



Week-end ski de fond

à Cogne (Italie) dans le val d'Aoste

des 11 et 12 Mars 2023



Organisation : - Week-end organisé par le CAF Ile de France.
- coordinatrice du groupe CIHM : **Catherine Bertin**
- **contact par SMS au 06 27 54 03 05.**

Le site :

A partir de Cogne, village touristique, 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 :

Ski de fond, classique ou patinage, niveau confirmé.

Les pistes situées entre 1500 m et 1800 m d'altitude sont parfaitement damées mais, au regard des dénivelés, ne conviennent cependant pas à des débutants.

Pas d'accès au cours des groupes Caf.

L'hébergement :

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

Penser à apporter :

Un ou deux pique-niques (courses possibles à Cogne) 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.

Tous commerces et **location de matériel possible** à Cogne.

Le transport :

Car-couchette. Rendez-vous Porte d'Orléans près du monument du général Leclerc le **vendredi 10 mars à 21h.** Départ au plus tard 30mn après cet horaire.
Retour lundi 13 mars pour les premiers métros vers 5h30.

Le prix : 230 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 230 euros à l'ordre du CIHM.

**Bulletin d'inscription au WE de Cogne des 11 et 12 mars 2023
à envoyer chez Catherine Bertin .**

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél. personnel :

E-mail :

N° adhérent 2022/2023 :



- 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 230 euros à l'ordre du CIHM

Date :

Signature :