellement

Pas de réunion préparatoire mais contact téléphonique à l'initiative de l'encadrant:

Divers : L'ENCADRANT INDIQUERA ULTERIEUREMENT DANS QUELLES VOITURES SNCF IL SE TROUVE . ESSAYER D'ETRE DANS LES MÊMES.

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 2007.

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 2006 : - 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 (2006) ? :
- Citez une course qui représente votre niveau habituel :
- Pratiquez vous l'alpinisme ? OUI / NON si oui précisez :
- Observations :