

Fiche programme de la sortie ski de montagne n° **S168**

Tieralplistock, Gwächtenhorn, Dammastock

Du 30 mai au 1^{er} juin 2009 inclus, soit 3 jours

Accord préalable pour l'inscription : **NON**

Nombre maximal de participants : 6.

1. **Noms et coordonnées du ou des organisateurs :**

Encadrant : Anne-Laure Boch
Mail : a-laure.boch@psl.aphp.fr
Tél. : 06 20 11 67 86 ou 01 45 35 11 69

Bruno Declercq
Mail : declercq.bruno@neuf.fr
Tel : 01 48 55 46 71 ou 06 82 66 50 48

2. **Programme prévisionnel :**

		Montée	Descente
1 ^{er} jour :	Hôtel Belvédère (2250 m) – Tieralplistock (3380 m) – Trifthütte (2500 m)	1150 m	800 m
2 ^e jour :	Trifthütte (2500 m) – Gwächtenhorn ((3200 m) et Steinhühshorn (3100 m)	1200 m	1200 m
3 ^e jour :	Trifthütte (2500 m) – Dammastock (3600 m) – Hôtel Belvédère	1100 m	1400 m

Nota: Ces renseignements sont donnés à titre indicatif ; l'organisateur est susceptible de modifier le programme, voire d'interrompre la sortie selon les conditions nivo-météorologiques rencontrées sur le terrain.

3. **Caractéristiques de la course programmée :**

3.1 Niveau de difficulté (cf .explications complémentaires dans NEIGES 2009)

Cotation : difficulté intrinsèque : PD +
niveau de conduite de course : 2 skieurs
Type de course : Traversée, glaciaire
Dénivelé journalier maximal prévu : 1200 mètres
Rythme d'ascension exigé : environ 350 m/h
Cartes et topos décrivant l'objectif : CNS 255 S

Particularités :

3.2 Conditions d'hébergement : **Refuge gardé**

3.3 Coût prévisionnel (en plus du montant de l'inscription): 150 FS

4. **Voyage :** Car-couchettes

Départ de Paris Porte d'Orléans, le 29 mai rendez-vous à 20h15 pour un départ au plus 15 minutes après
Retour à Paris Porte d'Orléans le 2 juin vers 5h30

5. **Equipement individuel**

5.1 Matériel indispensable pour toutes les sorties : voir NEIGES 2009.

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

L'organisateur ne pourra pas autoriser un participant à suivre une 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

5.2 *Matériel individuel obligatoire spécifique à la sortie* : matériel de glacier : crampons, piolet, baudrier, 2 autobloquants, 2 mousquetons, 1 broche à glace

5.3 *Nourriture à emporter* : vivres de course pour 3 jours.

5.4 *Documents administratifs nécessaires*: Carte CAF, carte identité

6. Contact avec les encadrants :

Contactez l'un des organisateurs par téléphone dès l'inscription.

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

---oo0oo---

7. Formulaire à compléter par les personnes qui s'inscrivent par courrier ou au secrétariat du club :

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 membres du CAF Ile de France
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 : _____,
Adresse : _____

Souhaitez vous souscrire l'assurance annulation : oui / non (8 € pour un week end – se renseigner au secrétariat)
Personne à prévenir en cas d'accident :
NOM : _____, Prénom : _____, Lien de parenté : _____
Téléphone : domicile : _____ ; bureau : _____, portable : _____
e-mail : _____
Adresse : _____

Je soussigné (NOM) _____ (Prénom) _____ membre du CAF à jour de ma cotisation, désire m'inscrire à la sortie n° 09 S_____ après avoir pris connaissance des conditions générales de son organisation, telles qu'elles figurent dans la fiche programme. 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 :
- Combien de sorties à ski avez-vous déjà réalisées en 2009 :
- 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 (2008) ? :
- Citez une course qui représente votre niveau habituel :
- Pratiquez vous l'alpinisme ? OUI / NON si oui précisez :
- Observations :