

Club Alpin Français-Ile de France
5 rue Campagne Première (adresse postale)
12 rue Boissonnade (accueil)
75014 Paris
Tél. : 01 42 18 20 00

SKI NORDIQUE

SAISON 2008 - 2009

Réf. Sorties : 10-F14, 10-F15, 10-F16, 10-F17, 10-F18
SKI DE FOND A AUTRANS (Vercors) 06 - 07 février 2010

***Responsable sortie** : Félix Chambert

* **ANIMATEURS** :

Réf 10-F14 (Découverte toutes techniques) = Dominique Rousseau

Réf 10- F15 (progression Skating) = Bernadette P.

Réf 10- F16 (Perfectionnement Skating) = Félix Chambert

Réf 10- F17 (Distance loisir classique) = Alain Leclère / Olivier Renault

Réf 10- F18 (Randonnée avec nuitée en refuge) = Christian Kieffer

Vous pouvez prendre contact avec eux via le KiFaiKoi sur le site Internet

* **RENDEZ-VOUS** : Porte d'Orléans, près du monument Leclerc, à **21h45** le vendredi

* **VOYAGE** : - Transport par autocar-couchettes (Autocars Moreau)

- Départ le vendredi 05 février 2010 à **22h15 précises**

- Retour lundi 08 février au matin pour les premiers métros (5h30 env.)

* **PROGRAMME** :

Les niveaux techniques et les itinéraires des pistes sont variés : assez plats autour de Autrans, plus pentu au fur et à mesure qu'on s'éloigne (crêtes le la Molière par exemple)

Ski de fond encadré, avec changement de groupe possible en cours de W.E. En principe, chaque jour, technique le matin et balade l'après-midi avec mise en pratique au fil de l'itinéraire.

HÉBERGEMENT ET REPAS (PENSION COMPLÈTE) DANS UN CENTRE PROCHE DES PISTES À AUTRANS.

* **Pour la définition des niveaux, se reporter au site Web ou à NEIGES 2009**

* **EQUIPEMENT** :

Il est conseillé d'avoir son matériel, mais il sera toujours possible d'en louer sur place avec les conseils de votre encadrant. Location possible à Paris skis à farter de préférence pour le classique et skis

patinage : la Haute Route, 33 Bd Henri IV, 75004 Paris (Tél. 01.42.72.38.43) Farts prévus par le Club Pour le cours découverte prendre des chiffons pour le départage, (sauf location de ski à écailles)

Equipement complet de ski de fond : Bonnet, gants, lunettes, coupe-vent, sous-vêtements chauds et petit sac à dos . Drap-housse pour la nuit au gîte.

* **PARTICIPATION AUX FRAIS** : **175 Euros** tout compris (sauf la redevance et location de matériel)

* **INSCRIPTION AU SECRETARIAT** avec le bulletin ci-joint, **EXCLUSIVEMENT** (on peut aussi télécharger un bulletin d'inscription sur la page du programme sur le site Internet)

***INFORMATIONS en cas d'annulation**

De mauvaises conditions de neige ou un car insuffisamment rempli peuvent nous conduire à annuler une sortie. Il vous sera alors proposé de transférer l'inscription sur une autre sortie dans la limite des places disponibles, ou le remboursement de votre inscription. Toutefois, si les arrhes versées pour la réservation d'un hébergement ne peuvent être totalement récupérées, le CAF IdF se réserve la possibilité d'en retenir une quote-part.