

Marche, Grimpe et Roule avec les Clubs Alpains Français d'Ile de France

Massif des Trois Pignons
10-RP342

Journée organisée par le
Comité Régional
d'Ile de France

30 mai 2010

Vous participez à une ou plusieurs activités offertes par votre club mais vous ne savez pas forcément que le CAF offre une palette très variée de sports de montagne et de plein air. L'offre du CAFest très variée et voici une occasion de découvrir d'autres activités que celles auxquelles vous avez l'habitude de participer. Oui, c'est la fin du mois de mai de plus, la montagne est un peu loin... Donc, pour les sports de neige, ski de montagne, de fond, de piste ou hors piste, pour la raquette à neige, pour les ascensions de cascade de glace, il faudra attendre. Mais le Massif des Trois Pignons est un terrain formidable pour s'entraîner et découvrir des activités plus estivales et néanmoins montagnardes :

- Escalade
 - Techniques de cordes
 - Randonnée pédestre
 - Marche nordique
 - VTT

Au cours de cette journée, vous pourrez (re)découvrir deux activités parmi celles qui viennent d'être citées : l'une le matin et l'autre l'après-midi. Vous pourrez rencontrer des pratiquants et des encadrants qui seront à même de répondre à toutes les questions que vous vous posez. Pour la pose de la mi-journée, tout le monde se retrouvera vers midi autour d'un pot offert par le Comité Régional (mais n'oubliez tout de même pas votre pique-nique). Ceci nous permettra de nous connaître et d'échanger sur nos pratiques.

Quand vous vous inscrirez, n'oubliez pas de signaler à quelles activités vous souhaitez participer et à quel moment de la journée, cela sera une aide précieuse pour l'organisation.

Renseignements pratiques :

Les inscriptions sont désormais ouvertes au secrétariat du CAF Ile de France.
12, rue Boissonade 75014 PARIS tel : 01 42 18 20 00
métro : Raspail
RER : Port-Royal

Le rendez-vous parisien aura lieu devant la gare RER de DENFERT-ROCHEREAU pour le départ du car à 08h30.

Il vous est possible de vous rendre par vos propres moyens au parking du cimetière de Noisy-sur-Ecole pour un rendez-vous sur place à 09h30 environ.

Les VTTistes se retrouveront à la gare de Bois-le-Roi vers 09h30.

Nous serons de retour à Paris vers 18h30.

La participation demandée pour cette journée est de 15€.