

Vous rêvez d'aventure et de défis... et vous aimez découvrir une région en vous amusant ?

Participez au CIHM'athlon 2009 les 26 et 27 septembre prochains!

Le CIHM'athlon est une compétition « culturo-ludico-sportive » par équipes, organisée dans une ambiance détendue et chaleureuse qui vous donnera des ailes !

AU PROGRAMME



Vendredi 25 : Accueil à partir de 18h30

Montage des tentes, informations pour le lendemain, constitution des équipes du CIHM'athlon.



Samedi 26

- Petit déjeuner collectif
- Activités de la journée : **escalade** et **course d'orientation** (pas nécessaire d'être des « pros », nous veillerons à constituer des équipes équilibrées !)
- Soir : apéro et repas collectif, informations sur les activités du lendemain.



Dimanche 27

- Petit déjeuner collectif
- Activités de la journée : **canoë kayak** (parcours de 2h environ) et parcours **VTT/VTC**
- Fin d'après midi : remise des prix, collation avant de plier les tentes, rangement et départ.



... et **PLUS encore** ! Quizz, jeux et énigmes égaieront la course, vous feront découvrir la région et qui sait ? peut-être y gagnerez-vous quelques points supplémentaires !

Le CIHM'athlon 2009 : Voyage au pays de la Pierre

Cette année, le CIHM'athlon vous emmène à Saint Leu d'Esserent, entre Chantilly et Creil, à la découverte du pays de la pierre, du Thérain et sur les traces du GR 11.

Hébergement

- En tentes personnelles. Une grande tente est fournie par le CIHM pour les affaires collectives. En cas de pluie, nous pourrions également disposer d'un local « en dur ».

- Lieu : Camping « Campix »
Entrée par la Rue du 19 Mars 1962
60340 Saint Leu d'Esserent



☎ 03 44 56 08 48

@ www.campingcampix.com

- Groupe de 30 personnes maximum.

Transport

Train : ALLER: 19h10 Départ Gare du Nord - 19h38 Arrivée Chantilly Gouvieux
RETOUR: 19h45 Départ Chantilly Gouvieux - 20h11 Arrivée Gare du Nord

Il est possible de prendre le train avec son vélo en Ile de France à partir de 19h. Le trajet entre la gare et le camping est alors à faire en vélo (7,5 km). Le transport des bagages entre la gare de Chantilly Gouvieux et le camping sera assuré par une voiture.

Voiture : Covoiturage à organiser avec répartition des frais.

Pendant le WE, les déplacements entre les sites d'activités se font à vélo.

Repas : Apporter 2 pique-niques (samedi midi et dimanche midi) et prévoir votre repas de vendredi soir. Les petits-déjeuners et le repas du samedi soir sur place sont préparés par nos soins.

Equipement personnel : tente, matelas, duvet, cape de pluie ou Kway, affaires de rechange, pull, maillot de bain, chaussures fermées pouvant aller dans l'eau pour le canoë, crème solaire, frontale, petit sac à dos, boussole, bol, assiette et couverts, en-cas...

Equipement vélo : VTT ou VTC personnel, *casque, gilet fluorescent et éclairage pour le vendredi soir*, chambre à air de rechange, kit réparations... N'oubliez pas votre **antivol** !
Pour ceux qui n'ont pas de vélo, nous contacter à l'avance, on essaiera de vous en prêter un.

Papiers personnels : carte adhérent CIHM, carte assurance, carte vitale, attestation sécurité sociale.

Prix du WE : 50 €, hors transport

Organisateurs à contacter

- Jean-Philippe Soigné : jpsoine@gmail.com ou 06 03 43 43 27
- Marie-Chantal Verhaegen : v.mariechantal@yahoo.fr ou 06 70 46 24 27

Il n'y aura pas de réunion de préparation et d'information, pour toutes informations complémentaires, n'hésitez pas à contacter les organisateurs.

BULLETIN D'INSCRIPTION

CIHM'athlon à Saint Leu d'Esserent : WE du 26-27 septembre 2009

A renvoyer avant le samedi 12 septembre 2009 à Jean-Philippe Soigné avec le versement de 50€ à l'ordre du CIHM à l'adresse suivante : 147 rue des Sources prolongée 92160 Antony.

Il faut être à jour de la cotisation annuelle du CIHM ou d'une adhésion « AMI » pour participer au WE.

Nom : Prénom :

N° adhérent : Adresse :

Tel domicile : Tel professionnel :

Adresse mail (important) :

Personne à prévenir en cas d'accident

Nom : Tel :

Assureur : N° contrat ou sociétaire :

- Je viens en train oui non si oui heure d'arrivée à Chantilly :

- Je dispose d'une voiture oui non si oui, nombre de places libres (chauffeur compris) :
Je peux transporter des vélos oui non si oui, nombre de vélos (vélo du chauffeur compris) :

- Je dispose d'une tente oui non si oui, nombre de places possibles :

- Je dispose de chaussons pour l'escalade oui non Si non, indiquer sa pointure :
Et d'un baudrier oui non

- Remarques éventuelles :

Je verse 50 € à l'ordre du CIHM pour ma participation au WE.

Le :

Signature :

Les organisateurs sont des bénévoles. Ils ne sont ni des guides, ni des moniteurs, ni des accompagnateurs professionnels.

Chaque participant est responsable de sa propre sécurité. Une assurance individuelle est obligatoire.