

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

# SKI NORDIQUE

SAISON 2007 - 2008

Réf. Sorties : 08-F11, 08-F12, 08-F13, 08-F14

## SKI DE FOND A AUTRANS (Vercors) 16 - 17 février 2008

\*Responsable sortie Emmanuel K.

\* Contact transport car : Dominique Faure 06 15 04 57 02

\* ANIMATEURS :

Réf 08-F11 (Découverte toutes techniques) = Dominique Faure

Réf 08- F12 (Initiation Skating) = Béatrice Coutant

Réf 08- F13 (Longue distance Skating ou Classique) = Emmanuel K.

Réf 08- F14 (Progression Skating et classique) = Bernadette P., Philippe Dujardin

Vous pouvez prendre contact avec eux via le KiFaiKoi sur le site Internet

\* RENDEZ-VOUS : Porte d'Orléans, sous le monument Leclerc, à 21h45 le vendredi 15 février.

\* VOYAGE : - Transport par autocar-couchettes (Autocars Henri Mathieu)

- Départ le vendredi 15 février à 22h15 précises

- Retour lundi 18 au matin pour les premiers métros (5h30 env.)

\* PROGRAMME :

Les niveaux techniques et les itinéraires des pistes sont variés : assez plats autour de Autrans, plus pentu au fur et à mesure qu'on s'éloigne (crêtes le la Molière par exemple)

Ski de fond encadré, avec 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 au fil de l'itinéraire .

HEBERGEMENT ET REPAS (PENSION COMPLETE) DANS UN CENTRE A MEAUDRES.

\* Pour la définition des niveaux, se reporter au site Web ou à NEIGES 2008

\* EQUIPEMENT :

Equipement complet du ski de fond. Il est conseillé d'avoir son matériel personnel. La location de bon matériel n'est pas toujours facile à Paris (location skis à farter de préférence pour le classique et skis patinage : la Haute-Route, 33 Bd Henri IV, 75004 Paris, tél. 01.42.72.38.43, <http://www.lahauteroute.com>), il sera possible de louer son matériel sur place. Farts prévus par le Club (pour le cours découverte prendre des chiffons pour le défartage, sauf location de ski à écailles) bonnet, gants, lunettes, coupe-vent, sous-vêtements chauds et un drap-housse pour la nuit au gîte.

- PARTICIPATION AUX FRAIS : 155 Euros (tout compris, sauf la redevance)
- INSCRIPTION AU SECRETARIAT