

Fiche-programme de la sortie de ski de montagne n° S 133
Du 23 au 28 avril.....inclus, soit 6 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
F. 04 50 32 51 97
P. 06 08 95 90 67

AUTOUR DE L'ALBARON
(Maurienne)

Programme prévisionnel :

1 ^{er} jour	↑ Ref. des Evettes 2616m	5 ^e jour	Col de la Bessanèse 3238m AR
2 ^{ème} jour	Pte Francesetti AR 3425m	6 ^e jour	Selle ouest de l'Albaron 3450m
3 ^{ème} jour	Selle de l'Albaron 3450m		Ref. d'Averole 2230m
4 ^{ème} jour	Col d'Arnes 3050m AR		descente sur la Pantas

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 au 1/25000 n° 3633 est.

Caractéristiques du parcours programmé : Terrain glaciaire

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

Difficulté : PD Dénivelé journalier : 650m ; 925m ; 950m ; 820m ; 1000m ; 1200m

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 : 3 aller-retours et 2 traversées En J4 : P^{te} Marie en option
(+300m) En J6 : sommet de l'Albaran en option (+200m)

Conditions d'hébergement : Demi-pension en refuges gardés

Coût prévisionnel (en plus du montant réglé à l'inscription) : 230€ environ

Pour préparer ce programme, le club a déposé 40€ à titre d'arrhes qui sont susceptibles d'être facturés aux participants en cas d'annulation ou de changement de destination

Voyage : car couchettes / Train / Voiture Prendre les billets suivants

Départ : le 23/4 Paris - Lyon 7h42 - Modane 11h50 (TGV)

Retour : le 28/4 Modane 17h15 - Paris 22h05 Chang^t à Aix les bains (20')

Equipeement 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 + piolet + baudrier + petit matériel pour glacier

Nourriture à emporter :

Vivres de course pour 6 jours

Documents administratifs nécessaires :

Carte CAF / Pièce d'Identité OUI

Réunion préparatoire ou contact téléphonique avec les organisateurs dès l'inscription : NON

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 au 04 50 32 51 97 le mardi 21/4
entre 19h30 et 20h30 pour confirmation 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 : _____