

# CIHM - Programme hiver-printemps 2022-2023

Tous nos sports sont dans la nature !

## Le mot des bénévoles du CIHM

Voici le programme hiver-printemps 2023 de nos sorties. Le prochain programme été-automne 2023 sera diffusé en mai.

Ce programme évolue et reste constamment à jour sur : [www.cihm.info/programme-des-activites](http://www.cihm.info/programme-des-activites)

Pour consulter le programme d'une activité, voir la rubrique « programme » dans les pages de cette activité.

Bienvenue au CIHM, nous vous souhaitons une excellente année de sports et de passions !

- Montant de l'adhésion : Adulte : 50 Euros ; Jeune - 30 ans : 25 Euros
- Les nouveaux adhérents bénéficient d'une réduction de 20%

Plus d'infos sur  
[www.cihm.info/adhesion](http://www.cihm.info/adhesion)

Les adhérents peuvent s'abonner ou se désabonner aux listes de diffusion de chaque activité.

Plus d'infos sur  
[www.cihm.info/listes-de-diffusion](http://www.cihm.info/listes-de-diffusion)

## Evènements, sorties communes et formations

### Formation Carto 2023 (consultez le site régulièrement)

- **Marine** : Avec Ghislaine Bordier et Grégory Lombaert,

- **Terrestre** : Initiation à la lecture d'une carte et à l'orientation pour préparer et suivre un itinéraire de randonnée avec Bernard Martelly.

### Formation Secourisme - PSC1 (Prévention et Secours Civique de 1er niveau) - Paris

- **Formation initiale le samedi 26 novembre** (35 €)

- **Recyclage le dimanche 27 novembre matin** (20 €)

Contact et inscription : Geneviève Brillet - 06 80 66 65 01 - [genevievebrillet@yahoo.fr](mailto:genevievebrillet@yahoo.fr)

### AG & fête du CIHM - Samedi 3 décembre - Maison des Associations de Solidarité, 10-18 rue des Terres au Curé, Paris XIII<sup>e</sup>

Inscriptions pour la fête par weezevent (voir notre site)

17h30 / Accueil

18h30 / Assemblée Générale

20h00 / Apéritif offert à tous et vote

21h00 / Fête du CIHM et de ses 70 ans (Inscription obligatoire) - Ouverte à tous les adhérents, leur famille et leurs amis.

Formule auberge espagnole. Prix : 15 ou 20 €/personne (voir notre site) + apportez une de vos spécialités sucrée ou salée.

### Séjour Nouvel An 2023

Venez fêter la Saint Sylvestre à Saint-Véran du 28 décembre au 1 janvier 2023. Voir encart page ski de fond.

### Soirée Portes Ouvertes - jeudi 16 mars 2023

Soirée accueil et information, ouverte aux non-adhérents. Venez nous rencontrer et vous informer sur nos activités autour d'un verre. Lieu et horaire précisés sur [www.cihm.info](http://www.cihm.info).

### Journées d'accueil en Ile-de-France: entre le samedi 25 mars et mi-avril

Voir les dates dans les pages des activités : **Marche Nordique - Escalade - Rando pédestre - Vélo - VTT** . **Sorties gratuites et ouvertes aux non-adhérents.**

**Faites un essai en Ile-de-France** : Si vous n'êtes pas disponible à ces dates, choisissez une sortie d'une journée et venez gratuitement grâce au bon d'essai disponible sur le site (rubrique adhérer)

### Multi-activités de l'Ascension 2023 - Auvergne

Le week-end multi-activités 2023 est prévu à Clermont-Ferrand du 17 au 21 mai. Voir la page Vélo.

**informez vous régulièrement sur [www.cihm.info](http://www.cihm.info)**

CIHM - Maison des Associations du 5e, 4 rue des Arènes 75005 PARIS - 01 76 24 22 02 - [bureau@cihm.info](mailto:bureau@cihm.info)

# Ski de Randonnée

## Inscriptions

Les pré-inscriptions et inscriptions s'effectuent en ligne.

Voir les modalités pratiques sur notre site [www.cihm.info](http://www.cihm.info) à la page ski de rando.

## Sorties

JOUR	INTITULÉ	ORGANISATEUR(S)	PL.	NIVEAU	INFOS COMPLÉMENTAIRES
<b>▼ JANVIER 2023</b>					
14-15	Col de Larche WE découverte	Philippe COLLOMBAT	38	TN	Pré-inscriptions à partir du 01-12 Réunion préparatoire: 11/01
28-29	Abriès - Queyras	Marie-laetitia CATTÀ	38	TN	Pré-inscriptions à partir du 01-12 Réunion préparatoire: 25/01
<b>▼ FÉVRIER 2023</b>					
04-05	Bonneval	Philippe COLLOMBAT	38	TN	Pré-inscriptions à partir du 01-12 Réunion préparatoire: 01/02
17-19	Cauterets - Pyrénées WE de 3 jours	Amélie AUMAÎTRE	38	TN	Pré-inscriptions à partir du 22-12 Réunion préparatoire: 14/02
<b>▼ MARS 2023</b>					
04-05	Kandersteg - Suisse	Carole BIENFAIT	38	TN	Pré-inscriptions à partir du 22-12 Réunion préparatoire: 01/03
18-19	Val d'Isère - Tarentaise	Marie-laetitia CATTÀ	38	ER	Pré-inscriptions à partir du 22-12 Réunion préparatoire: 15/03
<b>▼ AVRIL 2023</b>					
08-10	Valpeline - Haut Valais - Italie WE de Pâques 3 jours	Philippe COLLOMBAT	38	ER	Pré-inscriptions à partir du 16.02.23 Réunion préparatoire: 05/04
22-23	Leukerbad - Suisse	Amélie AUMAÎTRE	38	ER	Pré-inscriptions à partir du 16-02-23 Réunion préparatoire: 19/04
<b>▼ MAI 2023</b>					
18-21	Bernina WE de l'Ascension 4 jours	Carole BIENFAIT	6	ER	Pré-inscriptions à partir du 16-02-23 Réunion préparatoire: 16/05

**Ce calendrier peut faire l'objet de modifications ou d'évolutions en cours d'année, consulter [www.cihm.info](http://www.cihm.info)**

Selon les conditions météo-nivologiques ou d'enneigement, des sorties peuvent être déroutées par l'organisateur sur des destinations plus adaptées

La réunion de préparation est indispensable pour la répartition des participants dans les différents groupes, selon les desiderata de chacun, mais soumis à la décision finale de l'organisateur et des encadrants.

