

Fiche-programme de la sortie Randonnée n°.08 RW 59
du 5 et 6 juillet 2008

Nom et coordonnées des encadrants :

Laurent et Agnès METIVIER
E-mail : laurent.metivier@sncf.fr
tél. B: 01 53 42 07 98
tel dom :01 60 46 44 12

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

Nombre de participants à la sortie yc les encadrants : 8



Programme prévisionnel : Initiation à la randonnée glaciaire de Val d'Isère à Bonneval sur Arc

Course prévue : montée au refuge du Prariond puis montée au Grand Cocor (3034) et traversée vers Bonneval sur Arc par le glacier des Sources de l'Isère et le col des Montets (3185) (ascension possible de la petite Aiguille Rousse(3432))

Niveau 4 montagne **Niveau physique** : moyen **dénivelé** 1000 m par jour

Cartes : 1/25 000ème TOP25 3633 ET Haute Maurienne **Hébergement** : refuge du Prariond

Fiche à découper et à renvoyer au secrétariat du CAF IdFavec 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

Je soussigné (NOM) _____ (Prénom) _____

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

1^{er} choix : _____ , 2^{ème} choix : _____ , 3^{ème} choix : _____ , après avoir pris connaissance de conditions générales de leur organisation, telles qu'elles figurent dans les fiches programme Je certifie posséder les aptitudes techniques et physiques générales requises pour la pratique de la randonnée en montagne et être informé des risques présentés par cette activité.

A : _____ , le : _____ , Signature :

Rendez-vous sur place: Gare de Bourg Saint Maurice (**petit déjeuner pris**) le samedi matin à l'arrivée du train de Paris à 7H50 (billets de trains à prendre par les participants) pour prendre un taxi vers Pont Saint Charles

Retour prévu à Paris de la gare de Modane - retour en TGV de fin de soirée (vers 19h20).

Cout prévisionnel à régler à l'inscription 75 € comprenant la nuitée, le repas du soir les transports sur place et les frais d'organisation et administratifs

Réunion préparatoire : contact téléphonique avec les organisateurs dès l'inscription et au plus tard une semaine avant le départ

Détail itinéraire

Premier jour : Pont Saint Charles (2056) – refuge du Prariond (2324)– puis montée vers le col de la Galise et le Grand Cocor (3034) pour faire des exercices de progression sur neige

Deuxième jour : refuge du Prariond – Glacier des sources de l'Isère – col du Montet (3185) (ascension possible de la petite Aiguille Rousse(3432)ou de la pointe du Gros Caval (3343) - descente vers l'Ecot et Bonneval sur Arc

Hébergement : refuge du Prariond en demi-pension

Equipement individuel :

Matériel : baudrier ,piolet, crampons, guêtres, lampe frontale, gants, lunettes solaires

Nourriture à emporter :

Vivres de course pour 2 jours + 1 petit déjeuner à prendre dans le train

Documents administratifs nécessaires :

Carte CAF

Cet itinéraire est susceptible d'être modifié selon la météo, les conditions de la montagne et le niveau physique et technique des participants.

éléments 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- mai _____
Adresse _____

Personne à prévenir en cas d'accident :
NOM : _____ Prénom : _____, Lien de parenté : _____
Téléphone : domicile : _____ ; bureau : _____, portable : _____
e-mail : _____
Adresse : _____

A : _____, le : _____, Signature : _____
