



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](mailto:secretariat@clubalpinlyon.fr)

*Photo de vous  
à fournir SVP*

## CYCLE SAUVAGE – SAISON 2018/2019

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

Responsable : Geoffroy Stephan – 06 45 65 54 23 – [geoffroy.stephan@free.fr](mailto:geoffroy.stephan@free.fr)  
Co-encadrants : Nicolas Bouin – 06 59 64 64 59 – [nicolas.bouin@gmail.com](mailto:nicolas.bouin@gmail.com)  
Thomas Mosser – 06 76 73 40 49 – [tmosser@gmail.com](mailto:tmosser@gmail.com)  
Benjamin Achard – 06 98 04 78 78 – [benjamin.achard@gmail.com](mailto: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 ☐ Baudrier / Casque alpi  
☐ Kit sécurité sur glacier (longes, mousquetons, poulie, ...)

**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           | DENIVELE | 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        | DENIVELE | 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 raide ? Te sens-tu à l'aise avec les couteaux ?

**Quelques mots supplémentaires sur ton expérience alpine** : tu as déjà cramponné en neige dure (descente et montée) ? As-tu déjà évolué encordé ? Sais-tu enrayer une chute ? ...

**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 ?

**Ta plus belle expérience en montagne ?** : vas-y, fais-nous rêver ci-dessous.

**Et ton expérience en montagne la plus difficile ?** : encore à toi, ci-dessous.

Fait à ..... le .....

Signature : .....