

	Saison 2008 / 2009	CAF Ile de France Ski de montagne 2, rue Boissonnade 75014 PARIS tel : 01 42 18 20 00
---	---------------------------	---

Fiche-programme de la sortie de ski de montagne n° **S 023**
Du 10.....au11 janvier 2009....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 **10**

Nom et coordonnées des encadrants :

Jean Pierre Astor 130 av victor hugo 75 116 Paris
01 47 27 35 06 astorjp@wanadoo.fr
Gerard de Couyssi 40 rue Saint Placide 75006 Paris
01 42 22 50 52 couyssi@wanadoo.fr

Encadrant principal

Co Encadrant

Programme prévisionnel :

1^{er} jour	Montée au Refuge du Ruitor (2032.00 m)
2^{ème} jour	Le Col de la Sassièrre à 2841 (frontière France Italie)
3^{ème} jour	
4^{ème} jour	

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 :

Caractéristiques du parcours programmé :

Rythme d'ascension requis : 250 mètres par heure en moyenne sur tout le parcours

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

Éléments 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 : _____

Difficulté : Dénivelé journalier : enviro 900 m

Conditions d'hébergement : Refuge équipé mais non gardé

Voyage : / Train /

Aller train 5705 paris 23.00 h Bourg st Maurice 07.51 h petit dej à l'edelweiss

Retour nous prévoyons d'être à B S Maurice avant 18.00

Donc deux solutions au choix de chacun

1 TGV 6446 Bourg st Maurice 18.23 paris 23.07 h

2 Train Couchette 5706 Bourg st Maurice 21.30 h paris 06.17 h (je choisis perso ce trajet)

Equipement individuel :

Matériel individuel indispensable pour toutes les sorties : cf NEIGES 2005

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 :

Dîner du samedi soir PD du dimanche matin Vivres de course pour deux jours

Documents administratifs nécessaires :

Carte CAF / Pièce d'Identité

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^{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 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 :