

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

Réf. Sorties : F006, F007, F008, F009, F010

# ***SKI NORDIQUE***

## **SAISON 2005 - 2006**

### **SKI DE FOND A BESSANS (Haute-Maurienne) 14 – 15 janvier 2006**

\* ANIMATEURS :

- ♥ **Réf. F006 (Débutants) = Farida Rabourg** (tél. pers. 01.46.30.13.54)
- ♥ **Réf. F007 (Initiation Skating) = Félix Chambert** (tél. pers. 01.42.07.92.53)
- ♥ **Réf. F008 (Progression toutes Techniques) = Dominique Rousseau** (tél. pers. 02.27.24.44.84)
- ♥ **Réf. F009 (Perfectionnement Skating) = Franck Rabourg** (tél. pers. 01.46.30.13.54)
- ♥ **Réf. F010 (Longues Distances) = Philippe Dujardin** (tél. pers. 04.72.42.07.93)

\* **RENDEZ-VOUS** : Porte d'Orléans, sous le monument Leclerc, 21h15 le vendredi 14 janvier.

\* **VOYAGE** : Transport par autocar-couchettes (Globe Tourisme Autocars)  
- Départ le vendredi 14 janvier à **21 h 30 précises**  
- Retour lundi 15 au matin pour les premiers métros (5h30 env.)

\* **PROGRAMME** :

L'Arc, né des glaciers accrochés aux flancs des pointes Levanna, coule ensuite sous les sommets de la Vanoise. C'est aussi la Haute-Maurienne. Quand la vallée s'élargit un peu et momentanément, les 65 km de pistes du site nordique réputé occupent la petite plaine autour du charmant village de Bessans. L'altitude (1800 m) et le faible ensoleillement assurent à cette époque une neige et un traçage de qualité.

Ski de fond pour tous les niveaux, 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.

En marge du ski, une promenade à Bessans est conseillée avec détours par la fromagerie.

Hébergement et repas au nouveau gîte d'étape du Petit Bonheur (petits dortoirs), près du village.

\* **Pour la définition des niveaux, se reporter à NEIGES 2006**

\* **EQUIPEMENT** :

Équipement complet du ski de fond. Il est conseillé d'avoir son matériel personnel. La location de bon matériel devient de plus en plus difficile à Paris (location skis à farter pour le classique et skis patinage : la Haute-Route, 33 Bd Henri IV, 75004 Paris, tél. 01.42.72.38.43 ou sur place à Bessans). Farts prévus par le C.A.F. pour initiation et niv.1. Prendre du Defartex et chiffons pour le défartage, bonnet, gants, lunettes, coupe-vent, sous-vêtements chauds et un drap-housse pour la nuit au gîte.

\* **PARTICIPATION AUX FRAIS : 175 Euros** (tout compris, sauf la redevance)

\* **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)