

Fiche-programme de la sortie de ski de montagne n° S **078**  
Du 9 au 12 Mars 2007.....inclus, soit 4 jours

Accord préalable des encadrants pour l'inscription : NON (mais appeler au téléphone pour prendre contact)

Nombre de participants à la sortie yc les encadrants :

**Nom et coordonnées des encadrants :**

Gerard de COUSSY 014222 5052 coussy @ wanadoo.fr	Jean Pierre ASTOR 0147273506 astorjp @ wanadoo.fr
---	--

Programme prévisionnel : *selon temps et conditions*

1 <sup>er</sup> jour	Pic de Chateaufort (2989) - Pic de Cestomart (3025)
2 <sup>ème</sup> jour	Pic de la Farincireta (3134) - Tête de Longot (3146)
3 <sup>ème</sup> jour	Tête de Jacqueline (2757)
4 <sup>ème</sup> jour	

Ces renseignements sont indicatifs; le programme est susceptible d'être modifié, voire écourté ou annulé, selon les conditions nivo-météo prévues avant le départ ou rencontrées sur le terrain.

Cartes : IGN 3637 OT

**Caractéristiques du parcours programmé :**

Rythme d'ascension requis : 300m - par heure en moyenne sur tout le parcours

Difficulté : PD Dénivelé journalier : 1000 - 1100 mètres

Fiche à découper et à renvoyer au secrétariat du CAF IdF  
avec le chèque de participation aux frais d'organisation de la sortie  
et la photocopie de la carte d'adhérent pour les non membre du CAF Ile de France  
au plus tôt un mois avant le premier jour de la sortie

Eléments d'information pour l'inscription à la sortie (à remplir lisiblement) N° d'adhérent CAF : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_ (joindre copie de la carte CAF si affiliation hors CAF IdF) (

Téléphone : domicile : \_\_\_\_\_, bureau : \_\_\_\_\_, portable : \_\_\_\_\_

e-mail : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Avez-vous obtenu l'accord formel de l'encadrant pour participer à la sortie ? : en attente  - obtenu

Souhaitez vous souscrire l'assurance annulation : oui / non (8 € pour un week end - se renseigner au secrétariat)

Pour les voyages en train :

Réduction SNCF : taux : ..... % - Nature de la réduction : .....

Personne à prévenir en cas d'accident :

NOM : \_\_\_\_\_, Prénom : \_\_\_\_\_, Lien de parenté : \_\_\_\_\_

Téléphone : domicile : \_\_\_\_\_; bureau : \_\_\_\_\_, portable : \_\_\_\_\_

e-mail : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

A : \_\_\_\_\_, le : \_\_\_\_\_, Signature : \_\_\_\_\_

Particularités : ... *courses en AR - Transversée essentielle par col de Chauxouvière* ...  
..... *(2884 m) le dernier jour* .....

**Conditions d'hébergement :** *Bon gîte d'étape (€ 32 la demi-pension)*

**Coût prévisionnel** (en plus du montant réglé à l'inscription) : *Train/Taxi/1/2 pension/1/2 bag/1 dinner* -  
Pour préparer ce programme, le club a déposé .... € à titre d'arrhes qui sont susceptibles d'être facturés aux participants en cas  
d'annulation ou de changement de destination

**Voyage :** / Train /

Départ : *8 mars*

Retour : *17 mars*

*Train - couillettes Service Paris → Montbaurien*

**Equipement individuel :**

Matériel individuel indispensable pour toutes les sorties : cf NEIGES 2006

Une pelle et une sonde sont indispensables

**L'ARVA est absolument obligatoire**

**L'organisateur ne pourra pas autoriser un participant à suivre la collective, si celui-ci ne dispose pas d'un ARVA en bon état de fonctionnement (il est conseillé d'emporter des piles de rechange).**

Au delà de la possession d'un appareil en état de marche, chaque participant doit en maîtriser le fonctionnement en émission et en réception et connaître le principe des méthodes de recherche de victime avec ces appareils

**Matériel individuel obligatoire spécifique à la sortie :**

Crampons *légers*

*drap-sac*

**Nourriture à emporter :**

Vivres de course pour *4* jours

**Documents administratifs nécessaires :**

Carte CAF / Pièce d'identité

*chèques / carte bancaire*

**Réunion préparatoire ou contact téléphonique avec les organisateurs dès l'inscription :**

**Pour des raisons de sécurité, les inscriptions des personnes n'ayant pas pris contact avec les organisateurs ne seront pas confirmées.**

---0000---

Je soussigné (NOM) \_\_\_\_\_ (Prénom) \_\_\_\_\_

membre du CAF à jour de ma cotisation, désire m'inscrire à la sortie :

1<sup>er</sup> choix : S\_\_\_\_, 2<sup>ème</sup> choix : S\_\_\_\_, 3<sup>ème</sup> choix : S\_\_\_\_, après avoir pris connaissance de conditions générales de leur organisation, telles qu'elles figurent dans les fiches programme et dans le Programme NEIGES 2006.

Je certifie posséder les aptitudes techniques et physiques générales requises pour la pratique du ski de montagne et être informé des risques présentés par cette activité.

A : \_\_\_\_\_, le : \_\_\_\_\_, Signature :

### Ma préparation et mon niveau à ski

*Pour mieux vous connaître et faciliter la préparation de la sortie par les encadrants, merci d'indiquer ci-dessous votre niveau de préparation actuel ainsi que vos dernières réalisations en ski de montagne :*

- vous faites du jogging / de la natation / autre : ..... (préciser) - combien de fois par semaine ? : .....

- Combien de sorties à ski réalisées en 2005 : ..... - Quelle est votre dernière sortie de ski-alpinisme réalisée cette saison ? : .....

- Quelle course de ski alpinisme de plus haut niveau avez-vous réalisée avec succès la saison dernière (2005) ? : .....

- Citez une course qui représente votre niveau habituel : .....

- Pratiquez vous l'alpinisme ? OUI / NON si oui précisez : .....

- Observations : .....