

Grand Saint Bernard : week-end 100% initiation

3 jours du vendredi 06 au dimanche 08 décembre 2019



1. Noms et coordonnées des organisateurs

Thierry BRISSON

Mail : voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Agathe DUMAS

Mail : voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

2. Description générale

Nombre maximal de participants : 31 avec validation préalable par les organisateurs.

Hébergement : ½ pension et dortoirs à l'Hospice du Grand Saint Bernard dans le Valais suisse sur la frontière italienne.

Voyage en car couchette depuis Paris, départ le jeudi soir 5 décembre 2019 : RDV à 21h pour départ à 21h30, retour le lundi matin 9 décembre vers 5h30.

Prix 295€/pax pour l'hébergement, la logistique en car et l'encadrement par les bénévoles du CAF.

Non compris dans ce forfait : la location skis / chaussures / kit sécurité (150€), le dîner au retour le dimanche soir (20€) et l'adhésion annuelle multi activités au CAF IdF (120€ avec assurance).

3. Objectif et organisation de la sortie

Cette sortie s'adresse aux débutants en ski de randonnée qui souhaitent découvrir l'activité. Elle leur permettra ensuite de s'inscrire aux sorties proposées par le club tout au long de la saison.

Vous serez répartis en petits groupes de 7/8, encadrés chacun par les bénévoles brevetés du CAF IDF. Après la présentation du matériel et les consignes de sécurité le 1er matin, nous privilégierons ensuite la pratique sur le terrain accompagnée d'exercices de sécurité.

Les groupes pourront être modifiés par les organisateurs en fonction du niveau des participants.

4. Concernant les prérequis, vous devez :

Déjà posséder une culture montagne, être motivé pour randonner l'hiver, terrain sauvage et exigeant.

Être en bonne condition physique, entretenue à travers une activité sportive régulière, pour monter plusieurs heures en milieu potentiellement hostile (neige, vent, froid, soleil) avec un sac à dos léger.

Maîtriser la descente à ski hors des pistes damées et descendre des pentes moyennement raides (piste rouge) en toutes neiges et cela, après plusieurs heures d'effort à la montée.

Être membre du CAF Ile de France à jour de votre cotisation et assurance pour la saison 2019/2020.

5. Logistique

La logistique se fera en car couchette, avec un départ/retour devant [La Haute Route 33 bd Henri IV, 75005 Paris](#) notre loueur pour faciliter la réception et le retour du matériel.

Présentez-vous une heure avant le départ pour retirer votre matériel de location au magasin. Le départ sera le **jeudi 5 décembre rdv à 21h pour départ à 21h30** et retour le **lundi 9 décembre** au même endroit vers 5h30.

Il n'est pas prévu de pause ni de repas à l'aller : vous devrez avoir diné avant de partir. Une fois vos bagages en soute, vous n'aurez plus accès à vos affaires : prévoyez un petit sac pour la nuit avec un duvet léger, bouchons d'oreilles, petite bouteille d'eau, lampe frontale, médicaments...etc.

Une réunion d'échange avec les participants sélectionnés aura lieu le 26/11 à 19h au CAF, 12 rue Boissonade, Paris 14^{ème}. Nous répondrons à vos questions et nous vous présenterons le détail des modalités du séjour et du voyage en car.

6. Hébergement et subsistance

C'est à [l'Hospice du Grand Saint Bernard](#) à 2500m d'altitude, entre la Suisse et l'Italie, que nous établirons nos quartiers pour ces 3 jours. Lieu chargé d'histoire et de spiritualité, l'Hospice accueille depuis près de mille ans les voyageurs, des plus humbles aux plus célèbres puisque Bonaparte y séjourna en mai 1800, menant son armée vers la 2ème campagne d'Italie.

L'Hospice n'est accessible qu'à ski l'hiver, après 2h30 de montée. Vous aurez donc à porter toutes vos affaires pour 3 jours et 2 nuits. Veillez à vous alléger au maximum. Nous résiderons en ½ pension et les nuitées seront en dortoir de 16. La douche chaude est gratuite mais les extras restent à votre charge (boissons, pique nique..etc).

7. Equipement individuel

Il est recommandé de louer votre équipement (ski / chaussures / kit sécurité), auprès de [La Haute Route, 33 bvd Henri IV, 75005 Paris](#) ; d'où partira et où reviendra le car.

IMPORTANT : allez essayer et réserver votre matériel impérativement la semaine avant le départ pour le récupérer sur place le soir une heure avant le départ.

Nota : Le DVA numérique, 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 DVA numérique en bon état de fonctionnement (les piles ne sont pas fournies).

Pour le détail du matériel, voir [informations générales](#) via ce lien. Une liste précise sera fournie lors de la réunion au CAF fin novembre.

Document à emporter : carte CAF justifiant de l'assurance, carte d'identité, carte sécu européenne, euros et CB Visa acceptés pour le règlement des extras.

8. Modalité d'inscriptions

Remplir le [questionnaire](#) en ligne pour initialiser le processus d'inscription et la validation des encadrants qui vous contacteront, ou bien les contacter par le [KiFaiKoi](#) sur le site du Club.

Après validation par les organisateurs, lancer votre adhésion au CAF IdF si vous n'êtes pas déjà membre. Pour toutes ces informations, consulter : [accueil CAF Ile de France](#)

Un fois votre adhésion activée, vous pourrez vous inscrire à la sortie et payer en ligne. Votre inscription ne deviendra définitive qu'après validation finale en ligne, sur le site par les organisateurs.

Assurance annulation : si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation. Voir le détail à l'inscription et demander le dépliant au Club.

