



Week-end "Multiactivités" Ascension 2010 du mercredi 12 Mai au dimanche 16 mai à Sainte Eulalie (Ardèche)

Venez vous ressourcer au pays de la Loire naissante. Ici l'air, la terre, l'eau et le feu se sont associés pour vous offrir un panorama naturel exceptionnel !



Le centre « Espace Gerbier » situé dans le petit village de Sainte Eulalie à 3km du Mont Gerbier de Jonc (source de la Loire), nous accueillera pour notre séjour sportif aux multiples visages. Dans cet environnement contrasté, les activités rando, vélo, vtt, escalade seront multiples et variées.... en plus, il vous sera proposé du canoë-kayak et une course d'orientation.

Nous serons logés en chambres de 3 à 6 lits avec sanitaires, les lits seront faits à l'arrivée.

Certains pourront profiter d'un mur d'escalade «tous niveaux » situé à l'intérieur du centre.

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

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

- **LIEU :** Association Espace Gerbier Sainte Eulalie 07510
TEL : 04 75 38 84 96 site : <http://espace-gerbier.com>
 - Carte IGN Série bleue carte de promenade (vélo) N°50
 - Carte IGN de randonnée N°2837OT
- **TRANSPORT**
 - **Car couchettes :** 39 places, avec remorque pour les vélos et vtt.
 - **Départ :** Mercredi 12 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 mercredi 5 mai à 19h où votre présence est indispensable.)
 - **Retour :** Au même endroit le **lundi 17 mai vers 5 heures 30 du matin.**
 - **Transport individuel :** Voiture ou train (Gare : le Puy en Velay à 60 kms).
- **HEBERGEMENT**
 - En chambres de 3 à 6 lits avec sanitaires dans chaque chambre
 - Draps et couvertures fournis par le centre
- **FORMULE PROPOSEE**
 - Petits déjeuners entre 8 et 9h pris sur place
 - Apéritifs du soir à partir de 18h30 et dîners à 20h15 pris à l'Espace-Gerbier
- **PIQUES-NIQUES**
 - Prévoir au départ de Paris le ravitaillement pour le 1^{er} jour (Ascension jour férié)
 - Sinon, alimentations dans le village (boulangerie, boucherie, épicerie, 2 bars....)
- **PRIX DU WEEK-END**

Par personne : Car couchettes : **265€** ou Transport individuel : **175€**

Ce prix comprend :	Ce prix ne comprend pas :
- le transport en car couchettes,	- les 4 pique-niques du midi,
- le séjour (hébergement + demi-pension),	- le coût des activités locales encadrées par des professionnels.
- les frais d'organisation,	
- Les apéritifs du soir et les animations...	

ORGANISATRICES :

Ghislaine BORDIER 01 45 43 32 97 Marie DELORME 09 54 98 92 92 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 le chèque éventuel pour la réservation de l'activité 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 de l'**activité locale** proposée avec encadrement extérieur au CIHM

il est important de bien faire le choix au moment de l'inscription.

➤ **REUNION DE PREPARATION :**

Le Mercredi 5 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/ Marie DELORME/ Ghislaine BORDIER
- ✓ Randonnée pédestre : Chantal KIEN
- ✓ VTT : *en attente de réponse*
- ✓ Escalade : *organisation sur place* site : les Coux à 7 km de Ste Eulalie (23 voies de 3c à 6c)
- ✓ Course d'orientation : Jacques DORIZON
Découverte d'un circuit de course d'orientation, accessible aux personnes sachant lire une carte et manipuler une boussole. Une information sera donnée aux participants sur le déroulement d'une course d'orientation".

Avec encadrement professionnel

- ✓ **Canoe Kayak** : Accompagnés par un guide Brevet d'Etat, faites la descente des gorges de l'Ardèche et serpez au fond des falaises majestueuses au cœur d'une nature encore préservée. Tout au long de votre parcours (24 km) votre guide vous fera découvrir les aspects insolites de la rivière, ses charmes cachés et les vestiges d'une présence humaine qui remonte à la nuit des temps. Vous naviguerez de rapides (non obligatoires) en plan d'eau à la recherche de ces témoignages.
Circuit à la journée avec 1h30 de transport de Sainte Eulalie à Vallon Pont d'Arc.

Activité	Groupe	Durée	Tarif individuel
Canoe Kayak	16 personnes maxi	Journée (10h-17h)	30€

IMPORTANT : Cette activité est dépendante de la météo.

Si la réservation par le prestataire est confirmée, le règlement est encaissé.

Prévoir : Vieilles chaussures, tenue adéquate et tenue de rechange.

➤ **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, diaporamas) du week-end aura lieu

Le mardi 1er juin à partir de 19 heures au 15 rue Gay-Lussac Paris 5^{ème}.

Venez avec vos plats préférés à nous faire déguster !



Week-end "Multiactivités" Ascension 2010 – Sainte Eulalie

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom du participant(e) : Prénom :
 Téléphone domicile : Téléphone professionnel :
 Téléphone portable : E-mail(lisible) :
 N° de votre carte d'adhérent 2010 :

• **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 28 avril) : 15€
- Du 28 avril jusqu'à la réunion de préparation (du 5 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.

• **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.

➤ **Activité extérieure au CIHM choisie pendant ces quatre jours :**

Activités	Prix	N° chèque par activité
Canoë-kayak	30€	

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 : 265€ voyage en car - 175€ voyage individuel)
- ... chèque (s) pour le canoë-kayak

Date :

Signature :