



Week-end "Multiactivités" Ascension 2009 du mercredi 20 mai au dimanche 24 mai à TRESCLEOUX (Hautes Alpes)

Entre ciel d'azur (300 jours d'ensoleillement !) et routes, chemins, sentiers, rochers
rivières, venez goûter à la lumière du Buëch.

Tout est possible : rando, vélo, vtt, escalade, et sports de rivières.



Située au Sud-ouest du département des Hautes Alpes, la vallée du Buëch fait la transition entre la montagne et la Provence. Dans cette vallée, dépassant le charmant petit village de Trescléoux (275 habitants), nous découvrirons, dans un petit coin de verdure en pleine nature, au pied du Pic de garde et au bord de la Blaisance, le gîte du Montgarde à 2kms du village.

Thérèse et Christian nous accueilleront dans ce lieu calme et encore sauvage. Nous serons répartis en petites chambres de 5 ou 6 lits.

A l'extérieur, nous pourrions profiter agréablement d'une terrasse ensoleillée.

Le week-end est prévu pour 45 personnes (39 en car et 6 par leurs propres moyens)

➤ **LIEU :** gîte d'étape du Montgarde chez Mme Thérèse Godart 05700 TRESCLEOUX
TEL : 04 92 66 25 72 site : <http://gitemontgarde.free.fr>

- Carte IGN Série bleue carte de promenade (vélo) N°60
- Carte IGN de randonnée N°3339OT et Michelin local Provence Côte d'Azur N°245

➤ TRANSPORT

- **Car couchettes :** 39 places, avec remorque pour les vélos et vtt.
 - **Départ :** Mercredi 20 mai, vers 21h30 devant le fleuriste "Monceau Fleurs" à l'angle de la place Denfert-Rochereau et du Boulevard Raspail
 - Pour les participants (es) avec vélo :** Rendez-vous à 21heures. (L'heure précise sera communiquée lors de la réunion de préparation, le jeudi 14 mai à 19h où votre présence est indispensable.)
 - **Retour :** Au même endroit le lundi 25 mai vers 5 heures 30 du matin.
- **Transport individuel :** Voiture ou train (Gare de Serres à 11kms).

➤ HEBERGEMENT

- En petites chambres de 5 ou 6 lits avec des sanitaires en 2 blocs de 3 douches, et 6 lavabos..
- Apporter un drap de couchage ou un sac à viande (oreiller et couverture fournis)

➤ FORMULE PROPOSEE

- Petits déjeuners entre 8 et 9h pris sur place dans le gîte
- apéritifs du soir à partir de 18h30 et dîners à 20h15.

➤ PIQUES-NIQUES

- Prévoir au départ de Paris le ravitaillement pour le 1^{er} jour, car il n'y a pas d'alimentation à Trescléoux.

➤ PRIX DU WEEK-END

Par personne : Car couchettes : 260 € ou Transport individuel : 170 €

Ce prix comprend :

- le transport en car couchettes,
- le séjour (hébergement + demi-pension),
- les frais d'organisation,
- Les apéritifs du soir et les animations...

Ce prix ne comprend pas :

- les 4 repas du midi,
- le coût des activités locales encadrées par des professionnels,

ORGANISATRICES :

Ghislaine BORDIER 01 45 43 32 97

Hélène ROBERT 01 43 65 20 69

➤ **INSCRIPTION**

En envoyant le **bulletin d'inscription ci-joint** dûment rempli par courrier accompagné d'un chèque correspondant au prix du week-end selon la formule choisie (car ou individuel), ainsi que d'éventuels chèques pour la réservation des activités avec encadrement professionnel local extérieur au CIHM :

1 chèque par activité à l'ordre du **CIHM**, le tout adressé à Hélène ROBERT 5 allée Jacques Bainville
94300 Vincennes.

Pour l'organisation des **activités locales** proposées avec encadrement extérieur au CIHM, **il est important de bien faire le choix au moment de l'inscription.**

Les demandes faites sur place seront très aléatoires... (Seul règlement possible : par chèque)

➤ **REUNION DE PREPARATION :**

Le Jeudi 14 mai à 19 heures, 15 rue Gay Lussac Paris 5^{ème}.

Présence obligatoire, en cas d'absence une personne en liste d'attente prendra votre place.

➤ **ACTIVITES SUR LE SITE**

Avec encadrement bénévole interne au CIHM

- ✓ Cyclotourisme : Hélène ROBERT
- ✓ Randonnée pédestre : Ghislaine BORDIER/Daniel GUYOT
- ✓ VTT : Jean-Philippe SOIGNE
- ✓ Escalade : Daniel GUYOT

Avec encadrement professionnel

Toutes les activités ci-dessous sont encadrées par des professionnels brevetés.

