

Venez apprendre l'orientation en terrain varié !

Plusieurs types de terrains sont proposés, plaine, moyenne et haute montagne.

La présence de plusieurs organisateurs vous permettra de marcher en petits groupes et d'en profiter pour vous concentrer sur l'apprentissage de l'orientation.

### Le CIO 2015 :

Le cycle comprend :

- 1) La formation "UV1 cartographie", en Ile-de-France, les 28-29 mars **15-FOR08**
- 2) Une sortie dans le massif du Jura du 8 au 10 mai **15-RW55**
- 3) Une sortie en Ubaye du 13 au 15 juin **15-RW53**



### Niveaux :

Le CIO s'adresse à tous les adhérents du club déjà habitués à la randonnée en montagne, afin que l'attention puisse se focaliser sur l'orientation sans être détournée par d'autres aspects (effort physique, ...). Le niveau physique du cycle sera "moyen+" et le niveau technique "montagnard peu difficile" (cf. les définitions des niveaux et le tableau ci-dessous).

### Accord et inscription :

L'inscription au cycle doit être précédée d'une demande d'accord auprès des organisateurs (**contacter les organisateurs des sorties 2 et 3**, cf. tableau ci-dessous). Cet accord ne sera donné que pour une **participation à l'intégralité du cycle** (sorties 1, 2 et 3). Il faudra alors suivre la procédure d'inscription habituelle à chacune de ces 3 sorties.

**Début de validation des inscriptions** : Jeudi 29 janvier 2015.



## Détails de chaque sortie :

	<b>Sortie n°1 (15-FOR08)</b>	<b>Sortie n°2 (15-RW55)</b>	<b>Sortie n°3 (15-RW53)</b>
<b>Organisateurs</b>	<u>Martine Cante</u> <u>Michel Diamantis</u> <u>Michel Delapierre</u>	<u>Michel Lohier</u> <u>Martine Duquesne</u>	<u>Jean Charles Ricaud</u> <u>Jean-Marc Lacroix</u>
<b>Dates</b>	28-29 mars	8-10 mai	13-15 juin
<b>Niveau physique</b>	-	moyen	moyen+
<b>Niveau technique</b>	-	▲	▲▲
<b>Type</b>	en étoile	en étoile	en étoile
<b>Hébergement</b>	Centre de loisir	Gîte d'étape	refuge
<b>Participation aux frais</b>	60 € (hors transport)	Environ 190 € (hors transport)	170 € (hors transport)
<b>Transport</b>	libre	Libre, mais nous nous adapterons aux horaires des trains suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aller (le jeudi 7 mai) : Paris - gare de Lyon 19h11 → Bellegarde 21h51.</li> <li>• Retour (le dimanche 10 mai) : Bellegarde 18h10 → Paris - gare de Lyon 20h49.</li> </ul>	Libre, mais nous nous adapterons aux horaires des trains suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aller (dans la nuit du vendredi 12 au samedi 13 juin) : Paris - gare d'Austerlitz 21h22 → Montdauphin-Guillestre 8h11.</li> <li>• Retour (dans la nuit du lundi 15 au mardi 16 juin) : Montdauphin-Guillestre 21h00 → Paris - gare d'Austerlitz 7h39.</li> </ul>

## Complément d'information

Des informations pratiques détaillées pour chaque sortie (heure de RV et de retour, précisions sur le matériel à prévoir) seront envoyées un mois avant la sortie aux inscrits.



Le programme n'est pas contractuel mais donnée à titre indicatif. Les organisateurs se réservent le droit de le modifier notamment en fonction des conditions météorologiques ou de la forme du groupe. Version du 14 mars 2014