

	Saison 2006 / 2007	CAF Ile de France Ski de montagne 12, rue Boissonnade 75014 PARIS tel : 01 42 18 20 00
---	--------------------	--

Fiche-programme de la sortie de ski de montagne n° **S090**

**Aiguille d'Orcières – Mourre Froid**

Du **17 au 18 mars 2007 inclus**, soit 2 jours

**Accord préalable des encadrants pour l'inscription : OUI**

**Conduite de la course : 3 skieurs**

Nombre de participants à la sortie yc les encadrants : 7

**Nom et coordonnées des encadrants :**

<b>Sébastien LIAUD</b> tel : 01.48.09.81.93 / 06.22.15.26.18 e-mail : <a href="mailto:sebastien.liaud@edf.fr">sebastien.liaud@edf.fr</a>	
--	--

**Programme prévisionnel :**

<b>1<sup>er</sup> jour</b>	Aiguille d'Orcières versant N (2 793m) D+ : 1400 m
<b>2<sup>ème</sup> jour</b>	Mourre froid versant Nord (2 993m) – D+ : 1500m

**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 1/25 000° - 3437 ET – ORCIERES-MERLETTE**

**Caractéristiques du parcours programmé :**

Rythme d'ascension requis : 350 mètres par heure en moyenne sur tout le parcours

Difficulté : **AD+** Dénivelé journalier : **1500 mètres**

Particularités : **Courses avec des pentes soutenues (S4 - 40°)**

**Conditions d'hébergement : Gîte ou Hôtel en demi-pension**

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 : \_\_\_\_\_

**Coût prévisionnel** (en plus du montant réglé à l'inscription) : **70€**

**Voyage :** car-couchettes

Départ : Porte d'Orléans, le vendredi 16 mars 2007 à 20h45

Retour : Porte d'Orléans, le lundi 19 mars 2007 à 5 heures 15 environ

**Equipement individuel :**

Matériel individuel indispensable pour toutes les sorties : cf NEIGES 2006

L'ARVA, 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, Arva, Pelle, Sonde**

**Nourriture à emporter :**

Vivres de course pour 2 jours

**Documents administratifs nécessaires :**

Carte CAF

**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 2006 : ..... - 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 : .....