

**Week end 100% initiation
18/19/20 janvier 2019**

1. Noms et coordonnées des organisateurs (voir kifaikoi sur le site web)

Romain Fontaine (<https://www.clubalpin-idf.com/kifaikoi/fontaine.romain> 0689986449)
Marie-Caroline Lagache (<https://www.clubalpin-idf.com/kifaikoi/lagache.mariecaroline> 0618496111)

2. Informations et prérequis

Cette sortie s'adresse aux débutants en ski de randonnée qui souhaitent découvrir cette activité en groupe. Le week-end sera encadré et animé par des bénévoles brevetés du CAF IDF ayant à cœur de partager leur passion de la montagne.

Après la présentation du matériel et les consignes de sécurité, nous privilégierons la pratique sur le terrain en petits groupes de 5/6 personnes accompagnés par 2 encadrants. Cette pratique pourra être complétée par quelques apports théoriques.

Prérequis

- Etre motivé pour découvrir la montagne enneigée, terrain sauvage, exigeant... et magnifique ! En cela, la «randonnée à ski» est avant tout une activité de randonnée, qui se distingue du ski hors-piste ou du freeride tournés, eux, vers la glisse en poudreuse à proximité des stations de ski en utilisant les remontées mécaniques.
- Etre en bonne condition physique entretenue à travers une activité sportive régulière, pour pouvoir soutenir plusieurs heures d'effort de montée en milieu potentiellement hostile (neige, vent, froid, soleil) avec sac léger.
- Maîtriser la descente à ski hors des pistes damées. Etre capable de descendre des pentes moyennement raides (piste rouge) sans tomber, quelle que soit la qualité de la neige rencontrée (poudreuse, croutée, etc..), et cela, après l'effort de la montée !

3. Programme et déroulement prévisionnel (sous réserve de modification)

Jeudi soir	Départ en car couchette vers 20h30 (à confirmer) depuis le loueur La Haute Route 33 bd Henri IV, 75005 pour faciliter la gestion du matériel.
vendredi	Arrivée 7h00 au refuge de Larche: accueil + petit déjeuner + briefing du WE, consignes de sécurité, vérification du niveau de ski, et 1ere course facile en groupe.
samedi	Course à la journée en petit groupe, selon niveau
dimanche	Course à la journée en petit groupe, selon niveau Retour en car couchette avec arrêt pour diner en chemin
lundi	Arrivée à Paris à 5h30 à la Haute Route pour retour du matériel

Nota: Ces renseignements sont donnés à titre indicatif ; l'organisateur est susceptible de modifier le programme, voire d'interrompre la sortie selon les conditions nivo-météorologiques rencontrées sur le terrain.

4. Voyage en car couchette

La logistique se fera en car couchette, 100% dédié à l'initiation, avec un départ/retour devant le loueur La Haute Route 33 bd Henri IV, 75005 Paris pour faciliter la réception et le retour du matériel.

Départ le jeudi 17 janvier à 20h30 (l'horaire vous sera confirmé 2 semaines avant le départ) et retour le lundi 21 janvier même endroit vers 5h30. Il n'est pas prévu de pause ni de repas à l'aller : vous devrez avoir diné avant de partir.

Une fois vos bagages en soute, vous n'aurez plus accès à vos affaires : prévoir un petit sac pour la nuit avec un duvet léger (il y a des couvertures dans le car, mais il peut arriver d'en manquer quelques-unes), bouchons d'oreilles, petite bouteille d'eau, lampe frontale, etc...

5. Hébergement / Subsistance

Nous serons logés au gîte de Larche où nous laisserons nos affaires dès l'arrivée pour randonner léger, en étoile depuis le gîte. Nuitées en dortoir de 6 à 10 personnes.

Le prix du week end comprend un petit déjeuner à l'arrivée le vendredi matin, la demi pension vendredi et samedi incluant dîner le soir et petit déjeuner du lendemain.

Prévoir un pique-nique pour vendredi, samedi et dimanche (possibilité de demander un pique-nique au gîte). Les consommations personnelles, les pique-niques et le dîner du retour le dimanche soir restent à la charge des participants.

6. Equipement individuel

** Matériel individuel obligatoire spécifique à la sortie*

Il est recommandé de louer votre équipement auprès de La Haute Route, 33 bvd Henri IV, 75005 Paris: <http://www.lahauteroute.net/produits-en-location/> d'où partira et reviendra le car.

IMPORTANT : allez essayer et réserver votre matériel impérativement avant le départ pour le récupérer sur place le soir du départ.

Pour le détail du matériel, voir « informations générales » au lien ci-après <https://www.clubalpin-idf.com/cisr/>

Une liste précise sera fournie avant le départ.

Nota : L'ARVA, la pelle et la sonde sont absolument obligatoires. L'organisateur ne pourra pas autoriser un participant à suivre une collective, si celui-ci ne dispose pas d'un ARVA en bon état de fonctionnement (il est conseillé d'emporter des piles de rechange)

** Nourriture à emporter*

Pour les 3 jours, prévoir des « vivres de courses » (pique-nique et de quoi grignoter durant l'effort : barres, pâtes de fruits, fruits sec, graines, pain d'épice, etc...) ainsi qu'une gourde et/ou un petit thermos (appréciable en hiver !)

** Documents administratifs nécessaires*

Carte CAF ou pass 3 jours, Carte d'identité, espèces/chèques pour le règlement des extras

7. Modalités d'inscription

• Montant de la participation : le prix est de 290€ comprenant le voyage en car, l'hébergement 2 nuitées en 1/2 pension, le petit déjeuner à l'arrivée, l'encadrement bénévole. La location du matériel est à votre charge (compter environ 150€ pour 3 jours pour le pack ski et matériel de sécurité).

• Modalités : les inscriptions se font en ligne sur le site du CAF Ile de France. A défaut, celles-ci peuvent se faire aux horaires d'ouverture du CAF ou par courrier, en retournant la fiche de renseignement ci-dessous avec votre chèque de 290€ à l'ordre du CAF Ile de France, 5 rue Campagne Première, 75014 Paris.

Pour les personnes qui ne voudraient pas prendre l'adhésion au club pour l'année entière, il est possible de souscrire une carte découverte pour 3 jours à 15€. Dans ce cas, le bulletin d'inscription ci-dessous est à remplir et à envoyer au CAF Ile de France (12 rue Boissonade 75014 PARIS) accompagné de deux chèques séparés (15€ pour la carte + 290€ pour la sortie).

- Nombre de places : 26 participants et 12 encadrants
- Validation des inscriptions : les inscriptions se font uniquement après accord des organisateurs. Vous devez remplir au préalable le questionnaire en ligne : <https://goo.gl/forms/ASkouvrlAYrVWJks1>. Les organisateurs vous contacterons alors afin de valider les informations avec vous. Vous pouvez également les contacter pour toute question (cf kifaiquoi).
- **Assurance annulation: Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demandez le dépliant au Club.**

BULLETIN DE PRE-INSCRIPTION
Week-end initiation 18/19/20 janvier 2019 à Larche

Monsieur / Madame,

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone(s) :

Date de naissance.....

Mail :.....

Personne à prévenir en cas d'accident :

Lien de parenté :.....

N° de téléphone de la personne à prévenir :

Activité : ski de randonnée Montant : 290,00€

Type de règlement : chèque de 290 € à l'ordre de CAF Ile de France ; 5 rue Campagne Première 75014

Date du règlement :

Carte Découverte

Durée de validité : 3 journées

Début de validité (date) : 18 janvier 2019

Montant : 15€ (à rajouter pour les non membres) – paiement séparé