## Niveaux

NIVEAU	DESCRIPTION
TN	Tous Niveaux : Accessible à tous ceux qui savent skier et qui sont capables de produire un effort physique de 3H à la montée
ER	Expérience Requise : Savoir descendre sans tomber dans tous types de neige dans des pentes >30°. Pouvoir endurer un effort physique de plus de 6H. Etre à l'aise en haute montagne.

## Organisateurs

NOM	TÉLÉPHONE
Amélie AUMAÎTRE <sup>(1)</sup>	06 30 57 10 31
Carole BIENFAIT <sup>(2)</sup>	06 63 69 42 58
Marie-laetitia CATTÀ <sup>(1)</sup>	06 66 79 02 04
Philippe COLLOMBAT <sup>(1)</sup>	06 74 64 19 38
Xavier FROMANT <sup>(3)</sup>	06 72 99 41 48

(1) Membre du bureau

(2) Membre du bureau, contact pour les nouveaux

(3) Responsable de la Formation

**Formations** : voir au bas de la page ski de fond.

**Informations pratiques à suivre sur les listes de diffusion, page Facebook ou sur [www.cihm.info](http://www.cihm.info)**

## Ski de fond, nordique, raquettes, ski alpin

Consultez régulièrement notre site, rubrique ski de fond.

Contactez impérativement l'organisateur avant de vous inscrire !

Les informations pratiques relatives à une sortie se trouvent sur la fiche technique.

Pour certains week-ends, l'inscription peut s'effectuer en ligne. Voir les modalités pratiques sur notre site [www.cihm.info](http://www.cihm.info), rubrique ski de fond

JOUR	INTITULÉ	ORGANISATEUR(S)	PL.	INFOS COMPLÉMENTAIRES
<b>▼ NOVEMBRE 2022</b>				
19 (sam)	Sortie marche nordique spéciale ski de fond	Catherine BON Valérie DORE		Sortie marche nordique au domaine de Saint Cloud Contacter les organisatrices
<b>▼ DÉCEMBRE 2022</b>				
09-11	Ski Rando nordique et raquettes en étoile dans les Vosges	Pascal ETIEVE Catherine BON	16	Week-end de remise en jambe en ski nordique ouvert aux débutants en ski nordique + Raquettes
10-11	Ski de fond à Bessans	Guy DE LA PERRELLE	4	2 jours de ski sur trace Transport : Car couchette
28 déc. - 01 janv.	séjour du nouvel an à St Véran	Marie-Annick SAVOYEN Catherine BERTIN	27	Dépaysement , bonne humeur et soleil garantis !
<b>▼ JANVIER 2023</b>				
07-08	Ski de fond à AUTRAN (Vercors)	Franck PAUL	4	2 jours de Ski sur trace (pas de débutants) Fiche technique
12-15	LA FECLAZ	Frédérique SEGUR	6	3 jours de ski sur traces à La Feclaz. Transport en train
13-15	Initiation Ski de Fond à AUTRANS	Catherine BON Pascal ETIEVE	10	Week-end d'initiation au ski de fond alternatif sur 3 jours à Autrans dans le Vercors
14-15	Ski de randonnée nordique en étoile dans le Vercors	Patrick BRACHET Josiane BRACHET	8	Ski de randonnée nordique tranquille Fiche technique à venir
20-22	Ski de fond à La Féclaz	Guy DE LA PERRELLE	3	3 jours ski sur trace.
27-30	Itinérant sur trace dans le Jura	Serge JACQUET Catherine BON	12	
28-30	Rando Nordique Traversée plateau du Vercors	Josiane BRACHET Patrick BRACHET	6	
31 janv. - 04 févr.	Vars (Hautes Alpes) ski libre	Fritz BALKAU	8	Ski libre (Alpin, télémark, Nordique, Raquettes ) Transport : Train ou voiture (voir fiche technique)
<b>▼ FÉVRIER 2023</b>				
04-05	Ski de fond La Pesse	Catherine BON	4	Ski de fond à La Pesse (Jura) départ en train le vendredi soir Fiche technique à Venir
10-13	4 jours de randonnée nordique itinérante dans le Jura Suisse	Ariane SAVOURET Pascal ETIEVE Sylvie FORTEAUX		4 jour de randonnée nordique pour skieur confirmé

JOUR	INTITULÉ	ORGANISATEUR(S)	PL.	INFOS COMPLÉMENTAIRES
19-26	Randonnée itinérante en raquettes dans le Jura suisse et français	Anne DE FAUCHER Sylvain LECUYER	6	7 jours de randonnée itinérante à la découverte du Jura Bonne forme physique et expérience requise randonnée itinérante.
<b>▼ MARS 2023</b>				
10-12	Ski de Randonnée nordique dans les pyrénées	Josiane BRACHET Pascal ETIEVE		Ski de randonnée nordique dans les pyrénées pour skieurs condirmés
11-12	Week-end à Cogne (Val d'Aoste)	Catherine BON	4	Ski libre alternatif ou skating dans le Val d'Aoste (Italie) Fiche technique à venir

## Organisateurs

NOM
Fritz BALKAU
Catherine BERTIN
Catherine BON
Josiane BRACHET
Patrick BRACHET
Anne DE FAUCHER
Guy DE LA PERRELLE
Valérie DORE
Pascal ETIEVE <sup>(1)</sup>
Sylvie FORTEAUX
Serge JACQUET
Sylvain LECUYER
Franck PAUL
Ariane SAVOURET
Marie-Annick SAVOYEN
Frédérique SEGUR

(1) Responsable de l'activité

Les coordonnées téléphoniques sont données dans les fiches techniques.

