



Week-end Ski de fond à Cognes (Italie)

Samedi 29 février - Dimanche 1 mars 2020

Week-end organisé par le club alpin français.

Coordinatrice du groupe CIHM : Catherine Bon. 8 places proposées pour le CIHM.

Et pourquoi pas un petit tour en Italie pour skier ? Venez (re)découvrir le soleil du Val d'Aoste. A deux pas du Mont-Blanc, avec la Grivola en ligne de mire, 3 belles vallées sont tracées pour le ski de fond (damage parfait !) :

- Valnontey, pour tutoyer les chamois et le Grand Paradis,
- Lillaz, et ses cascades de glace
- Epinel pour s'échauffer !

Les pistes situées entre 1500 m et 1800 m d'altitude font de Cognes une destination incontournable pour le ski de fond. L'hébergement est un hôtel très chaleureux de tradition valdotaine. Le village est également plein de ressources

ANIMATEURS du CAF, skis proposés

- Classique niveau 1 (20-F29) — Bruno Alix
- Skating niveau 1 (20-F30) — Cécile Rouanes
- Skating niveau 2 (20-F31) — Anna Redzic
- Ski libre (20-F32) — Autonomes avec coordinateur

Vous pourrez toujours changer de groupe durant le week-end, avec l'accord des encadrants concernés.



RENDEZ-VOUS : Porte d'Orléans le vendredi 28 février 2020 à 21h. Chargement des bagages dans les soutes. Départ au plus tard 30 minutes après l'horaire ci-dessus. Car couchettes à l'aller et au retour, arrivée à Paris le lundi matin à 5h30 pour les premiers métros.

ÉQUIPEMENT

- Il est conseillé d'avoir son matériel, mais il est possible d'en louer sur place. Farts prévus par le Club.
- Prévoir l'équipement complet de ski de fond : bonnet, gants, lunettes, coupe-vent, sous-vêtements chauds et petit sac à dos.
- **Pour le car couchettes nous vous conseillons d'apporter un sac de couchage léger. Des bouchons d'oreille sont également bienvenus.**

PARTICIPATION AUX FRAIS

Tarif standard : 210 € . Ce tarif comprend :

- Aller-retour en car couchettes depuis Paris
- Petits déjeuners et dîners du samedi et du dimanche.
- Hébergement : Hôtel. Les chambres sont partagées.

Ce tarif ne comprend pas :

- Repas des samedi et dimanche midi. Pensez à apporter le(s) pique-nique(s) manquant(s).
- **Location de matériel de ski : Non compris mais possible sur place.**
- **Le forfait de ski de fond** à prendre sur place

Bulletin d'inscription au WE à Cognes (Italie) les 29 février et 1 mars 2020
A envoyer à Catherine Bon après contact préalable (06 89 77 4303).

Week-end organisé par le club alpin français. 8 places proposées pour le CIHM.



Nom :

Prénom :

Année de naissance :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tél. personnel :

E-mail :

N° adhérent 2019/2020 :

ou carte découverte CIHM (22,50 EUR) :

Je coche l'activité que je souhaite pratiquer :

- Classique niveau 1 (20-F29) — Bruno Alix
- Skating niveau 1 (20-F30) — Cécile Rouanes
- Skating niveau 2 (20-F31) — Anna Redzic
- Ski libre (20-F32) — Autonomes avec coordinateur

Avez-vous besoin de louer du matériel sur place ?

OUI

NON

➔ **Si oui** précisez votre pointure et votre taille

Je déclare être assuré(e) pour la pratique du ski de fond :

Nom assureur : N° téléphone assureur : N° licence :

J'indique les coordonnées d'un proche à contacter en cas de besoin :

Nom prénom : Lien de parenté : Tel :

Je suis conscient que les organisateurs CIHM et CAF ne sont ni guides, ni moniteurs professionnels et que je suis avant tout responsable de ma propre sécurité. Néanmoins, adhérent à un groupe, je m'engage à ne pas m'isoler seul hors des pistes.

Si vous devez annuler votre inscription, tout désistement doit être signalé au plus tôt et par écrit à l'organisateur et fera l'objet de frais d'annulation : la retenue couvrira l'intégralité des frais engagés non récupérables avec un montant minimal forfaitaire de 15€. Quelles que soient les modalités d'inscription, aucun report sur une autre sortie n'est possible.

Les inscriptions sur liste d'attente ne font l'objet d'aucun frais d'annulation, excepté cas particulier dûment précisé.

INFOS NEIGE : En cas de manque de neige, nous ne pourrions sans doute pas annuler la sortie, les engagements financiers étant trop importants. Vous pourrez alors pratiquer sur place, librement, une activité alternative : randonnée pédestre, raquettes à neige, vélo, marche nordique ou autre suivant les ressources de la station.

Je joins un chèque de € à l'ordre du CIHM. Date :

Signature :