



MARCHE NORDIQUE



RANDONNÉE PÉDESTRE



VTT



VÉLO



SKI DE RANDONNÉE



SKI DE FOND ET NORDIQUE



ESCALADE



VOILE

! Tous nos sports sont dans la nature

www.cihm.info



Le Club Inter-sports et de Haute Montagne est une association sans but lucratif régie par la loi de 1901. Issue des Chalets Internationaux de Haute Montagne créés en 1952, l'association actuelle organise des activités de pleine nature, en montagne, en plaine et en mer. Pour participer aux activités proposées, il suffit de devenir adhérent.

► Journée d'accueil, bon d'essai

Pour les sorties à la journée (en Ile-de-France), vous pouvez découvrir gratuitement l'association en participant aux journées d'accueil d'une activité ou en vous présentant à une sortie avec un bon d'essai (disponible sur www.cihm.info).

► Adhésion annuelle

Adhérez en ligne sur www.cihm.info, votre adhésion est valable pour l'ensemble des activités proposées. Elle ne comprend aucune assurance autre que la responsabilité civile.

► Carte découverte

La carte découverte permet de participer à un week-end (3 jours maximum). Pour les sorties plus longues vous devez être adhérent. Si vous décidez finalement d'adhérer pour l'année à l'association, vous ne paierez que le complément.

► Assurance

Le CIHM a souscrit conformément à la loi un contrat d'assurance couvrant la responsabilité civile de chaque adhérent. (indemnisation des dommages causés

aux autres et dont l'adhérent serait responsable). Dans votre intérêt, nous vous invitons à vous couvrir également :

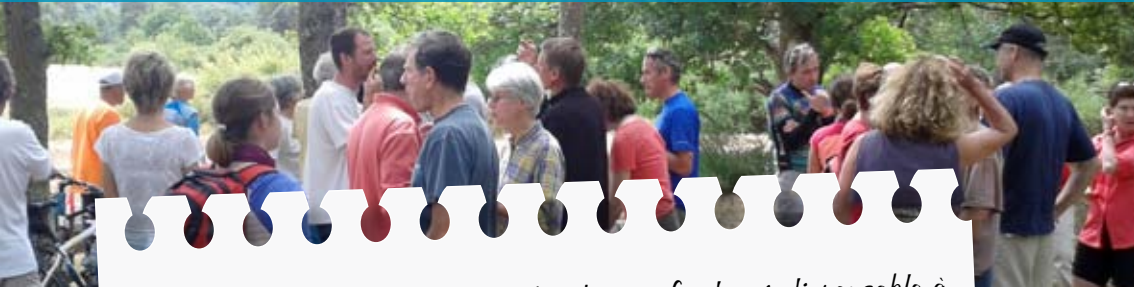
- pour les risques personnels par « une assurance individuelle accidents ». Elle rembourse les frais médicaux en complément du régime social et verse un capital en cas d'invalidité ou de décès.
- pour les frais de recherche, de secours, d'évacuation et de rapatriement. Nous vous proposons plusieurs formules au choix détaillées sur www.cihm.info.

► Organismes

Ils sont bénévoles et participent financièrement. Sportifs et passionnés, ils accompagnent des groupes dans un esprit de plaisir et de convivialité. Ils ne sont pas professionnels.

Chaque participant est donc responsable de sa propre sécurité et de celle des autres. Dans le cas de mineurs, cette responsabilité incombe aux parents. Chacun peut devenir organisateur si sa disponibilité et ses capacités le lui permettent.

LE MOT DE LA PRESIDENTE



Le CIHM vous offre une nouvelle brochure, refondue, indispensable à l'adhérent tout au long de sa participation aux activités du CIHM. Elle décline, page après page, nos diverses activités sportives et nos propositions de formation afférentes afin de progresser vers une meilleure maîtrise de l'accompagnement. Complémentaire du site récemment rénové et plus attractive, elle met en relief les principaux aspects pratiques et spécifiques de nos huit activités sportives dans lesquelles chacun doit se sentir motivé et bien accompagné au sein du Club.

Venez nous rejoindre pour pratiquer, en toute convivialité, la randonnée pédestre, la marche nordique, le vélo, le VTT, l'escalade, la voile et l'hiver les sports de neige tels que les raquettes, le ski de randonnée, le ski de fond, le ski de randonnée nordique et le ski alpin.

