

Fiche-programme de la sortie de ski de montagne n° S 0 2 5
Du 15 au 19 janvier.....inclus, soit 5 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

Nom et coordonnées des encadrants :

Claude EVEN 0149639908 0608959067	AUTOUR D'ABRIES (QUEYRAS)
---	------------------------------

Programme prévisionnel : 4 aller-retours et 1 aller-retour / traversée (mais petit sac)

1 ^{er} jour	Cayre de l'Ours ou Praroussin 2650m. Nuit au gîte de Ristolas.
2 ^{ème} jour	Maît d'Amunt 2804 m. Nuit au Gîte du Roux d'Abries
3 ^{ème} jour	Crête de la Gardiole 2621m "
4 ^{ème} jour	L'Eypiol 2550m " 5 ^e jour Pic Charbonnel 2889m

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 : I G N 3636 OT MONT VISO

Caractéristiques du parcours programmé :

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

Difficulté : F Dénivelé journalier : 1000m ; 600m ; 800m ; 800m ; 1100m

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

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 : _____

Particularités : R.A.S.

Conditions d'hébergement : Demi-pension en gîtes gardés

Coût prévisionnel (en plus du montant réglé à l'inscription) : environ 180€.

Pour préparer ce programme, le club a déposé 25€ à titre d'arrhes qui sont susceptibles d'être facturés aux participants en cas d'annulation ou de changement de destination par personne

Voyage : ~~car couchettes~~ / Train / ~~Voiture~~

Départ : le 14/1 22 h 05 Paris Austerlitz - Montdauphin-Guillestre 8h01

Retour : le 19/1 21h Montdauphin-G. - Paris Aust. 6h46

Equipement individuel :

Matériel individuel indispensable pour toutes les sorties : cf NEIGES 2009

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 NON

Nourriture à emporter :

Vivres de course pour 5 jours

Documents administratifs nécessaires :

Carte CAF / Pièce d'Identité OUI

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---

Appel téléphonique obligatoire le mardi 13 entre 20h et 20h30 au 0149639908 pour confirmation de départ ou modification suivant nivo-météo.

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 2009.

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 2008 : - 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 (2008) ? :
- Citez une course qui représente votre niveau habituel :
- Pratiquez vous l'alpinisme ? OUI / NON si oui précisez :
- Observations :