

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

CYCLE BOUCLES ET TRAVERSEES

cycle progression

SAISON 2022/2023

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

Responsables :

Stéphane LAURAND - 06 59 04 29 79 - stephane.laurand@yahoo.fr

Sylvain ASECIO (initiateur stagiaire) - 07 86 63 81 59 - sy.asecio@gmail.com

Co-encadrant :

François CÔME - 06 87 98 52 06 - francoiscome@gmail.com

Les responsables participeront à toutes les sorties du cycle ainsi que le co-encadrant.

Tarifs d'inscription : 5 € par jour (soit 45 € car 9 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

Matériel personnel nécessaire :

☐ Duvet et matelas / tapis de sol performant ☐ Crampons / Piolet

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.

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

Quelques mots sur ta plus belle expérience « nature » (pas forcément en montagne...)

(et aussi quelques mots sur la pire:!!) : vas-y, fais-nous rêver ci-dessous.

Fait à le

Signature :