### Important !

- Pour les voyages en train, afin d'obtenir le meilleur tarif, réservez à l'avance !

**Si les conditions d'enneigement s'y prêtent, des week-ends de dernière minute peuvent être proposés. Gardez le contact sur le site [www.cihm.info](http://www.cihm.info) et la liste de diffusion.**

### Préparation ski de fond

Vous voulez avoir une idée de l'effort produit en ski de fond ? Venez essayer la marche nordique ! La prochaine session marche nordique spécial ski de fond aura lieu le 19 novembre. Pour plus de détails voir la liste de diffusion du ski de fond et le site [www.cihm.info](http://www.cihm.info).

### Week-end du Nouvel An

Prenez de l'altitude pour la Saint Sylvestre : RV à Saint-Véran ! Séjour du 28/12 au 01/01/2023. Soirée du 31 déguisée sur le thème de la musique.

## Venez essayer !

### WEEK-END accueil neige

Sortie accueillant des nouveaux et/ou débutants :

- **13-15 janv. 2023 - Initiation Ski de fond, Corrençon ou Jura.**
- **14-15 janv. 2023 - Découverte Ski de randonnée, Col de Larche.**

Cf. fiches techniques sur [www.cihm.info](http://www.cihm.info). Renseignements auprès des organisateurs.

## Formations Neige

### Formations sécurité Neige et Avalanches

**ANENA** > journée d'instruction sur le thème prévention en neige/avalanche, animée par Sébastien Escande, guide de Haute Montagne : samedi 19 novembre 2022

**ENTRAINEMENT DVA** > révision et exercices pratiques de recherche de victimes, animée par Ph. Delluc, encadrant en ski alpinisme : samedi 3 décembre 2022

**UF PERFECTIONNEMENT NEIGE ET AVALANCHE (NA2)** > formation fédérale niveau 2 permettant l'accès au brevet fédéral d'initiateur de ski de randonnée, animée par Ph. Delluc et J. Leroy, encadrants en ski alpinisme : 27-28-29 janvier 2023

# Escalade

## Sorties d'une journée à Fontainebleau

**Les samedis**, le lieu d'escalade s'obtient en consultant le message déposé le matin de la sortie dans la boîte mail dont l'identifiant est samediableau@free.fr (site webmail.fr). Mot de passe : rendezvous9h00.

**Les dimanches, mercredis et jours fériés** : voir le tableau ci-dessous.

Plus d'informations sur l'organisation de ces sorties (covoiturage de porte d'Orléans, par exemple) sur le site internet.

Pour toute question : escalade@cihm.info

JOUR	INTITULÉ
<b>▼ NOVEMBRE 2022</b>	
20 (dim)	Apremont Bizons
23 (mer)	Ségognole
27 (dim)	Vallée de la Mée Potala
30 (mer)	Canche aux Merciers
<b>▼ DÉCEMBRE 2022</b>	
04 (dim)	Rocher Canon
07 (mer)	Rocher des Potets - 95,2
11 (dim)	Franchard Hautes Plaines
14 (mer)	Rocher Canon
18 (dim)	Rocher Saint-Germain
25 (dim)	Beauvais Télégraphe
<b>▼ JANVIER 2023</b>	
01 (dim)	Rocher fin
08 (dim)	Chamarande
15 (dim)	Rocher Guichot
22 (dim)	Bois Rond
29 (dim)	95,2 Pignon Poteau
<b>▼ FÉVRIER 2023</b>	
05 (dim)	Apremont Dames
08 (mer)	Chamarande
12 (dim)	Mont Aigu

JOUR	INTITULÉ
19 (dim)	91,1
26 (dim)	J.A. Martin
<b>▼ MARS 2023</b>	
05 (dim)	Canche aux merciers
12 (dim)	Calvaire
15 (mer)	Elaboration du programme printemps été
19 (dim)	Cul de chien
25 (sam)	site défini le 24 ou le 25 mars
26 (dim)	Rocher des Pôtets
<b>▼ AVRIL 2023</b>	
02 (dim)	Ségognole
09 (dim)	Diplodocus Rocher du Général
10 (lun)	Rocher Canon
16 (dim)	Chamarande
23 (dim)	Beauvais Nainville
30 (dim)	Franchard Hautes Plaines
<b>▼ MAI 2023</b>	
01 (lun)	Calvaire
07 (dim)	Puisselet Mont Sarrasin
08 (lun)	Mont Aigu
08 (lun)	Mont Aigu
14 (dim)	Apremont Bizons

## Sorties de plusieurs jours en falaise

Aucune sortie de plusieurs jours proposée actuellement ; consulter le site mis à jour régulièrement.

