



## Week-end Ski de fond à Cognes (Italie)

Samedi 29 février - Dimanche 1 mars 2020

**Week-end organisé par le club alpin français.**

**Coordinatrice du groupe CIHM : Catherine Bon. 8 places proposées pour le CIHM.**

Et pourquoi pas un petit tour en Italie pour skier ? Venez (re)découvrir le soleil du Val d'Aoste. A deux pas du Mont-Blanc, avec la Grivola en ligne de mire, 3 belles vallées sont tracées pour le ski de fond (damage parfait !) :

- Valnontey, pour tutoyer les chamois et le Grand Paradis,
- Lillaz, et ses cascades de glace
- Epinel pour s'échauffer !

Les pistes situées entre 1500 m et 1800 m d'altitude font de Cognes une destination incontournable pour le ski de fond. L'hébergement est un hôtel très chaleureux de tradition valdotaine. Le village est également plein de ressources ....

### ANIMATEURS du CAF, skis proposés

- Classique niveau 1 (20-F29) — Bruno Alix
- Skating niveau 1 (20-F30) — Cécile Rouanes
- Skating niveau 2 (20-F31) — Anna Redzic
- Ski libre (20-F32) — Autonomes avec coordinateur

Vous pourrez toujours changer de groupe durant le week-end, avec l'accord des encadrants concernés.



**RENDEZ-VOUS : Porte d'Orléans le vendredi 28 février 2020 à 21h.** Chargement des bagages dans les soutes. Départ au plus tard 30 minutes après l'horaire ci-dessus. Car couchettes à l'aller et au retour, arrivée à Paris le lundi matin à 5h30 pour les premiers métros.

### ÉQUIPEMENT

- Il est conseillé d'avoir son matériel, mais il est possible d'en louer sur place. Farts prévus par le Club.
- Prévoir l'équipement complet de ski de fond : bonnet, gants, lunettes, coupe-vent, sous-vêtements chauds et petit sac à dos.
- **Pour le car couchettes nous vous conseillons d'apporter un sac de couchage léger. Des bouchons d'oreille sont également bienvenus.**

### PARTICIPATION AUX FRAIS

Tarif standard : 210 € . Ce tarif comprend :

- Aller-retour en car couchettes depuis Paris
- Petits déjeuners et dîners du samedi et du dimanche.
- Hébergement : Hôtel. Les chambres sont partagées.

Ce tarif ne comprend pas :

- Repas des samedi et dimanche midi. Pensez à apporter le(s) pique-nique(s) manquant(s).
- **Location de matériel de ski : Non compris mais possible sur place.**
- **Le forfait de ski de fond** à prendre sur place

**Bulletin d'inscription au WE à Cognes (Italie) les 29 février et 1 mars 2020**  
**A envoyer à Catherine Bon après contact préalable (06 89 77 4303).**

**Week-end organisé par le club alpin français. 8 places proposées pour le CIHM.**



Nom : .....

Prénom : .....

Année de naissance : .....

Adresse : .....

Code postal : .....

Ville : .....

Tél. personnel : .....

E-mail : .....

N° adhérent 2019/2020 : .....

ou carte découverte CIHM (22,50 EUR) : .....

Je coche l'activité que je souhaite pratiquer :

- Classique niveau 1 (20-F29) — Bruno Alix
- Skating niveau 1 (20-F30) — Cécile Rouanes
- Skating niveau 2 (20-F31) — Anna Redzic
- Ski libre (20-F32) — Autonomes avec coordinateur

Avez-vous besoin de louer du matériel sur place ?

OUI

NON

➔ **Si oui** précisez votre pointure ..... et votre taille .....

Je déclare être assuré(e) pour la pratique du ski de fond :

Nom assureur : ..... N° téléphone assureur : ..... N° licence : .....

J'indique les coordonnées d'un proche à contacter en cas de besoin :

Nom prénom : ..... Lien de parenté : ..... Tel : .....

**Je suis conscient que les organisateurs CIHM et CAF ne sont ni guides, ni moniteurs professionnels et que je suis avant tout responsable de ma propre sécurité. Néanmoins, adhérent à un groupe, je m'engage à ne pas m'isoler seul hors des pistes.**

**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.**

**INFOS NEIGE : En cas de manque de neige, nous ne pourrions sans doute pas annuler la sortie, les engagements financiers étant trop importants. Vous pourrez alors pratiquer sur place, librement, une activité alternative : randonnée pédestre, raquettes à neige, vélo, marche nordique ou autre suivant les ressources de la station.**

Je joins un chèque de ..... € à l'ordre du CIHM. Date :

Signature :