

RASSEMBLEMENT D'ORGANISATEURS

FICHE TECHNIQUE **RW 93**

	Sur la piste des organisateurs, d'aujourd'hui et de demain !	Dates : 16 et 17 mai 2009 Niveau : moyen ▲▲ Nombre de personnes : 11 Budget : gratuit hormis le transport pour Brignoud A/R Inscriptions : à/c du 15 avril 2009
---	---	---

Organisateurs et cafistes susceptibles de le devenir sont conviés à partager leurs expériences et désirs en cheminant au cœur du « petit » massif des Sept Laux : un site de moyenne montagne particulièrement approprié, par la diversité de ses altitudes et terrains, à la découverte active du milieu, des personnes, des règles d'orientation et de sécurité, le tout dans une ambiance naturellement conviviale et ludique.

Programme indicatif

Samedi : En salle avant le départ : étude de l'itinéraire de la journée.
Puis départ pour le **lac de la Jasse** et retour par le **col de Bédina** et le **Gros Caillou** : + 600m, - 600m, 7km.
Pendant le retour : exercices d'orientation.
En soirée : préparation d'un plan de marche pour le lendemain.

Dimanche : **Le Pas de la Coche** par le Habert d'Aiguebelle et retour par le Habert de Muret : + 730m, - 730m, 15km.
Si le groupe est en forme et que l'état du terrain le permet, prolongation jusqu'au **Col de l'Aigleton** par le versant SE et redescente par le versant SO : + 370m, - 370m, 3,5km.
Ou jusqu'aux **lacs du Vénétiér** : + 350m, - 350m, 3,5km.



Attention : *le programme est susceptible d'être modifié en fonction des conditions météorologiques, du niveau des participants ou d'aléas de toute nature.*

Transport et hébergement

Aller : **Vendredi 15 mai**, départ de **Paris-Austerlitz à 23h00** pour Chambéry ; arrivée samedi 16 mai à 4h55 à Chambéry où nous déjeunerons en commun ; puis départ pour **Brignoud à 6h14** (TER) d'où nous rejoindrons Prapoutel en taxi.

Retour : **Dimanche 17 mai**, départ de Prapoutel pour Brignoud en taxi ;

départ de la **gare de Brignoud à 18h49** pour Grenoble (TER) ;
puis de **Grenoble à 19h21**, arrivée à Paris-Gare de Lyon à 22h19.

Nuitée : le 16 mai, au centre VVF de Prapoutel, en demi-pension.



Attention : la réservation et le paiement des billets SNCF pour Brignoud A/R sont à la charge des participants.

Matériel à emporter :

Équipement

- Sac à dos pour la journée. Des affaires pourront rester au centre VVF.
- Equipements adaptés à la randonnée en montagne (protection contre le soleil, la pluie, le froid)
- Habits de rechange pour le soir (et le retour) avec chaussures légères ou chaussons
- Chaussures de randonnée en moyenne montagne à tige montante
- Bâtons de marche obligatoires (névés, pierriers)
- Gourde
- Casquette, bonnet
- Gants
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- Affaires de toilette avec serviette légère + mouchoirs + papier hygiénique
- Drap sac
- Bouchons d'oreilles contre le ronflement des autres (bouchons optionnels, ronflements garantis !)
- Deux pique-niques de midi et des en-cas

Sécurité

- Couverture de survie, sifflet
- Lampe (frontale ou poche)
- Effets de premiers secours usuels et **médicaments personnels** le cas échéant

Orientation

- Carte IGN Top 25 n° 3335 ET + loupe
- Boussole
- GPS (optionnel)

Indispensable

- Papiers d'identité + carte du CAF
- Moyens de paiement (chéquier, carte bleue, espèces)
- Billets SNCF + carte de réduction le cas échéant

Inscription :



L'accord de l'organisateur est requis. **Une réunion préparatoire est organisée le 1^{er} avril 2009 à 19H30** dans les locaux du CAF IDF.

L'inscription n'est définitive qu'après paiement d'une somme de **00 €** accompagnée d'un bulletin d'inscription rempli.

(Paiement par chèque à l'ordre du CAF Ile-de-France ou par paiement direct au bureau du CAF).

Budget :



Le budget prévisionnel est basé sur le nombre de personnes indiqué ci-dessus.

Si nécessaire, les ajustements seront faits, une fois l'arrêté de compte effectué par l'organisateur.

Le budget prévisionnel comprend :

- le taxi pour le trajet aller/retour Brignoud-Prapoutel
- l'hébergement en 1/2 pension à Prapoutel

Il ne comprend pas :

- les frais de transport SNCF
- le petit-déjeuner du samedi matin que nous prendrons ensemble à Chambéry
- le repas des vendredi et dimanche soir, les deux pique-niques de midi et les boissons