



Week-end Ski de fond

des 26 et 27 janvier 2019
à Lamoura (Jura)

- **Organisation** : - Week-end organisé par le CAF Ile de France.
 - coordinatrice du groupe CIHM (8 places) : Catherine Bertin
 - contact : cbertin@dbmail.com , 06 27 54 03 05.
- **Voyage** : En car couchettes .
 - Rendez-vous le **vendredi 25 janvier à 21h45 Porte d'Orléans**, près du monument du général Leclerc (autocar Chaumont) pour un départ à 22h .
 - **Retour le lundi 28 janvier à 5h 30 pour les premiers métros.**
- **Le site** : Lamoura est situé dans le Jura, à proximité de la station des Rousses. Nous pourrons skier « facile » dans la combe de son lac , vers Lajoux et Prémanon voire gagner les hauteurs du massif du Massacre. Il y en a pour tous les niveaux !
- **Les activités** : **Les matinées seront consacrées à améliorer notre technique**, encadrés par les animateurs du CAF. Plusieurs groupes sont proposés : **découverte, skating débutant ou progression niveau 1 et 2, classique niveau 1** voire initiation sportive au **Télémark**. Possibilité de ski libre, avec un coordinateur. Votre choix est à préciser à l'inscription pour des raisons d'organisation mais il sera possible d'envisager un changement de groupe durant le We en accord avec les organisateurs. Les après midis, nous proposons des balades sur pistes.
- **Hébergement** : confortable, en chambres de deux.
- **Prix** : **212 euros**, comprenant le transport, les petits déjeuners et diners du samedi et du dimanche , une nuit sur place et le forfait pour les pistes.
- **A prévoir** : Ses papiers (cartes CIHM, d'identité, Vitale, attestation d'assurance ...), **deux pique-niques** pour les repas des midis. Equipement: bonnet, gants, lunettes, coupe vent, sous vêtements chauds, petit sac à dos avec gourde. Un drap ou petit duvet léger est conseillé pour le car couchettes. Apport de skis conseillé mais **location possible sur place**. Farts prévus par le CAF.
- **Pour s'inscrire** :
 - Contacter 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.

**Bulletin d'inscription au WE de Lamoura des 26 et 27 janvier 2019
à envoyer chez Catherine Bertin après contact préalable.**

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél. personnel :

E-mail :

N° adhérent 2018/2019 :

ou carte découverte CIHM:.....



- J'envisage le groupe de ski suivant :

- 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 si besoin :

Nom, prénom (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.

- Je joins un chèque de 212 euros à l'ordre du CIHM

- 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.

- Je suis informé qu'en cas de manque de neige, nous ne pourrions sans doute pas annuler la sortie, les engagements financiers étant trop importants. Nous pourrions alors pratiquer sur place des activités alternatives comme la randonnée, la marche nordique, les raquettes.

Lu et approuvé,

Date :

Signature :