



Week-end "Multiactivités" Ascension 2019 du mercredi 29 mai (au soir) au lundi 3 juin (au matin) à Espalion (Aveyron)



Au cœur d'un vallon dominé par les grands espaces des Monts d'Aubrac au nord et les plateaux du Causse au sud, partez à la découverte d'Espalion, située à 30 km au nord de Rodez. Cette ville autrefois fortifiée est blottie au pied de l'imposant château fort de Calmont d'Olt. Riche en patrimoine, vous pourrez découvrir : le Vieux Palais Renaissance et le Pont-Vieux, les anciennes tanneries, la chapelle des pénitents blancs, ses 3 musées et l'église romane de Perse.

➤ **LIEU D'HEBERGEMENT** : Lieu unique pour tous

Aux Portes des Monts d'Aubrac 66, Avenue de St Pierre 12500 ESPALION Tél : 05.65.48.85.05

- Draps compris
- Petits déjeuners entre 7h45 et 9h00 pris au restaurant Aux portes des Monts d'Aubrac
- Apéritifs du soir à partir de 19h et dîners à 19h45 pris au même endroit

Pour les personnes hors car :

- Réservation faite du **mercredi soir** (dîner non compris) au **lundi matin** (petits déjeuners compris)

➤ **TRANSPORT Car Couchettes** : 40 places, avec remorque pour les vélos et VTT.

- **Départ** : **Mercredi 29 mai vers 22h00**

Devant le fleuriste "Monceau Fleurs" à l'angle de la place Denfert-Rochereau et du Boulevard Raspail.
Rendez-vous vers 21h30 pour les participants (es) avec vélo : (L'heure précise sera communiquée ultérieurement)

- **Retour** : Au même endroit le **lundi 2 juin vers 5 heures 30 du matin**.

➤ **TRANSPORT Individuel** : Voiture ou train (Gare SNCF de Rodez à environ 30 km, ligne de bus depuis la gare). Le nombre de places « extérieures » sera possible en fonction du remplissage du car, les demandes seront sur liste d'attente par priorité d'arrivée.

➤ **PIQUES-NIQUES**

- Prévoir impérativement au départ de Paris, le ravitaillement pour le 1^{er} jour.
- Plusieurs commerces dans le village à 25 mn à pied par le chemin de Compostelle.

➤ **PRIX DU WEEK-END**

Par personne : Car couchettes : **307 €** si inscription avant le 24 avril ou **322 €** après cette date

Transport individuel : **226 €**

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 pique-niques du midi,
- le coût des activités locales encadrées par des professionnels.

ORGANISATRICES : Françoise RUETTE 06 48 11 58 30 Ghislaine BORDIER 06 76 57 94 22
Laurence NORDMANN 06 12 74 54 31

➤ **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 : **Ghislaine BORDIER 208, Avenue du Maine 75014 PARIS**

Pas besoin de confirmer son inscription. Les dates retenues pour les conditions d'annulation sont en page 3. Les personnes souhaitant avoir des renseignements peuvent toujours nous contacter.

➤ **ACTIVITES SUR LE SITE**

Avec encadrement bénévole interne au CIHM

- ✓ Cyclotourisme : Claudine Olivier / Marie-Annick Savoyen / Martine Temprement / Jacques Dorizon
Jacques Nordmann / Philippe Richet / Robert Morin
- ✓ Randonnée pédestre : Françoise Piquard / Bernard Martelly / Jacques Dorizon / Patrick Blaise

Avec encadrement professionnel

- ✓ Canoë : C'est une bonne façon de découvrir une région au fil de l'eau, venez sillonner la vallée du Lot. De niveau facile, la descente se fera d'Espalion à Estaing sur environ 12 km et sera accompagné par un moniteur. Il faut savoir nager. Rendez-vous au complexe sportif à côté de la base nautique à 35 minutes à pied.

Equipement : chaussures fermées, maillot/short de bain.
- ✓ Parcours aventure : Parcours mixte en falaise et dans les arbres, succession de passages en hauteur (passerelle, tyrolienne...) Sites équipés en ligne de vie continue. Le site se trouve à LE NAYRAC à 20 km d'Espalion vers Entraygues sur Truyère. Le car accompagnera les personnes.

Equipement : chaussures fermées, jogging (éviter le short), tee-shirt, sweat

Activités	Jour	Durée	Tarif
Canoë	Vendredi après-midi	3h-4h	20 €
Parcours Aventure	Samedi matin	2h	30 €

IMPORTANT : Ces activités sont dépendantes de la météo. Si la réservation par le prestataire est confirmée, le règlement est encaissé. Ces activités sont encadrées par des moniteurs professionnels brevetés.

Prévoir en plus : Casquette, lunette de soleil avec cordon, serviette de bain, crème solaire, une tenue de rechange, un sac pour les affaires sèches et le pique-nique.

Aux Portes des Monts d'Aubrac : Piscine découverte chauffée



RETRouvAILLES

La réunion de retrouvailles avec vos souvenirs (photos, diaporamas) du week-end aura lieu
Le jeudi 27 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 2019 – Espalion BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom du participant(e) : Prénom :
 Téléphone domicile : Téléphone professionnel :
 Téléphone portable : E-mail (lisible) :
 N° de votre carte d'adhérent 2019 :

• **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. :

- Avant le 13 mai : 15€.
- Du 13 mai et jusqu'au 20 mai : 50% du montant versé.
- Après le 20 mai : 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 différentes formules d'assurances qui sont consultables sur le site CIHM dans Adhésion/Assurances.

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 VELO /VTT OUI NON *(Barrer la mention inutile)*

(*) 38 VELOS/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 payantes choisies pendant ces quatre jours :**

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

Activités	Prix
Canoë	20 €
Parcours Aventure	30 €

Merci de retourner un bulletin d'inscription par personne et l'envoyer à : Ghislaine BORDIER 208, Avenue du Maine 75014 PARIS

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

- 1 chèque de € pour la participation au week-end voyage en car voyage individuel
- 1 chèque par activité

Date :

Signature :