



Week-end Ski de fond Samedi 2 et dimanche 3 février 2019 Le Bugey (Plan d'Hotonnes)

L'organisation

Week-end organisé par le CAF Ile de France
coordinatrice du groupe CIHM : Catherine Bon, contact au 06 89 77 43 03

Le site : Le plateau du Retord et les Plans d'Hotonnes sont un haut lieu du ski de fond, proche du jura et de l'Ain. Composé de trois portes d'entrées avec Cuvéry, La Chapelle de Retord et les Plans d'Hotonnes, le Plateau de Retord est un lieu magique où le ski de fond est roi (150 km de pistes).

Le voyage : En car, en couchettes à l'aller et retour.

- **Rendez-vous le vendredi 1 février 2019 à 22h45, Porte d'Orléans, près du monument du général Leclerc (autocar Chaumont). Départ au plus tard 30 min après cet horaire .**
- Retour le lundi matin à 5h30.

Les activités : Les matinées seront consacrées à améliorer la technique, encadrées par les animateurs du CAF. Les après midis, nous proposons des balades sur pistes. Les groupes proposés :

Découverte(19-F21) — Cécile Rouanes, Alexis Perrotin

Skating niveau 1 (19-F22) —Anna Redzic

Classique niveau 1(19-F23) — Isabelle Réal

Skating niveau 2 (19-F24) — Emmanuel K.

Ski libre (19-F26) —Autonomes avec coordinateur

L'hébergement : Gîte de groupe aux Plans d'Hotonnes (chambres partagées).

Le prix : **170 euros**, comprenant le transport, le petit déjeuner du samedi matin, et une demi-pension et le pique-nique du dimanche midi

Non compris : la redevance, l'éventuelle location de matériel, le pique-nique du samedi midi, les extras ...

A prévoir :

- Ses papiers (cartes CIHM, d'identité, vitale, attestation d'assurance ...), **le pique-nique du samedi - midi.**
- Equipement: bonnet, gants, lunettes, coupe vent, sous vêtements chauds, petit sac à dos avec gourde. Un drap ou petit duvet léger est conseillé pour la car couchettes.
- Apport de skis conseillé mais **location possible sur place.** Farts prévus par le CAF.

Pour s'inscrire :

- Contacter Catherine Bon 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 au Bugey les 2 et 3 février
à envoyer chez Catherine Bon après contact préalable.**

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél. personnel :

E-mail :

N° adhérent 2018/2019 :

ou carte découverte CIHM:.....



- J'envisage l'activité ski suivante :

- 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 :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.

- Je joins un chèque de 170 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.

Date :

Signature :