## Niveaux

NIVEAU	DESCRIPTION
I	Initiation
TN	Tous niveaux (débutants possibles)
A	Grimpeurs Autonomes capables de grimper en tête, maîtrisant les manœuvres de corde et de sécurité

## Organisateurs

NOM	TÉLÉPHONE
Catherine AYMON <sup>(3)</sup>	06 85 17 10 32
Jocelyne GRISEY <sup>(2)</sup>	06 32 35 47 89
Anne GUILLOT <sup>(1)</sup>	06 71 86 46 47
Jacques LUBTCHANSKY <sup>(4)</sup>	01 16 07 58 77

(1) Accueil des nouveaux participants

(2) Contact pour les sorties Bleau du mercredi

(3) Contact pour les sorties Bleau du samedi

(4) Contact pour se procurer des entrées sur SAE (murmur, arkose) à tarif privilégié

### Dates à retenir :

- **Préparation du programme été-automne**, le 15 mars.
- **Journée d'accueil** gratuite ouverte aux non-adhérents le samedi 25 ou le dimanche 26 mars.

# Randonnée Vélo

## Sorties d'une ou plusieurs journées

JOUR	INTITULÉ	ORGANISATEUR(S)	PL.	NIVEAU	INFOS COMPLÉMENTAIRES
<b>▼ DÉCEMBRE 2022</b>					
11	Sortie de Paris par le sud ouest	Isabelle LESENS			St Cyr l'école et vélodrome national
<b>▼ JANVIER 2023</b>					
10 (mar)	Galette Vélo	Béatrice LEMÉÉ Jacqueline GOGO			Retrouvailles de la section vélo autour de la galette des rois
<b>▼ FÉVRIER 2023</b>					
04-05	Les Hivernales	Elisabeth LASRI Marie-Annick SAVOYEN Bureau Vélo	24		Rencontres hivernales autour de Deauville et Honfleur
12	Paris15, Versailles et bois de Meudon	Isabelle LESENS			
<b>▼ MARS 2023</b>					
05	Dans le bois autour de Vincennes	Hélène ROBERT			Accès par le RER
12	Vers le sud	Claudine OLIVIER			
19	Vers le Nord	Philippe RICHET			
20 (lun)	Soirée programme Vélo	Patrick MACHILLOT Laurence NORDMANN			Rendez-Vous avec vos propositions de rando vélo à 19h au café "Ma Cocotte du Faubourg", 5 Rue du Faubourg Montmartre, 75009 Paris
26	Randonnée d'accueil des nouveaux à Fontainebleau	Catherine DUGENET			Sortie ouverte aux adhérents et gratuitement aux non-adhérents.
<b>▼ AVRIL 2023</b>					
01-02	Lieu du WE encore secret !!!	Florence CAMBURET Martine TEMPREMENT	8		
08-10	Entre Saint Quentin et Guise	Hélène ROBERT			Visite de Saint Quentin et de sa gare, Guise et son familistère, Laon, ville d'Art et d'histoire et Cambrai sans bêtises
16	Paris et jolie cote pour aller à Vélizy, retour berges de la Seine	Isabelle LESENS			
23	Dans le Vexin	Claudine OLIVIER			
29 av. - 01 mai	Parcours itinérant du Mans à Saumur	Ghislaine BORDIER Elisabeth LASRI	8		La Bussonière
<b>▼ MAI 2023</b>					
01 (lun)	80 km autour de Meaux	Catherine DUGENET			
05-10	Séjour en étoile dans le Diois avec pas mal de dénivelé	Michel BENARD Dominique MOMBRUN			TGV de 12h52 dispose d'un espace vélo payant jusqu'à Lyon. Ensuite TER jusqu'à Valence puis TER jusqu'à Die. Arrivée à Die à 17h48
12-14	Randonnée semi-itinérante d'Orléans à Chaumont sur Loire	Frédérique SEGUR Véronique TACK	8		Port de bagages une journée pour cette randonnée culturelle.

JOUR	INTITULÉ	ORGANISATEUR(S)	PL.	NIVEAU	INFOS COMPLÉMENTAIRES
27-29	L'Eure est au rendez-vous entre Bernay et Pontaudemer	Hélène ROBERT	10		Venez découvrir la vallée de la Risle, le Bec Hellouin, Pontaudemer (cité des tanneurs), le marais Vernier avec sa route des chaumières et Pont l'Évêque en Terre d'Auge
<b>▼ JUIN 2023</b>					
01-05	Suisse normande	Jacques NORDMANN Laurence NORDMANN	10		
03-17	Les Iles Loffoten (Norvège)	Agnès FAILLIET Véronique TACK Ghislaine BORDIER	8		Raid vélo au grand Nord
29 juin - 03 juil.	Dinan , la Rance, Dinard et la côte	Philippe RICHET Sylvie TREHU	8		Itinérant , tourisme à vélo et baignade

**NB Les sorties VTC sont indiquées avec la mention "VTC".**

**Pas de sortie un dimanche ou un week-end sur ce programme ?**

**Contactez le bureau vélo (randovelo@cihm.info) pour mettre votre proposition sur www.cihm.info**

### Organisateurs

NOM	TÉLÉPHONE
Christine BAILLEAU <sup>(3)</sup>	06 37 13 78 02
Michel BENARD	06 07 50 81 34
Ghislaine BORDIER <sup>(3)</sup>	06 76 57 94 22
Florence CAMBURET	06 63 96 94 87
Catherine DUGENET	06 79 46 74 88
Agnès FAILLIET	06 64 78 05 33
Jacqueline GOGO	06 60 82 22 80
Elisabeth LASRI	06 24 32 02 75
Béatrice LEMÉ	06 64 51 91 17
Isabelle LESENS	06 01 44 12 61
Patrick MACHILLOT <sup>(3)</sup>	06 82 67 36 23
Dominique MOMBRUN	06 85 64 65 98
Robert MORIN <sup>(2)</sup>	06 69 46 41 65
Laurence NORDMANN <sup>(3)</sup>	06 12 74 54 31
Jacques NORDMANN	06 23 47 47 60
Claudine OLIVIER	06 77 95 96 29
Philippe RICHET <sup>(3)</sup>	06 62 46 92 68
Hélène ROBERT	06 13 14 27 32
Marie-Annick SAVOYEN	06 70 06 89 28
Frédérique SEGUR	06 77 13 33 00
Véronique TACK	06 16 70 00 81
Michel TEMPREMENT <sup>(1)</sup>	06 61 93 44 39
Martine TEMPREMENT	06 86 68 74 22
Sylvie TREHU	06 79 67 26 16

