



## Week-end Ski de fond à Lamoura (Jura)

Samedi 1 et dimanche 2 février 2020

Week-end organisé par le club alpin français.

Coordinatrice du groupe CIHM : Catherine Bon. 6 places proposées pour le CIHM.

Dans le Jura, à proximité des Rousses, au pied du Massif du Massacre et sur les traces de la « Transju », ce week-end propose une belle destination, dans un hébergement confortable ( chambre de deux !). Nous skierons sur les domaines encadrés par la Combe du lac de Lamoura, Lajoux, Prémanon, Les Rousses. Les pistes restent faciles dans la Combe ou vers les Rousses, mais le relief n'est jamais très loin... Chaque groupe trouvera son terrain de prédilection.

### ANIMATEURS du CAF, skis proposés

- Découverte (20-F20) — Isabelle Réal, Florence le Priol
- Classique niveau 1 (20-F21) — Bernadette P.
- Skating débutant (20-F22) — Dominique Rousseau
- Skating niveau 1 (20-F23) — Anna Redzic
- Skating niveau 2 (20-F24) — Emmanuel K.
- Initiation au Télémart (20-F25) – Dany Pinard
- Ski libre (20-F26) — Autonomes avec coordinateur



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

Les encadrants peuvent être modifiés en fonction du nombre de personnes par groupe.



Pour l'initiation au télémart : pas besoin d'être expert de ski alpin pour aborder cette discipline très développée dans les pays nordiques. Si vous êtes déjà skieur nordique, ajoutez cette descente très nordique à votre pratique. Venez apprendre à vous fendre en avant et acquérir la mythique genuflexion. L'initiation débutera sur des pentes alpines faciles, afin de réussir des virages élémentaires sur des pistes larges. Vous serez surpris alors de votre aisance sur les parcours accidentés.





## Week-end Ski de fond à Lamoura (Jura)

**Samedi 1 et dimanche 2 février 2020**

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

**Coordinatrice du groupe CIHM : Catherine Bon. 6 places proposées pour le CIHM.**

**RENDEZ-VOUS : Porte d'Orléans le vendredi 31 janvier 2020 à 21h45.** Chargement des bagages dans les soutes. Départ au plus tard 30 minutes après l'heure ci-dessus.

### 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 : 217 € pour

- Découverte (20-F20) — Isabelle Réal, Florence le Priol
- Classique niveau 1 (20-F21) — Bernadette P.
- Skating débutant (20-F22) — Dominique Rousseau
- Skating niveau 1 (20-F23) — Anna Redzic
- Skating niveau 2 (20-F24) — Emmanuel K.
- Ski libre (20-F26) — Autonomes avec coordinateur

Tarif standard : 202 € pour

- Initiation au Télémart (20-F25) – Dany Pinard

Ces tarifs comprennent :

- Aller-retour en car couchettes depuis Paris
- Petits déjeuners et dîners du samedi et du dimanche.
- Hébergement : Centre de vacances. Les chambres sont partagées (chambre de 2).

Ces tarifs ne comprennent 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 est compris dans le tarif de 217 €** (Vous serez remboursé de 15 € si vous en avez déjà un).

Pour l'initiation au Télémart : forfait à prendre sur place

### 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.

**Bulletin d'inscription au WE à Lamoura (Jura), les 1 et 2 février 2020**  
**A envoyer à Catherine Bon après contact préalable (06 89 77 4303).**

**Week-end organisé par le club alpin français. 6 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 :

- Découverte (20-F20) — Isabelle Réal, Florence le Priol
- Classique niveau 1 (20-F21) — Bernadette P.
- Skating débutant (20-F22) — Dominique Rousseau
- Skating niveau 1 (20-F23) — Anna Redzic
- Skating niveau 2 (20-F24) — Emmanuel K.
- Initiation au Télémart (20-F25) — Dany Pinard
- Ski libre (20-F26) — Autonomes avec coordinateur

**Possédez-vous déjà un forfait de ski de fond utilisable ?**       OUI       NON

*Auquel cas vous serez remboursé de 15 EUR (concerne le tarif de 217 €)*

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, adhérant 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.**

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

Date :

Signature :