- ✓ **Canoë Kayak** : ces embarcations à 2 places vous permettront de vous familiariser rapidement avec les techniques de navigation pour vous amuser dans les rapides puis partir en randonnée à la découverte du milieu naturel. (circuit à la journée)
- ✓ **Descente de canyon** : c'est un enchaînement ininterrompu de sauts dans des vasques d'eau limpide, de glissades sur des toboggans de rochers naturels, de rappels dans les cascades, et d'autres surprises. Le Canyoning est assez sportif mais rien n'est obligatoire concernant les « obstacles » rencontrés le long du parcours.

Libre accès, mais ... payant parfois !

Il existe des parcours de **Via Feratta** dans la région : les Via Feratta sont des chemins tracés dans les parois à l'aide de câbles, barreaux et passerelles. Ouvert à tous, sensations garanties.

Activités	Groupe	Durée	Tarif individuel
Canoë Kayak (*)	15 personnes	journée	27€
Descente de canyon (*)	8 personnes	journée	48€

IMPORTANT : (*) Ces activités sont dépendantes de la météo - **Prévoir** : Vieilles chaussures, tenue adéquate et tenue de rechange
Si la réservation est confirmée, le règlement est encaissé

➤ **ANIMATIONS DIVERSES.**

- Possibilité d'une soirée dansante : Apportez vos CD préférés en identifiant bien leur nom d'appartenance.

RETRouvailles. :

La réunion de retrouvailles avec vos souvenirs (photos, diapos) du week-end aura lieu
Le jeudi 4 juin à partir de 19 heures au local habituel 15 rue Gay-Lussac Paris 5^{ème}.
Venez avec vos plats préférés à nous faire déguster !



Week-end "Multiactivités" Ascension 2009 - TRECSCLEOUX BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom du participant(e) : Prénom :
 Téléphone domicile : Téléphone professionnel :
 Téléphone portable : E-mail(lisible) :
 N° de votre carte d'adhérent 2009 :

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

Nom : Téléphone :

• **Conditions d'annulation**

Si vous devez annuler votre inscription, tout désistement doit être signalé par écrit et fait l'objet de frais d'annulation.

- 8 jours et plus avant la réunion de préparation (avant le 6 mai) : 15€
- De 8 jours jusqu'à la réunion de préparation (du 6 au 14 mai inclus) : 50% du montant versé.
- Après la réunion de préparation : 100% du montant versé. Les frais d'annulation sont les mêmes, quel que soit le taux de remplissage du car.

Aucun report sur un autre week-end n'est possible. Les inscriptions sur liste d'attente ne font l'objet d'aucun frais d'annulation.

Si le CIHM annule ce week-end, quelle qu'en soit la raison (manque de participants, mauvaises conditions météo...), les chèques d'inscription sont détruits mais les participants ne peuvent prétendre à aucune indemnisation.

• **Responsabilité**

Les organisateurs sont des bénévoles. Ils ne sont ni guides, ni moniteurs, ni accompagnateurs professionnels. Chaque participant est donc seul responsable de sa propre sécurité, sauf action dolosive ou malveillante d'un tiers. Dans le cas de mineur, cette responsabilité incombe aux parents.

• **Adhésion et Assurances**

Pour participer à ce week-end, **l'adhésion au CIHM est obligatoire.**

Une assurance facultative, couvrant vos propres accidents corporels ("individuelle accident") ainsi que vos frais de recherche, de secours, d'évacuation et de rapatriement est vivement conseillée, notamment pour l'escalade.

Nous vous proposons 2 formules au choix : la licence FFME (44,60 €), le Passeport Montagne annuel ANCEF (16€).

(Voir les informations pratiques dans le programme de la saison.°

Je déclare(*) : être déjà assuré(e) pour la couverture des activités sportives organisées par le CIHM, Assureur :
 N° Sociétaire :
 ne pas vouloir m'assurer à l'assurance individuelle accident.

(*) cochez la mention utile

Je viens avec mon vélo / VTT (*) OUI NON (Barrer la mention inutile)

(*) 32 vélos/VTT maximum, si vous omettez de le préciser à l'inscription vous prenez le risque de devoir le laisser chez vous.

➤ **Activités extérieures au CIHM choisies pendant ces quatre jours :**

Activités	Prix	N° chèque par activité
Canoë-kayak	27€	
Descente de canyon	48€	

Prévoir selon les activités :

Un sac pour les affaires sèches et le pique nique de la journée, maillot et serviette de bain, vieille paire de baskets...

**Merci de retourner un bulletin d'inscription par personne, à l'ordre du CIHM et de l'envoyer à
Hélène ROBERT 5 allée Jacques Bainville 94300 Vincennes**

Avec : (Mode de règlement : **chèque(s)**, à l'ordre du CIHM)

- 1 chèque de € pour la participation au week-end
(Rappel : 260 € voyage en car - 170 € voyage individuel)
- ... chèque (s) pour les inscriptions aux activités encadrées extérieures et/ou location de VTT.

Date :

Signature :