### Distance

NIVEAU	DESCRIPTION
	Facile : moins de 60 km/jour, rythme modéré (± 10km/h)
	Moyen : 60 à 90 km/jour, rythme moyen (± 15 km/h)
	Sportif : Plus de 90 km/jour, rythme soutenu (> 18 km/h) ou relief marqué
multiple	Multiple : parcours de niveaux différents
itinérant	Itinérant : parcours itinérant avec ou sans portage

#### 84ème Semaine Fédérale FFCT

PONT-A-MOUSSON (54), du 23 au 30 juillet 2023

Inscription à partir de janvier

Renseignements : Ghislaine Bordier (aglae.bordier@laposte.net)

#### MULTI-ACTIVITÉS DE L'ASCENSION 2023 en Auvergne du 17 au 21 mai à CLERMONT-FERRAND.

Randonnée pédestre, vélo, VTT et autres activités proposées par les acteurs locaux.

N'hésitez pas à vous inscrire dès la parution de la fiche, les places sont limitées.

Contacts : Ghislaine Bordier 06 76 57 94 22 - Laurence Nordmann 06 12 74 54 31 - Françoise Ruelle 06 48 11 58 30

(1) Trésorier de l'activité

(2) Accueil des nouveaux participants

(3) Autres membres du Bureau Vélo

# Randonnée pédestre

## Sorties d'une journée

JOUR	INTITULÉ	ORGANISATEUR(S)	NIVEAU	INFOS COMPLÉMENTAIRES
<b>▼ NOVEMBRE 2022</b>				
20	Vallée de la Mauldre	Bernard MARTELLY		départ gare Montparnasse, train à 8h50 pour Beynes, ligne N, direction Epône. Retour par la même ligne, gare de Maule. Arrivée à Paaris vers 17h, 18 km maximum. Si vous venez, prière de prévenir Bernard par sms au 06 74 15 52 72. Rythme : canard
27	de Coulommiers à Faremoutiers	Patrick BLAISE		petite sortie de 15 km le long du grand morin Rythme : canard
<b>▼ DÉCEMBRE 2022</b>				
04	Parc Albert Kahn	Catherine DESCHAMPS		Rythme : canard
11	Canal de l'Ourcq	Bernard MARTELLY		Rythme : canard
18	Egly-Breuillet	Henri BERGE		Rythme : canard
27 (mar)	Rando et illuminations	Jean-Pierre CHANDELIER		Rythme : canard
<b>▼ JANVIER 2023</b>				
08	Mennecy et les étangs	Geneviève BRILLET		Rythme : canard
15	Fontainebleau	Claudine OLIVIER		Rythme : canard
22	du Vésinet à Saint-Germain-en-Laye	Henri BERGE		Randonnée de 15 km Rythme : canard
29	de Bourron-Marlotte à Nemours	Bernard MARTELLY		Rythme : canard
<b>▼ FÉVRIER 2023</b>				
05	de Faremoutiers à Mortcerf	Patrick BLAISE		Rythme : canard
12	Bois-le-Roi	Claudine OLIVIER		Rythme : canard
19	Rendez-vous à Fontainebleau (nord)	Jean-Pierre CHANDELIER		Pique-nique commun avec Philippe Rythme : canard
19	Bois-le-Roi, forêt de Fontainebleau	Philippe RICHET		RV avec Jean-Pierre au pique-nique Rythme : canard
26	de La Ferté-Allais à Lardy	Henri BERGE		Randonnée de 18,5 km Rythme : canard
<b>▼ MARS 2023</b>				
05	Les Essarts-le-Roi et forêt de Rambouillet	Claudine OLIVIER		Rythme : canard
12	Vaucresson et forêt de Fausses-Reposes	Jean-François STIOT		Rythme : canard
19	de Marly-le-Roi à Villennes-sur-Seine	Bernard MARTELLY		Rythme : canard
26	Forêt de Rambouillet	Anne DE FAUCHER		Rythme : canard
<b>▼ AVRIL 2023</b>				
02	Chaville et forêt de Meudon	Catherine DESCHAMPS		au choix : 25 km ou 35 km Rythme : lievre

JOUR	INTITULÉ	ORGANISATEUR(S)	NIVEAU	INFOS COMPLÉMENTAIRES
02	de Lizy-sur-Ourcq à La Ferté-Sous-Jouarre	Geneviève BRILLET		Rythme : canard
09	Jouy en Josas Gif sur Yvette	Henri BERGE		Randonnée de 16 km Rythme : canard
16	vers Coulommiers	Patrick BLAISE		27 km Rythme : lievre
23	vers Mantes-la-Jolie	Jean-Pierre CHANDELIER		Rythme : canard
30	à préciser			
<b>▼ MAI 2023</b>				
07	boucle Mantes-la-Jolie - Vétheuil	Bernard MARTELLY		Rythme : canard
14	de Maisons-Laffitte à Saint-Germain-en-Laye	Catherine DESCHAMPS		Rythme : canard

## Distance

NIVEAU	DESCRIPTION
	Moins de 15 km ou dénivelé inférieur à 200 m
	15 à 20 km ou dénivelé compris entre 200 et 500 m
	supérieur à 20 km ou dénivelé compris entre 500 et 800 m

