



Club Inter-sports et de Haute Montagne

Ski de rando Nordique Mont Mézenc 11 au 13 décembre 2021



Pour ce premier week-end randonnée nordique de la saison d'hiver 2021 / 2022 nous vous proposons un week-end de "remise en jambe" au Estables(1343m) au pied du Mt Mézenc (1573m).
(sortie possibles : ascension du Mont Mézenc, du Mont Signon, découverte du maar de Chaudeyrolles.
(Voir <http://estables.mezenc.eu>)

Ce Week-end est ouvert aux débutants en randonnée nordique (ayant déjà fait du ski alpin ou du ski de fond)

Organisateurs: Catherine Bon 06 89 77 43 03 (par sms)
Patrick Blaise 06 85 67 25 05 (par sms) blaisepatrick@gmail.com
Pascal Etiève 06 09 16 34 44 etieve.cihm@yahoo.fr

Nombre de participants: 8 personnes

Programme :

- Randonnée nordique en étoile sans difficulté technique,
- Raquettes (**contacter les organisateurs**)
- Randonnée pédestre en l'absence de neige
- Location possible sur place

Cartographie : IGN Top25 2836 OT

Hébergement :

Maison forestière du Mont Mézenc, en chambre de 4 ou 6 lits.
L'hébergement est à proximité du domaine skiable et à 10 min à pied ou à skis du village des Estables.

Transport :

En train depuis Paris pour Le Puy-en-Velay, puis taxis du Puy pour les Estables.
Le participant achète lui-même son billet de train
Pour l'aller : départ de Paris à 7h52 le samedi 11 décembre et arrivée au Puy à 12h25
Pour le retour : départ Le Puy à 17h36 le lundi 13 décembre pour une arrivée à Paris à 23h08

Les activités : Initiation au ski de randonnée nordique, raquettes.

Le matériel ski-chaussures peut être loué aux Estables et les peaux de phoque au CIHM (8€ le we).
Possibilité de pratiquer librement le ski de fond ou la raquette.

L'équipement :

Skis de randonnée nordique + peaux
Équipement de sécurité : sifflet, couverture de survie, Frontale
Lunettes de soleil, vêtements chauds et crème solaire à mettre dans un petit sac à dos. Pharmacie personnelle.
Prévoir des chaussures de randonnée en cas d'absence de neige !
Ne pas oublier les chaussons pour le chalet,
Prévoir 3 pique-niques (1 pour le train du samedi et 2 pour les randonnées).
Possibilité de commander les pique-niques à l'hébergement

Prix du week-end :

Environ 152 € en fonction du nombre de personnes dans la navette.
Le prix comprend : les demi-pensions des samedi et dimanche, ainsi que la navette aller-retour pour Le Puy.
A la charge du participants : pique-niques des midi et les billets de train A/R Paris-Le Puy.

Documents : Carte d'adhérent CIHM 2022, attestation d'assurance en cours de validité

Les conditions d'annulation : 15€ de retenue pour un désistement intervenant avant le 1er décembre, 100% de la somme après le 1er décembre .Si vous êtes remplacé par quelqu'un de la liste d'attente, 15€ seront retenus quelle que soit la date de désistement.

Bulletin d'inscription

WE Ski de rando Nordique Mont Mézenc
11 au 13 décembre 2022

Inscription auprès des organisateurs après accord téléphonique. L'inscription ne sera validée qu'après réception d'un chèque de 100€ à l'ordre de Patrick Blaise accompagné du bulletin d'inscription rempli.

Indispensable : Être titulaire de sa carte d'adhérent CIHM 2021/2022 et d'une attestation d'assurance valide. Chaque participant s'occupe lui-même de son billet de train après avoir obtenu l'accord des organisateurs.

NOTE COVID19 : lors des déplacements, le port du masque est obligatoire (train, taxi, etc...). Prévoir du gel hydro-alcoolique.

A remplir en lettres capitales (une fiche par participant):

Nom et prénom :

N° adhérent CIHM 2021-2022 **obligatoire**

Adresse :

Code postal, ville:

Tél mobile: E-mail:

Personne à contacter en cas d'accident : Nom Prénom
Parenté : Tél :

Je déclare être assuré (e) pour la couverture de l'activité choisie :

Assureur : N° affiliation : Tél urgence

Une assurance facultative, couvrant les accidents corporels (assurance individuelle accident) ainsi que les frais de recherche, de secours, d'évacuation et de rapatriement est vivement conseillée.

Location peaux : OUI / NON : (8€ pour le week-end)

Activité : Ski rando nordique : Raquettes :

Niveau : moyen confirmé

Conditions d'annulation: Voir les clauses détaillées sur le site du CIHM

- 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.

Loi Informatique et Libertés du 6 Janvier 1978 : voir notice dans la brochure du CIHM.

- J'accepte les conditions d'inscription et de participation contenues dans la brochure et dans la fiche technique du week-end.
- Je suis conscient que les organisateurs CIHM 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.
- J'accepte les conditions sanitaires à appliquer lors des déplacements et à l'hébergement

Date : Signature