



# Week-end "Multiactivités" Ascension 2024 du mercredi 8 mai (au soir) au dimanche 12 mai (au soir) à CAHORS (Lot)



Célèbre pour sa gastronomie et ses vins, Cahors est une ville où il y a de nombreuses choses à voir. Vous y découvrirez les différentes ruelles avec ses maisons médiévales, ses remarquables jardins secrets ainsi que son célèbre pont Valentré ou encore sa magnifique cathédrale et son cloître. Des points de vue remarquables, notamment celui du Mont St Cyr. Non loin de là le Parc Régional des Causses du Quercy.

## ➤ LIEU D'HEBERGEMENT POUR TOUS :

**AUBERGE DE JEUNESSE 52, Avenue André Breton 46000 CAHORS**

- Draps et couvertures **fournis**, linge de toilette **non fourni**.
- Petits déjeuners entre 7h30 et 9h00 pris au restaurant de l'hébergement.
- Apéritifs du soir à partir de 19h15 et dîners à 20h pris au même endroit.
  
- Réservation du **mercredi soir** (dîner non compris) au **dimanche soir** (dîner non compris)  
**OU**
- Réservation du **mercredi soir** (dîner non compris) au **lundi matin** (petits déjeuners compris)

## ➤ TRANSPORT POUR TOUS : Voiture ou train (gare SNCF de Cahors à 500 m. de l'hébergement)

## ➤ PIQUES-NIQUES

- Prévoir au départ de Paris, votre repas pour le **JEUDI MIDI**. Plusieurs commerces dans la ville.

## ➤ PRIX DU WEEK-END

Par personne : Jusqu'au dimanche soir **177 €** si inscription avant le 18 mars ou **192 €** après cette date.  
Jusqu'au lundi matin **221 €** si inscription avant le 18 mars ou **236 €** après cette date.

### **Ce prix comprend :**

- le séjour (hébergement en demi-pension),
- les frais d'organisation,
- Les apéritifs du soir.

### **Ce prix ne comprend pas :**

- le dîner de mercredi soir.
- les 4 pique-niques du midi.
- le coût de l'activité locale encadrée par des professionnels.

➤ **INSCRIPTION :**

En envoyant le **bulletin d'inscription ci-joint** dûment rempli par courrier accompagné **d'un chèque** correspondant au prix du week-end ainsi que **le chèque** (1 part activité) éventuel pour la réservation de l'activité avec encadrement professionnel local extérieur au CIHM.

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 : Encours de préparation

Randonnée pédestre : Encours de préparation

*Avec encadrement professionnel breveté*

- ✓ Canoë : Venez pagayer sur le Lot et découvrir les alentours sur un parcours de 12 km entre la base nautique Nautinéa de Douelle et la base nautique de Caix à côté de Luzech (retour en bus par l'organisateur à Douelle). Au fil de l'eau, laissez-vous glisser dans une ambiance décontractée avec la possibilité de se baigner. Vous serez accompagné par un moniteur et il faut savoir nager.  
Douelle se trouver à 10 km à l'ouest de Cahors. Il y a un bus de ville n° 891 de Douelle à Cahors à 16h07, 16h55, 17h49 informations de 2023.

Equipement : chaussures fermées, maillot/short de bain.

Activité	Jour	Durée	Tarif
Canoë	Vendredi	Après midi	27 €

**IMPORTANT :** Cette activité est dépendante de la météo. Si la réservation par le prestataire est confirmée, le règlement est encaissé.

**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.

**ORGANISATRICES :** Françoise RUETTE 06 48 11 58 30 Ghislaine BORDIER 06 76 57 94 22



# Week-end "Multiactivités" Ascension 2024 – Cahors BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom du participant(e) : ..... Prénom : .....  
Téléphone domicile : ..... Téléphone professionnel : .....  
Téléphone portable : ..... E-mail (lisible) : .....  
N° de votre carte d'adhérent 2024 : .....

## • 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 14 mars : 15€.
- Du 14 mars et jusqu'au 23 mars : 50% du montant versé.
- Après le 23 mars : 100% du montant versé.

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	OUI	NON
Je viens avec mon VTT	OUI	NON

(Barrer la mention inutile)

(Barrer la mention inutile)

## ➤ Activité extérieure au CIHM payante :

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

Activité	Prix
Canoë	27 €

Allergie alimentaire (à compléter) :

Merci de retourner un bulletin d'inscription par personne et l'envoyer à : Ghislaine BORDIER 208, Avenue du Maine 75014 PARIS. Date limite de réception le 23/3.

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

- 1 chèque de ..... € pour la participation au week-end  Dimanche Soir  Lundi matin
- 1 chèque pour le canoë

Date :

Signature :