## Organisateurs

NOM	TÉLÉPHONE
Henri BERGE	06 31 69 87 84
Patrick BLAISE	06 85 67 25 05
Christine BOIRY	06 40 20 78 92
Geneviève BRILLET	06 80 66 65 01
Jean-Pierre CHANDELIER	06 60 61 69 80
Anne DE FAUCHER	06 62 76 49 24
Catherine DESCHAMPS	07 55 64 89 43
Bernard MARTELLY	06 74 15 52 72
Claudine OLIVIER <sup>(1)</sup>	06 77 95 96 29
Philippe RICHET	06 62 46 92 68
Jean-François STIOT	06 03 23 54 39

(1) Accueil des nouveaux participants

Des randonnées supplémentaires d'un ou de plusieurs jours peuvent être proposées en dehors du programme de la brochure.

Pour être informés, inscrivez-vous sur la liste de diffusion de la randonnée pédestre, consultez le site, écoutez le répondeur (01 76 24 22 02) ou écrivez à [randopedestre@cihm.info](mailto:randopedestre@cihm.info).

**MULTI-ACTIVITES DE L'ASCENSION** : voir page vélo

## Marche Nordique

L'activité a lieu tous les samedis matins, sauf exception, au bois de Vincennes et/ou au parc de Saint-Cloud. Les séances durent environ 2 heures, de 9h30 à 11h45, et se font par tous les temps. Les débutants-tes sont accueillis au Bois de Vincennes et au parc de Saint-Cloud, le 1er samedi du mois.

Sur le site du CIHM, le lieu de la sortie est précisé.

Des bâtons de marche nordique peuvent être loués pour la séance (2€), écrire à [marchenordique@cihm.info](mailto:marchenordique@cihm.info).

Le programme est mis à jour régulièrement sur le site, vous y trouverez également les sorties de plusieurs jours.

### Organisateurs

NOM	TÉLÉPHONE
Odile BERA	06 62 34 46 00
Catherine BON	01 71 36 82 29
Christine CAMPESE	06 13 80 63 74
Valérie DORE	06 82 32 71 64
Dominique GUIRAUD	07 82 89 03 89
Huguette MOLINES <sup>(1)</sup>	06 81 13 65 86
Juliette SIMON	06 31 21 98 41
Christian WEBER	06 74 48 28 92
Jacqueline WUESTEFELD	06 05 49 72 95

(1) Responsable de l'activité

### A retenir !

La sortie accueil aura lieu le samedi 25 mars 2023.

## Randonnée VTT

L'activité VTT propose une sortie 2 ou 3 week-ends par mois et constitue son programme semaine après semaine.

**Les sorties indiquées dans ce programme ne sont qu'un aperçu du programme définitif. Visitez régulièrement le site du CIHM [www.cihm.info](http://www.cihm.info) ou suivez notre page Facebook** pour prendre connaissance des dernières propositions de randonnées ainsi que pour trouver les détails des rendez-vous des sorties proposées.

### Sorties d'une ou plusieurs journées

JOUR	INTITULÉ	ORGANISATEUR(S)	NIVEAU	INFOS COMPLÉMENTAIRES
▼ AVRIL 2023				
01 (sam)	Sortie accueil facile			Randonnée VTT ouverte à tous (y compris les non-adhérents), au départ d'une gare du réseau Transilien.

Suite de la programmation VTT sur [www.cihm.info](http://www.cihm.info)

### Distance

NIVEAU	DESCRIPTION
	Moins de 45 km et dénivelé positif inférieur à 300 m, rythme modéré
	45 à 55 km ou dénivelé positif compris entre 300 et 700 m, rythme moyen
	Plus de 55 km ou dénivelé positif supérieur à 700 m, rythme soutenu

### Organisateurs

NOM	TÉLÉPHONE
Jean-Philippe SOIGNE <sup>(1)</sup>	06 63 45 90 23

(1) Accueil des nouveaux participants

**MULTI-ACTIVITES DE L'ASCENSION** : voir page vélo

# Voile

## Sorties de plusieurs journées

JOUR	INTITULÉ	ORGANISATEUR(S)	PL.	NIVEAU	INFOS COMPLÉMENTAIRES
<b>▼ DÉCEMBRE 2022</b>					
09 (ven)	Repas des voileux	Jean-François TANNAU			
<b>▼ JANVIER 2023</b>					
17 (mar)	galette des rois				Galette des rois à La Cocotte du Faubourg 18 h 30 et 20 €.Inscriptions auprès de Madly Podevin.
<b>▼ AVRIL 2023</b>					
01-02	Dérivée en baie de Carnac	Philippe SAINT GERMÈS	10	▲▲▲	Fiche in work incomplète.Pour équipiers expérimentés en dériveur monocoque ou catamaran.10 heures sur 2 jours de navigation surveillée sur le plan d'eau de Carnac.
09	Reprise de la saison voile légère en Ile de France	Sylvie HAMELIN		▲▲▲	Reprise de la saison Voile légère à proximité de Paris
14-16	sortie de Pâques	Denis RICHARD		▲▲▲	
<b>▼ MAI 2023</b>					
14-21	Navigation Golfe du Morbihan	Michel LEVEQUE		▲▲▲	
<b>▼ JUIN 2023</b>					
03-13	Sortie aux îles Scilly	Jean-Jacques DEPLANQUE		▲▲▲	
27 juin - 07 juil.	ANGLETERRE-SUD (dont le Solent)	Michel LEVEQUE	12	▲▲▲	Traversée à partir de Dielette. Découverte de la côte Sud de l'Angleterre entre Weymouth et Brighton, dont le Solent (ouah ouh !!)

