

 <p>club alpin français d'île-de-france</p>	<p>Saison 2008 / 2009</p> 	<p>CAF Ile de France 5, rue Campagne-Première 75014 PARIS tel : 01 42 18 20 00 Site web : <a href="http://www.clubalpin-idf.com">http://www.clubalpin-idf.com</a></p>
--	---	---

Fiche-programme de la sortie de ski de montagne n° S146.

Du 1 au 3 mai inclus, soit 3 jours

Accord préalable des encadrants pour l'inscription : NON

Nombre de participants à la sortie 6

### 1. Nom et coordonnées des organisateurs

<p>Benoît Sénéchal bsech@free.fr 06 60 48 10 10</p>	<p>Mathieu Rapin matrapin@gmail.com 06 68 23 03 65</p>
---	--

### 2. Programme prévisionnel

		Monté	Descente
<b>1<sup>er</sup> jour</b>	Thumel, Col Bassac Deré, refuge Mario Bezzi	1200	800
<b>2<sup>ème</sup> jour</b>	Refuge Mario Bezzi Truc Blanc en AR	1130	1130
<b>3<sup>ème</sup> jour</b>	Refuge Mario Bezzi, col Bassac Deré, Pointe Golletta, Thumel	1200	1650

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 :

Alpes sans frontières n° 14 Vanoise Grand Paradis

### 3. Caractéristiques du parcours programmé

#### **3.1 Niveau (cf. explications dans NEIGES)**

Cotation	Difficulté alpine	PD
	Conduite de course	2 skieurs
Type de course		traversé
Dénivelé journalier maximal prévu		1200m
Rythme s'ascension exigé		300m/h

#### **3.2 Particularité (cf. détails supplémentaires §7)**

#### **3.3 Conditions d'hébergement**

Refuge gardé

#### **3.4 Participation aux frais**

Refuge en demi pension 2 fois 44€ plus petit déjeuner du vendredi et repas du dimanche soir soit environ 110€ à apporter en liquide.

#### **3.5 Frais prévisionnels supplémentaires sur place**

#### **3.6 Arrhes**

Au cas où des arrhes auraient du être versées par le CAF pour cette course, leur montant individuel serait réclamé aux participants en cas de détournement, ou retenu en cas d'annulation.

### **4. Voyage**

Car-couchettes.

Départ de Paris Porte d'Orléans le jeudi 30 avril. Rendez-vous à 20h45, départ 15mn après.

Retour à Paris Porte d'Orléans le lundi 4 mai vers 5h30.

## 5. Equipement individuel

### 5.1 Matériel indispensable pour toutes les sorties: voir NEIGES

**Nota: L'ARVA, la pelle et la sonde sont 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).

### 5.2 Matériel individuel obligatoire spécifique à la sortie :

Matériel de glacier: baudrier, crampons, piolet, broche à glace, 3 mousquetons dont 2 à vis, 2 autobloquants mécaniques ou cordelettes, longe, sangle.

### 5.3 Nourriture à emporter :

Vivres de course pour 3 jours

### 5.4 Documents administratifs nécessaires

Carte CAF / Pièce d'Identité

## 6. Réunion préparatoire

Contactez les organisateurs de préférence par mail ou au téléphone au maximum une semaine avant le départ.

**Nota: aucun inscrit dérogeant à cette règle ne sera autorisé à participer à la collective.**

## 7. Détails supplémentaires/Description de la course

---oo0oo---

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 2008.

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 2007 : ..... - 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 (2007) ? : .....
- Citez une course qui représente votre niveau habituel : .....
- Pratiquez vous l'alpinisme ? OUI / NON si oui précisez : .....
- Observations : .....