

	Saison 2009 / 2010	CAF Ile de France Ski de montagne Accueil : 12, rue Boissonade 75014 PARIS  tel : 01 42 18 20 00 Site web : <a href="http://www.clubalpin-idf.com">http://www.clubalpin-idf.com</a>
---	--------------------	---

Fiche-programme de la sortie de ski de montagne n° S 026 .  
du 16 au 17 janvier 2010 inclus, soit 2 jours  
  
Tour des Dents Rouges et du Mont Charvet

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

**Nom et coordonnées des encadrants :**

Louis-Christophe MOISSONNIER lcmoissonier@cogedim.fr	Guy LEVI 06 09 65 28 88 - 01 77 17 44 66 glevi@noos.fr
---	--

**Programme prévisionnel :**

<b>1<sup>er</sup> jour : Ste Foy Tarentaise (1200m) – Refuge du Ruitor (2032m) +/- Col de Montseti (2550m) - Lac Noir</b>	
<b>2<sup>ème</sup> jour : Refuge du Ruitor (2032m) – Col du Tachuy (2673m) – Col de la Louie Blanche (2567m)</b>	
<b>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.</b>	

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 membre du CAF Ile de France  
au plus tôt un mois avant le premier jour de la sortie

**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-mail : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

**Avez-vous obtenu l'accord formel de l'encadrant pour participer à la sortie ? : en attente  - obtenu**

**Souhaitez vous souscrire l'assurance annulation : oui / non (8 € pour un week end – se renseigner au secrétariat)**

**Pour les voyages en train :**

Réduction SNCF : taux : ..... % - Nature de la réduction : .....

**Personne à prévenir en cas d'accident :**

NOM : \_\_\_\_\_, Prénom : \_\_\_\_\_, Lien de parenté : \_\_\_\_\_

Téléphone : domicile : \_\_\_\_\_ ; bureau : \_\_\_\_\_, portable : \_\_\_\_\_

e-mail : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

A : \_\_\_\_\_, le : \_\_\_\_\_, Signature : \_\_\_\_\_

**Carte : IGN 3532 ET Les Arcs – La Plagne**

**Caractéristiques du parcours programmé :**

Rythme d'ascension requis : 350 mètres par heure en moyenne sur tout le parcours

Difficulté : PD, 2 skieurs. Dénivelé journalier : 1000m (ou 1350m si Lac Noir)

Particularités : Course en traversée avec 3 manœuvres de peaux dans vallon isolé. Les jours sont courts en janvier donc assez bon rythme exigé.

**Conditions d'hébergement : Refuge non gardé (couvertures dans le refuge, gaz, chauffage bois +solaire...)**

**Coût prévisionnel** (en plus du montant réglé à l'inscription) : **Petit déjeuner samedi (10 euro), nuitée (14 euro), dîner dimanche (18 euro ?)**

Pour préparer ce programme, le club a déposé .... € à titre d'arrhes qui sont susceptibles d'être facturés aux participants en cas d'annulation ou de changement de destination

**Voyage : car-couchettes**

Départ : Vendredi 15 janvier 2010 Porte d'Orléans RV 21h45 départ 22h

Retour : Lundi 18 janvier 2010 vers 5h30 Porte d'Orléans

**Equipement individuel :**

Matériel individuel indispensable pour toutes les sorties : cf NEIGES 2010

Une pelle et une sonde sont indispensables

**L'ARVA est 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).**

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

**Matériel individuel obligatoire spécifique à la sortie :**

Crampons indispensables + Piolet léger

**Nourriture à emporter :**

Vivres de course pour 2 jours.

Pour le dîner du samedi au refuge + Petit déj

**Documents administratifs nécessaires :**

Carte CAF / Pièce d'Identité

**Réunion préparatoire ou contact téléphonique avec les organisateurs dès l'inscription :**

**Pour des raisons de sécurité, les inscriptions des personnes n'ayant pas pris contact avec les organisateurs ne seront pas confirmées.**

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 2010

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 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 (2009) ? : .....

- Citez une course qui représente votre niveau habituel : .....

- Pratiquez vous l'alpinisme ? OUI / NON si oui précisez : .....

- Observations : .....

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 2010

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 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 (2009) ? : .....
- Citez une course qui représente votre niveau habituel : .....
- Pratiquez vous l'alpinisme ? OUI / NON si oui précisez : .....
- Observations : .....