Consultez régulièrement la page voile du site internet du CIHM pour connaître les mises à jour et compléments de ce programme et accéder aux fiches descriptives détaillées et bulletins d'inscription.

**Les personnes qui souhaitent découvrir la voile en croisière côtière sont les bienvenues durant les séjours courts.**

### Niveaux

NIVEAU	DESCRIPTION
▲▲▲	Tous niveaux, débutants bienvenus
▲▲▲	Equipage avec une première expérience
▲▲▲	Equipage confirmé

### Formations

Des rencontres et formations sur des thèmes relatifs à la pratique de la voile seront conduites au cours du premier trimestre 2023. Les dates et lieux en seront précisés sur les pages voile du site du CIHM.

### Organisateurs

NOM	TÉLÉPHONE
Jean-Jacques DEPLANQUE	06 86 82 32 08
Sylvie HAMELIN	06 70 64 21 31
Michel LEVEQUE	06 82 69 73 40
Françoise MATHIEU	06 70 85 31 09
Denis RICHARD	06 61 70 77 84
Philippe SAINT GERMÈS	06 70 72 51 18
Jean-louis SANI <sup>(1)</sup>	06 23 84 13 13
Jean-François TANNAU	01 64 90 78 50

(1) Responsable de l'activité

## **Conditions générales d'annulation d'une inscription à toute sortie CIHM de plusieurs jours**

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.

### **Annulation par le CIHM**

Si le CIHM annule une sortie, quelle qu'en soit la raison (manque de participants, manque de neige, mauvaises conditions météo...), les participants seront intégralement remboursés, mais ne peuvent prétendre à aucune indemnisation.

### **Personnes inscrites à une sortie avec la carte découverte**

En cas de désistement, les conditions d'annulation ci-dessus s'appliquent.

Le montant de la carte Découverte n'est pas remboursé, mais peut faire l'objet d'un report sur une autre sortie.



## ADHESION ASSURANCES BON D'ESSAI

### SAISON 2022-2023

Le CIHM vous propose des activités sportives, dynamiques et toniques en pleine nature, d'un ou plusieurs jours, au départ de Paris, en Ile-de-France ou en régions. Les activités sont listées en page 2.

Ces activités sont ouvertes aux amateurs de tous niveaux. Vous goûterez aux plaisirs d'un sport partagé et d'une vraie convivialité. Vous pourrez aussi contribuer à l'animation bénévole des activités.

Sur notre site internet [www.cihm.info](http://www.cihm.info) et dans le programme imprimé, vous trouverez des informations détaillées sur les activités pratiquées et sur les conditions de participation. Le site internet affiche le programme des sorties tenu à jour en permanence.

Venez nous rencontrer lors de nos soirées *portes ouvertes*, lors de nos sorties en *journée d'accueil*, lors d'une sortie d'une journée en Ile-de-France (avec le *bon d'essai* gratuit) ou lors d'un week-end (avec la *carte découverte*).

Nous vous invitons à privilégier l'adhésion en ligne sur notre site internet [www.cihm.info](http://www.cihm.info) (paiement de préférence par carte bancaire ; paiement également possible par virement ou par chèque).

**Nos activités peuvent parfois nécessiter un bon niveau d'entraînement ou exiger un état de santé approprié. A ce titre, les adhérents ont la responsabilité de vérifier auprès d'un médecin l'absence de contre-indication à la pratique avec le CIHM des activités sportives choisies, de consulter le niveau des sorties envisagées et d'avoir contracté une assurance les couvrant pour les sports pratiqués.**

**ASSURANCES** (voir page 3)

#### AUTRES INFORMATIONS

- Nous communiquons majoritairement par courriel. Il est donc important que vous vous inscriviez (sur notre site) aux *listes de diffusion* des activités qui vous intéressent.
- Retrouvez le détail des avantages adhérents sur notre site (formations, bons d'achat du Vieux campeur...)

#### DONNÉES PERSONNELLES :

En adhérant au CIHM, vous acceptez que vos données personnelles indiquées sur le bulletin d'inscription soient enregistrées et utilisées pour gérer votre adhésion, pour vous adresser des informations relatives aux activités proposés par le CIHM. Vous acceptez que ces données soient transmises à d'éventuels prestataires du CIHM intervenant dans l'exécution de ces activités.

Conformément à la loi, vous pouvez obtenir la communication de la politique de confidentialité du CIHM et vous pouvez exercer mon droit d'accès, de rectification ou de suppression de vos données en contactant le CIHM à l'adresse suivante : [bureau@cihm.info](mailto:bureau@cihm.info)

## BULLETIN D'ADHESION 2022-2023

A compléter et adresser, accompagné de votre chèque, à :  
CIHM  
Maison de la vie associative et citoyenne du quartier latin  
Boîte à lettres n°52 - 4 rue des Arènes - 75005 Paris

(adhésion préconisée en ligne sur [www.cihm.info/adherer#adhesioncihm](http://www.cihm.info/adherer#adhesioncihm))

Nom (*)	
Prénom (*)	
<input type="checkbox"/> Femme / <input type="checkbox"/> Homme (*)	Date de naissance (*) :
Adresse (*)	
Code Postal (*) :	Ville (*) :
Email (recommandé)	
Téléphone (portable de préférence) (*)	
Assurance secours & assistance : Nom, N° de police, N° d'appel d'urgence	
Personne à contacter en cas d'urgence : Nom (*) et téléphone (*)	
S'agit-il <input type="checkbox"/> d'une première adhésion ? (*) <input type="checkbox"/> ou d'un renouvellement d'adhésion ? (*)	

Les champs accompagnés de (\*) sont obligatoires. L'assurance est fortement conseillée.