Chaque année nous proposons plus de trois cents sorties au départ de Paris. Annoncées sur notre site, elles sont accompagnées, pour une meilleure information, d'une fiche technique pour certaines. Elles vous sont proposées sur un programme semestriel qui vous est envoyé si vous le souhaitez. Cette brochure en couleurs complétée par notre programme constitue le reflet du site.

Soyez les bienvenus au Club Inter-sports et de Haute Montagne.
À très vite !

Catherine Roux.
Présidente du CIHM.

NOUS CONNAÎTRE

► Notre fonctionnement

Huit types d'activités sont organisés par l'association. L'adhésion à l'association donne droit à l'ensemble de ces activités. Les particularités de chaque activité sont détaillées dans cette brochure.

► Programme d'activités

Consultez notre site www.cihm.info ou demandez l'envoi de notre programme semestriel (mai et novembre).



► Matériel

Nous vous recommandons l'usage de votre propre matériel pour plus de sécurité. Si vous devez le louer, vérifiez bien l'état de ce qui vous est proposé.

► Niveau technique

Dans la mesure du possible, les niveaux techniques ou de forme physique nécessaires sont précisés. Des groupes de niveau peuvent être mis en place. Certaines activités proposent une initiation.

► Inscription

Les modalités d'inscription sont décrites dans les pages de chaque activité.

► Conditions d'annulation

Tout désistement doit être signalé au plus tôt et par écrit à l'organisateur et fera l'objet de frais d'annulation : la retenue couvrira l'intégralité des frais engagés non récupérables avec un montant minimal forfaitaire de 15 €.

Quelles que soient les modalités d'inscription, aucun report sur une autre sortie n'est possible.

Les inscriptions sur liste d'attente ne font l'objet d'aucun frais d'annulation, excepté cas particulier dûment précisé.

► Annulation par le CIHM

Si le CIHM annule une sortie, quelle qu'en soit la raison (manque de participants, manque de neige, mauvaises conditions météo...) les participants seront intégralement remboursés, mais ne peuvent prétendre à aucune indemnisation.

► Personnes inscrites à une sortie avec la carte découverte

En cas de désistement, les conditions d'annulation ci-dessus s'appliquent.

Le montant de la carte découverte n'est pas remboursé, mais peut faire l'objet d'un report sur une autre sortie.

► Participation financière

Les frais de transport, d'hébergement et éventuellement de repas sont répartis entre tous les participants, organisateurs compris.

► Transports

Il n'est pas nécessaire d'avoir une voiture pour participer aux activités. Le CIHM utilise les transports en commun, le covoiturage ou affrète des cars couchettes.

Le covoiturage s'organise entre les participants. À titre indicatif, la participation usuelle est: 0,25 €/km + frais de péage, partagés entre tous les occupants du véhicule, conducteur inclus.

► Pique-nique

Pour le midi chacun apporte son propre pique-nique.

NOS TEMPS FORTS



► Portes ouvertes, journées d'accueil

Pendant l'année différentes occasions s'offrent à vous pour découvrir le CIHM et ses activités : à notre local, 15 rue Gay-Lussac Paris 5^{ème}, lors des **soirées Portes Ouvertes** (mars et septembre), lors des **permanences** ou du **Forum des Associations** (septembre), à la mairie du 5^{ème} arrondissement de Paris.

Pour découvrir nos activités, venez participer gratuitement aux **journées d'accueil**. Calendrier à suivre sur le site Internet.

► Week-end multi-activités de l'Ascension

Pour les 4 jours du « pont » de l'Ascension, le CIHM organise un séjour hors de l'Île-de-France permettant aux adhérents de pratiquer diverses activités sportives dans une ambiance très conviviale.

L'hébergement se fait en un lieu unique qui permet de tous se retrouver.

Au programme, des activités sportives : randonnée, cyclotourisme, VTT et, selon les lieux : voile, escalade, canoë-kayak, spéléo, accro-branche, via ferrata...

Des animateurs bénévoles du CIHM encadrent les activités, à l'exception de certaines d'entre elles qui nécessitent un accompagnateur professionnel et/ou la location de matériel, moyennant une participation financière supplémentaire.

► Pique-nique annuel du CIHM

Le CIHM organise, tous les ans, en juin un pique-nique en forêt de Fontainebleau, ouvert à tous.

