

	Saison 2007 / 2008	CAF Ile de France Ski de montagne Accueil : 12, rue Boissonade 75014 PARIS adresse postale : 5 rue Campagne Première tel : 01 42 18 20 00 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° S088.  
Du 21 au 24 mars inclus, soit 4 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 :**

Marie Françoise DESNOUS - tel : 01 43 70 46 30	Jean François DESHAYES - tel : 06 70 75 12 61 e-mail : <a href="mailto:jean-francois.deshayes@orange.fr">jean-francois.deshayes@orange.fr</a>
--	--

**Programme prévisionnel : Traversée du Beaufortain**

<b>1<sup>er</sup> jour - 21/3</b>	Traversée des Contamines Montjoie au refuge du Plan de la Lai via le col du Bonhomme (2329 m)
<b>2<sup>ème</sup> jour - 22/3</b>	Traversée du refuge du Plan de la Lai à Arèches via les cols du Grand Fond et du Bresson
<b>3<sup>ème</sup> jour - 23/3</b>	Ascension du Grand Mont (2686 m) en aller et retour depuis Arèches
<b>4<sup>ème</sup> jour - 24/3</b>	Traversée d'Arèches à Granier via le Crêt du Rey (2633 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 : IGN Top 25 – 1/25000<sup>ème</sup> n° 3531 OT Megève et n° 3532 OT Massif du Beaufortain**

**Caractéristiques du parcours programmé :**

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

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

itinéraires : PD/PD + - conduite de course :   Dénivelé journalier :1000 à 1400 m

Particularités : Départ très matinal le vendredi 21 mars au matin au départ des Contamines (07 heures).

Possibilité de rejoindre la collective le samedi soir à Arèches

**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 membres du CAF Ile de France**

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

**Conditions d'hébergement** : Demi pension en refuge gardé (Plan de la Lai) et gîte à Arèches

**Coût prévisionnel** (en plus du montant réglé à l'inscription) : 140 € hors transport aller et retour depuis Paris

Pour préparer ce programme, le club a déposé 100 € à titre d'arrhes qui sont susceptibles d'être facturés aux participants en cas d'annulation ou de changement de destination

**Voyage : individuel en Train**

Départ : en train obligation d'arriver le jeudi 20 mars au soir avec hébergement collectif au Fayet

TGV pour Lyon Part Dieu n° 6687 (départ 16h54) + TER n° 96540 Lyon -> St Gervais (arrivée 22h25)

Retour : Aime La Plagne -> Paris - TGV n° 6444 (16h37 / 21h07) ou Corail couchette n° 5708 (21h50 / 06h20)

**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 :**

Crampons

**Nourriture à emporter :**

Vivres de course pour 4 jours (réapprovisionnement possible à Arèches le soir du 2<sup>ème</sup> jour)

**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 : .....