



Club Alpin Français de Lyon-Villeurbanne
56 rue du 4 Août 1789
69100 VILLEURBANNE
Tel : 04 78 42 09 17
Internet : <http://www.clubalpinlyon.fr/>
Courriel : secretariat@clubalpinlyon.fr

Photo de vous
à fournir SVP

CYCLE NATURE – SAISON 2018/2019

Contacts (n'hésite pas à les utiliser) ☺ :

Responsable : Nicolas Bouin – 06 59 64 64 59 – nicolas.bouin@gmail.com
Co-encadrants : Geoffroy Stephan – 06 45 65 54 23 – geoffroy.stephan@free.fr
Thomas Mosser – 06 76 73 40 49 – tmosser@gmail.com
Benjamin Achard – 06 98 04 78 78 – benjamin.achard@gmail.com

Le responsable participera à toutes les sorties du cycle. Mais il ne sera pas forcément accompagné des 3 autres encadrants à chaque sortie.

Tarifs d'inscription : 10 € par jour (soit 120 € car 12 jours de courses prévus initialement par l'encadrement sur la saison – il n'y aura pas de déduction en cas d'absence sauf blessure).

A toi de remplir :

Nom :

Prénom :

Date de naissance : Lieu :

Profession :

Adresse :

Téléphone :

– Domicile :

– Travail :

– Portable :

E-mail :

N° Adhérent CAF :

Assurance ? :

Connais-tu un autre candidat au cycle ? Son nom ? :

Niveau technique en ski :

- Sur piste : ☐ Moyen ☐ Bon ☐ Très bon
 – Hors-piste : ☐ Moyen ☐ Bon ☐ Très bon

Condition physique : ☐ Moyenne ☐ Bonne ☐ Excellente

Coordonnées de 2 personnes à prévenir en cas d'accident :

- Nom / Prénom :
 – Degré de parenté :
 – Adresse :
 – Téléphone :
 – Nom / Prénom :
 – Degré de parenté :
 – Adresse :
 – Téléphone :

Moyen de paiement des frais d'inscription (voir page précédente) :

- ☐ Chèque bancaire (à l'ordre du Club Alpin de Lyon-Villeurbanne)
☐ Chèques vacances
☐ Espèces

Prévoir également :

- un certificat médical d'aptitude aux sports de montagne de moins de 3 mois (demandé en cas de 1ère inscription au CAF)

Matériel personnel obligatoire : ☐ DVA / Pelle / Sonde ☐ Ski / Peaux / Couteaux
☐ Crampons / Piolet

Matériel personnel nécessaire : ☐ Duvet et matelas / tapis de sol performant

Véhicule personnel : tu disposes d'un véhicule personnel que tu accepterais d'utiliser pour covoiturer lors des sorties du cycle, avec la base de remboursement suivante (0,25 € par km, péages compris) :

- ☐ Oui ☐ Non

Si oui, modèle du véhicule :

Avec : ☐ Pneus neige ☐ Chaînes ☐ Porte-skis

Je soussigné(e) atteste avoir été informé(e) des risques objectifs encourus lors de la pratique du Ski-Alpinisme, des efforts physiques qui me seront demandés, et m'engage à respecter les consignes de sécurité données par l'encadrement dans un but de prévention des accidents de toute nature. J'autorise le Club Alpin à utiliser mes données personnelles pour diffusion aux membres du groupe et aux encadrants pendant la durée du cycle. L'inscription sera validée après constitution d'un groupe homogène mixte, parmi les premiers candidats ayant remis ce bulletin complété au responsable, et s'engageant à participer à tous les sorties du cycle.

ANNEXES – Quelle est ton expérience ? A toi de remplir.

Courses de ski-alpinisme réalisées (préciser si en autonomie ou sous la conduite d'une personne) : tu peux utiliser le tableau ci-dessous, ou bien fournir ta liste sur un document ou fichier séparé.

DATE	COURSE	MASSIF	DÉNIVELÉ	COTATION SKI	AUTONOMIE
07.05.18	Dune du Pilat	Plages landaises	63 m	4.1 E2	CAF – Cycle Perf.

Courses d'alpinisme réalisées (préciser si en autonomie ou sous la conduite d'une personne) : tu peux utiliser le tableau ci-dessous, ou bien fournir ta liste sur un document ou fichier séparé.

DATE	COURSE	MASSIF	DÉNIVELÉ	COTATION ALPI	AUTONOMIE
07.07.18	Butte de Montmartre	Île de France	34 m	TD	CAF – Cycle Initiation

Activités sportives pratiquées hors ski-alpinisme et alpinisme (nature / fréquence / durée / ...) : vas-y, rédige ci-dessous. Te sens-tu capable de faire entre 1500 et 2000 m de dénivelé positif à 400 m/h ?

Quelques mots supplémentaires sur ton niveau à skis : en descente, te sens-tu capable de descendre sans chuter et en maîtrisant ta vitesse dans tous types de neiges (dure, croûtée, cartonnée, poudreuse, ...) ? En montée, maîtrises-tu les conversions en pente > 30-35° ? Te sens-tu à l'aise avec les couteaux ? As-tu déjà cramponné en neige dure (descente et montée) ?

Qu'en est-il de la théorie (nivologie, cartographie, sécurité sur glacier, recherche DVA) : qu'attends-tu de ce cycle sur ces 4 thèmes ? Découvrir ou parfaire des connaissances déjà solides ? Maîtrises-tu la recherche DVA avec 2 victimes ?

Expériences bivouac ou refuges non gardés : quelles occasions as-tu eues, en montagne ou ailleurs ? : vas-y, fais-nous rêver ci-dessous.

Ta plus belle expérience « nature » (pas forcément en montagne) ? : vas-y, fais-nous rêver ci-dessous.

Et ton expérience « nature » la plus difficile ? : encore à toi, ci-dessous.

Fait à le

Signature :