

	Saison 2006 / 2007	CAF Ile de France Ski de montagne Accueil : 12, rue Boissonade 75014 PARIS tel : 01 42 18 20 00 Site web : http://www.clubalpin-idf.com
---	--------------------	---

Fiche-programme de la sortie de ski de montagne n° S 145
Du 1 au 3 mai 2009 inclus, soit 3 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 :

Jeanne-Marie Roux-Fouillet Jeanne-marie.Roux-fouillet@developpement-durable.gouv.fr 01 40 81 93 30	Guy Levi glevi@noos.fr 06 09 65 28 88
--	--

Programme prévisionnel :

1^{er} jour	Thumel (1868m) – Refuge Benevolo (2285m) D+ 400m (+ si affinités vers une crête ou sommet offrant un point de vue)
2^{ème} jour	Refuge Benevolo (2285m) – Becca della Traversiere (3337m) D+ 1100m
3^{ème} jour	Refuge Benevolo (2285m) – Gran Vaudala (3272m) – Thumel D+ 1000m

**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 : _____

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.

Carte italienne IGC 1 : 25000 n° 102 Valsavarenche - Val di Rhêmes - Valgrisenche

Caractéristiques du parcours programmé :

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

Difficulté : PD 2 skieurs Dénivelé journalier : 1100m max

Particularités : course en aller retour à partir d'un refuge

Conditions d'hébergement : Refuge gardé en 1/2 pension

Coût prévisionnel (en plus du montant réglé à l'inscription) : **90 euro**

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

Voyage : car-couchettes Moreau

Départ : jeudi 30 avril 2009 Porte d'Orléans RV 20h45 départ 21h

Retour : Lundi 4 mai 2009 vers 5h30 Porte d'Orléans

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 :

Matériel de glacier (à confirmer par mail 48h avant départ) : baudrier (avec 3 mousquetons dont 2 à vis – longe-broche à glace- cordelette ou autobloquant) - Crampons – Piolet - Lampe frontale – Drap de soie

Nourriture à emporter :

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 :

Vivres de course pour 3 jours

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^{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 :