

RANDONNEE EN ITALIE (DOLOMITES) DU 8 AU 14 SEPTEMBRE 2024

Niveau de difficulté physique 
4 à 6 heures de marche par jour environ.
Dénivelé positif de 300 à 500 mètres.
Bonne condition physique exigée.
Altitude de : 1500 à 2500 mètres



Cet itinéraire offre des randonnées accessibles, au cœur de l'un des plus beaux massifs au monde. Votre première base sera Pocol (à proximité de Cortina d'Ampezzo), depuis laquelle vous randonnerez au pied des Cinque Torri et du Nuvolau ainsi que dans les Tofane. Les 3 derniers jours, à partir du Lago d'Antorno, les randonnées permettront de découvrir les environs des emblématiques Tre Cime de Lavaredo, un des sites les plus connus des Dolomites. Le choix de deux hôtels confortables et chaleureux et la sélection de randonnées relativement faciles sont une alternative très intéressante pour une découverte confortable des Dolomites, sans nuit en refuge et sans portage. Le séjour se fait avec un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat français.

Au cours de votre voyage, lors de certaines étapes vous pouvez avoir la possibilité de vous baigner sur des sites où la baignade est autorisée mais non surveillée.

A NOTER : J2 : passage sous les falaises d'Averau : très très léger passage exposé au vertige, sur 350m.
J4 : pas de difficulté mais courte descente raide (sur 400m) lors de la traversée sous la Tofane de Rozes, sur sentier en terre/herbe (pas de pierrier). Pas de sujet au vertige mais il faut cependant faire attention. Il n'y a pas de vide de part et d'autre, juste une pente enherbée raide sur cette courte distance.

2 038€ par personne en chambre double
Subvention sur la grille 10%-60%
Tarif de 1 834€ à 815€

Ce tarif comprend : Le transport aérien sur vol régulier Paris-Venise, les taxes aériennes, les transferts prévus au programme, le transport des bagages, l'encadrement d'un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, l'hébergement en pension complète, sauf les boissons, l'assurance annulation, bagages-santé-rapatriement.

Ce tarif ne comprend pas : les entrées des sites et musées, le déjeuner du J1 et le dîner du J7, les boissons, le supplément single de 240€ sous réserve de disponibilité.

-  Niveau débutant, bonne condition physique
-  Pratique occasionnelle du sport, bonne condition physique
-  Pratique fréquente du sport, entraînement avant le départ
-  Pratique régulière du sport d'endurance (course à pied, natation, randonnée,...)
-  Sportifs confirmés pratiquants plusieurs fois par semaine

**VOTRE DOSSIER DOIT NOUS PARVENIR
COMPLET AVANT LE 9 FEVRIER 2024**

Renseignements et inscriptions :
sport.caes@inserm.fr

Pour vous inscrire :

-  La fiche agent 2024 à jour
-  Le bon d'inscription complété
-  Le chèque d'acompte de 100€ par personne
-  Un certificat médical de non contre indication à la pratique de la randonnée.
-  Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

BON D'INSCRIPTION SPORT 2024

Destination : **Dates :**

NOM : **Prénom :**

Adresse personnelle :

Code postal : **Ville :**

TEL : **MAIL :**

TEL professionnel : **MAIL :**

Avez-vous participé à des séjours sports **oui** **non**

Lesquels et en quelle année ?

Allergie ou régime alimentaire particulier à préciser :

Participant(s) au séjour y compris l'agent Inserm

NOM	Prénom	Date de naissance	Age	Lien de parenté
				Agent Inserm

Souhaitez-vous une chambre individuelle ? **oui** **non**

Merci de noter que cette option est possible selon les disponibilités des hébergements.

Le supplément est à votre charge.

Je m'engage à me conformer aux règles de vie, horaires et usages en vigueur dans ce séjour et aux conditions de l'association ou de l'agence avec laquelle il est organisé.

Fait à

le

Signature

MODALITES D INSCRIPTION

COMPOSITION DU DOSSIER :

- Merci de compléter et signer le formulaire d'inscription
- De joindre un chèque d'acompte de 100 € **par personne inscrite**, à l'ordre du CAES Inserm, 1 chèque par famille.
- Un certificat médical attestant de votre aptitude physique à participer à cette activité sportive.

Votre fiche agent 2024 doit être à jour

VOTRE INSCRIPTION A UNE ACTIVITE NE POURRA ETRE PRISE EN CONSIDERATION QUE SI VOTRE DOSSIER EST COMPLET ET NOUS PARVIENT A LA DATE LIMITE DE RECEPTION DE VOTRE INSCRIPTION.

ARRHES ET REGLEMENT :

- Dès l'acceptation de votre dossier le chèque d'arrhes sera mis à l'encaissement.
Possibilité de paiement échelonné. En faire la demande dès l'inscription