### DROIT A L'IMAGE :

J'autorise /  Je n'autorise pas le CIHM à reproduire ou à présenter sur internet, sur la brochure imprimée, sur d'autres publications ou lors de réunions publiques, des images me représentant dans le cadre des activités organisées par le CIHM.

Je souhaite pratiquer les activités suivantes  
que je coche :

<input type="checkbox"/> VTT	<input type="checkbox"/> Escalade
<input type="checkbox"/> Randonnée pédestre	<input type="checkbox"/> Vélo
<input type="checkbox"/> Marche nordique	<input type="checkbox"/> Ski de randonnée
<input type="checkbox"/> Ski de fond	<input type="checkbox"/> Voile

Je certifie avoir vérifié auprès d'un médecin l'absence de contre-indication aux activités sportives que je choisis de pratiquer avec le CIHM

## TARIFS D'ADHESION 2022-2023

Valables du 01/09/2022 au 31/10/2023

Notez : Tarif d'accueil pour les **nouveaux adhérents** : réduction de 20% sur l'adhésion annuelle *Adulte* et *Jeune*.

Je coche ci-dessous le tarif qui s'applique à moi :

	Adhésion individuelle			Adhésion annuelle Familiale (Ascendants et descendants, jusqu'à 4 pers. résidant à la même adresse)
	Adhésion annuelle Adulte	Adhésion annuelle Jeune (moins de 30 ans à la date d'adhésion)	Carte Découverte (valable 1 fois pour un week-end de 3 jours maximum)	
Renouvellement	<input type="checkbox"/> 50 €	<input type="checkbox"/> 25 €	//	<input type="checkbox"/> 100 €
1ere adhésion (- 20%)	<input type="checkbox"/> 40 € <input type="checkbox"/> 25 € (à partir du 1 <sup>er</sup> mai)	<input type="checkbox"/> 20 €	<input type="checkbox"/> 25 €	<input type="checkbox"/> 80 €

### ASSURANCES

**Les assurances individuelles accident, secours et assistance sont fortement conseillées.**

Si votre assurance personnelle ne couvre pas :

- vos risques personnels accident (IA : individuelle accidents)
- les frais de recherche, de secours, d'évacuation et de rapatriement couvrant les activités pratiquées

Pour faciliter votre choix notre site [www.cihm.info](http://www.cihm.info) contient un comparatif des six assurances suivantes :

- passeport Montagne ANCEF : à prendre sur [www.ancef.com](http://www.ancef.com)
- licence FFCAM : à prendre sur [www.ffcam.fr](http://www.ffcam.fr) en même temps que l'adhésion
- licence FFRandonnée (Fédération Française de Randonnée Pédestre) : à prendre sur le présent bulletin d'adhésion
- licence FFV (Fédération Française de Vélo) : demande à formuler auprès de [randovelo@cihm.info](mailto:randovelo@cihm.info)
- carte Club du Vieux campeur : à prendre sur [www.auvieuxcampeur.fr](http://www.auvieuxcampeur.fr)
- assurance individuelle accident SPORTia : demande à formuler auprès de [bureau@cihm.info](mailto:bureau@cihm.info) en indiquant les activités que vous souhaitez pratiquer.

Le CIHM doit être informé des coordonnées de votre assurance accident, secours et assistance. Elles vous seront demandées avant chaque sortie.

### Licence FFRandonnée : frais de secours + responsabilité civile + individuelle accident

Certificat médical obligatoire tous les 3 ans	Sans Assurance	Avec Assurance RC	Individuelle avec RC et Accident corporel	Individuelle Multi loisirs Pleine Nature
INDIVIDUELLE	<input type="checkbox"/> 25,40 €	<input type="checkbox"/> 25,85 €	<input type="checkbox"/> 28,00 €	<input type="checkbox"/> 38,00 €
FAMILIALE	<input type="checkbox"/> 50,80 €	<input type="checkbox"/> 51,25 €	<input type="checkbox"/> 55,80 €	<input type="checkbox"/> 75,80 €

Date :

Signature :

## BON D'ESSAI

valable pour une sortie d'une journée en Ile-de-France  
à remettre à l'organisateur lors de la sortie  
(bon téléchargeable en ligne sur [www.cihm.info/adherer#bon-d-essai](http://www.cihm.info/adherer#bon-d-essai))

Choisissez une activité et une sortie dans le programme. Vérifiez le niveau de la sortie, l'heure et le lieu de rendez-vous. Munissez-vous d'un pique-nique pour le midi.

Remettez ce bon à l'organisateur au début de la sortie.

Pour tous renseignements complémentaires, contactez l'organisateur de la sortie dont le nom est mentionné sur le programme.

Nom (*)	
Prénom (*)	
Email (recommandé) Sinon, adresse postale	
Assurance secours & assistance : Nom, N° de police ? N° d'appel d'urgence	
Personne à contacter en cas d'urgence : Nom (*) et téléphone (*)	

**Les champs accompagnés de (\*) sont obligatoires**

Activité choisie (cochée ci-contre) :

<input type="checkbox"/> VTT	<input type="checkbox"/> Escalade
<input type="checkbox"/> Randonnée pédestre	<input type="checkbox"/> Vélo
<input type="checkbox"/> Marche nordique	<input type="checkbox"/> Voile

Date et lieu de la sortie :

.....

Comment avez-vous connu le CIHM ?

<input type="checkbox"/> Relations	<input type="checkbox"/> Réseaux sociaux
<input type="checkbox"/> Fédérations	<input type="checkbox"/> Internet
<input type="checkbox"/> Salon/Forum	<input type="checkbox"/> Autres

Je certifie avoir vérifié auprès d'un médecin l'absence de contre-indication aux activités sportives que je choisis de pratiquer avec le CIHM

Date :

Signature :