



Week-end ski de fond

à Cogne (Italie) dans le val d'Aoste

des 10 et 11 Mars 2018



Organisation : - Week-end organisé par le CAF Ile de France.
- coordinatrice du groupe CIHM : Catherine Bertin
- contact : cbertin@dbmail.com , 06 27 54 03 05.

Le site :

A partir de Cogne rayonnent plusieurs vallées du parc national du Grand Paradis, dominées par des glaciers et des sommets à plus de 3500m.

Le domaine est vaste et le décor alpin. Vous pourrez y admirer les sommets environnants du Mont Grivola, du Grand Paradis et de la pointe Tersine, les cascades de glace de Lillaz et avec un peu de chance les chamois et bouquetins habitués des lieux !

Les activités :

Ne convient pas à des débutants complets en ski. Pas de cours dispensés.

Ski de fond, classique ou patinage.

Ski alpin et raquettes possibles.

L'hébergement :

A l'hôtel confortable du Belvédère, typiquement valdotain, où on nous accueillera chaleureusement du petit déjeuner du samedi au dîner compris du dimanche soir (repas exceptionnels !).

Penser à apporter :

2 pique-niques, un petit sac à dos, couverture de survie, gants, bonnet, anorak ou coupe-vent, thermos éventuel, bonnes lunettes de soleil, crème solaire. Petit duvet léger conseillé pour le car.

Carte d'identité. carte d'adhérent ou carte découverte, références de l'assurance, carte vitale.

Achat de provisions **et location de matériel possible** à Cogne.

Le transport :

Car-couchettes. **Rendez-vous Porte d'Orléans devant le monument du général Leclerc le vendredi 9 mars à 20h30** pour un départ à 21h précises.

Retour lundi 12 mars pour les premiers métros vers 5h30.

Le prix : 190 euros.

Ne sont pas compris : forfait ski, location de matériel, les repas de midi.

Inscription :

Contactez Catherine Bertin pour s'assurer d'une place disponible et obtenir l'adresse d'envoi de votre inscription.

Remplir le bulletin d'inscription ci-dessous et l'envoyer avec un chèque de 190 euros à l'ordre du CIHM .

**Bulletin d'inscription au WE de Cogne des 10 et 11 mars 2018
à envoyer chez Catherine Bertin .**

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél. personnel :

E-mail :

N° adhérent 2017/2018 :

ou carte découverte CIHM pour ce WE :



- J'envisage l'activité suivante :

- Je déclare être assuré(e) pour cette pratique :

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

- J'indique les coordonnées d'un proche à contacter si besoin :
(Nom, prénom, lien de parenté, téléphone) :

- 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.

- En cas de désistement, j'accepte au cas où je ne pourrais être remplacé par un participant en liste d'attente, une retenue correspondant aux frais engagés par les clubs et au minimum de 15 euros.

- En cas de manque de neige, je suis informé que le WE ne sera pas annulé mais propice à profiter du site en pratiquant la randonnée pédestre.

- Je joins un chèque de 190 euros à l'ordre du CIHM

Date :

Signature :

