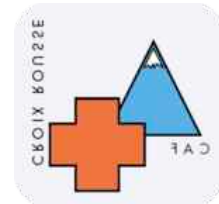




Association de Défense et d'Étude des Personnes Amputées

Et le

CLUB ALPIN FRANÇAIS LYON LA CROIX ROUSSE



EN RAQUETTES SUR LE PLATEAU DU SEMNOZ... LE SAMEDI 4 FÉVRIER 2012

Une sortie est organisée dans le cadre d'un partenariat ...

ADEPA : Association de Défense et d'Étude pour les Personnes Amputées

CAF Lyon Croix-Rousse : Club alpin français section de Lyon Croix-Rousse

Nous vous proposons une journée d'initiation à la pratique de la raquette sur le site du plateau du Semnoz au-dessus d'Annecy. (Par beau temps, vue sur le Massif du Mont-Blanc le lac d'Annecy, les Aravis...) L'encadrement de l'activité sera assuré par les membres du Club Alpin de Lyon Croix-Rousse sous la responsabilité de Jacques BOUQUIN (initiateur raquettes randonnée nordique FFCAM).

Parcours de la randonnée : Boucle sur le plateau du Semnoz au départ du Crêt de Chatillon jusqu'au refuge du Semnoz (1540 m) puis retour. Relief très doux idéal pour une initiation. Durée approximative pour une personne valide en conditions optimales de manteau neigeux aller-retour 2h30 / 3h. Dénivelé : 150 m. Un repas sera prévu au refuge de Semnoz. (Gardien : Monsieur David Malatier 06.50.52.50.18)

Nombre de participants : Sur une base d'une vingtaine de personnes

Matériel : Tenue de ski - bonnet - gants - masque de ski en cas de vent. Chaussures chaudes et imperméables. Eviter les bottes de neige plutôt bonnes chaussures de rando. Petit sac à dos avec boisson, barres énergétiques et affaires personnelles... Les Raquettes, ainsi que les équipements de secours (Arva-sonde-pelle, demandés par le CAF) seront réservés sur Lyon. Adepa s'occupera de réserver ce matériel.

Trajet aller : 134 km dont 112 sur autoroute. Autoroute Lyon-Chambéry-Annecy - sortie 15 - direction Quintal puis montée au Semnoz.

La mise en place d'un bus en partance de Vienne, via, Lyon, Chambéry Annecy, est à l'étude.

Contacts :

Isabelle GOUSSI	(CAF – Adepa)	tél : 06.61.02.00.57	e-mail : isabelle.goussi@free.fr
Jacques BOUQUIN	(CAF)	tél : 06.79.45.63.09	e-mail : bjbouquin@free.fr
Philippe LOUZEAU	(Adepa)	tél : 06.18.10.41.53	e-mail : plouzeau@numericable.com

Date limite d'inscription : Le 17 décembre 2011

Bulletin d'inscription + Acompte : à renvoyer à Ph. Louzeau - 21 rue du Brûlet - 69110 - Ste Foy-lès-Lyon

Chèque à l'ordre d'Adepa : Prix d'inscription par personne : 20€ pour Repas au Refuge

+ Location matériel (si besoin) _____ € (voir ci-dessous) Total = _____ €

Nom :Prénom Mail :@.....Téléphone :

Amputation : Fémorale Tibiale Membre sup

Accompagnants : Nom :Prénom

Nom :Prénom

Si vous avez besoin de matériel merci de le noter en précisant vos besoins ci-dessous

Location matériel :	<input type="radio"/> Raquette	<input type="radio"/> Chaussure pointure.....	<input type="radio"/> Batons	<input type="radio"/> Equip de secours
Location matériel :	<input type="radio"/> Raquette	<input type="radio"/> Chaussure pointure.....	<input type="radio"/> Batons	<input type="radio"/> Equip de secours
Location matériel :	<input type="radio"/> Raquette	<input type="radio"/> Chaussure pointure.....	<input type="radio"/> Batons	<input type="radio"/> Equip de secours
	6€	4,50€	10€	(Prise en charge Adepa)

Activité réservée aux adhérents à jour de cotisation.

Attention : Aucun remboursement ne sera possible si l'annulation intervient au minimum 8 jours avant.