Ce jour-là, la randonnée pédestre, le VTT, l'escalade et le vélo organisent leur activité en forêt de Fontainebleau, afin de rallier le point de rendez-vous fixé. Après le pique-nique, chacun reprend son activité. Le repas est précédé d'un apéritif offert par le club.

C'est l'occasion de faire connaissance avec les adhérents ou de revoir des amis.

► Camp de base de l'été

En juillet, le CIHM propose un « camp de base » en montagne, généralement dans les Alpes. Il s'agit d'un séjour « libre » de deux semaines dans un lieu permettant la pratique de diverses activités : alpinisme, randonnée, VTT, escalade...

Le CIHM fixe le lieu, les dates et réserve des emplacements de camping. L'organisation quotidienne est laissée au soin des participants."

Ce « camp de base » permet de passer quelques jours de vacances dans une ambiance sportive et chaleureuse. Fiche descriptive et bulletin d'inscription disponibles à partir de mai sur le site cihm.info

► Assemblée générale et fête du CIHM

L'Assemblée générale du CIHM se tient fin novembre/début décembre, et est suivie d'une fête. Le repas et la soirée dansante sont une excellente occasion de se retrouver ou de lier connaissance avec d'autres membres du club. Repas et soirée dansante sont ouverts sur réservation aux adhérents comme aux non-adhérents.

► Nouvel an

Un séjour à la montagne est organisé chaque année fin décembre. Ouvert à tous, le principe est de pratiquer les sports de saison et de fêter ensemble la nouvelle année.

MARCHE NORDIQUE



La Marche nordique se pratique le samedi matin, au bois de Vincennes ou au parc de Saint-Cloud, pendant environ 2 heures et par tous les temps.

Une séance commence par un échauffement, se poursuit par de la marche nordique coupée par une pause avec des exercices de renforcement musculaire, puis se termine par des étirements.

Des sorties d'un week-end ou d'une semaine, combinant notamment la marche nordique et la randonnée, sont également organisées.

► Niveau technique

La marche nordique est une activité simple, son apprentissage est rapide.

Elle s'adresse à un public très diversifié (tous âges et toutes conditions physiques).

Elle peut être pratiquée dans une quête de bien-être, dans le cadre de sport santé, ou dans le cadre d'un entraînement pour des sportifs confirmés, ce qui en fait une discipline à la fois dynamique et conviviale.

► Matériel

Les bâtons sont l'élément le plus important de ce sport. Il faut des bâtons spécifiques marche nordique. Découvrez sur le site, toutes nos informations sur ces bâtons. Le CIHM dispose de bâtons à louer pour la séance (2 €).

Des chaussures souples et antidérapantes sont recommandées. Il existe des chaussures spécialisées, mais les chaussures de running ou autres chaussures souples conviennent.

Pour les vêtements, on ne doit pas être gêné dans ses mouvements. Il faut de quoi se protéger du froid et de la pluie. Ne pas oublier le petit sac à dos pour mettre une gourde, des barres de céréales..

► Inscription

Pour les sorties du samedi, aucune inscription n'est requise. Pour les randonnées de plusieurs jours, une fiche descriptive est disponible sur le site. L'inscription se fait directement auprès de l'organisateur.

► Participation financière

- Pour la sortie du samedi - Aucune participation financière n'est demandée. Vous devez être adhérent. Si vous n'êtes pas encore adhérent, vous pouvez utiliser un bon d'essai (1 seul bon/pers./an, disponible sur le site).
- Randonnées de plusieurs jours - Les frais de transport (pendant la rando), d'hébergement et de repas sont répartis entre tous, organisateurs compris. La fiche descriptive précise leur montant, la somme à verser à la réservation et les conditions d'annulation.

RANDONNÉE PEDESTRE



Pratiquée à la journée, la randonnée pédestre permet d'entretenir sa forme, de sortir de la ville et de découvrir les sentiers variés : forêts, charmants villages, champs cultivés, rivières... Une sortie est proposée chaque dimanche.

Les sorties de plusieurs jours (voire plusieurs semaines) permettent un vrai dépaysement en France ou à l'étranger, en montagne ou en plaine dans une ambiance agréable et amicale.

► Niveau technique

La randonnée pédestre est une activité ouverte à tous. Le niveau des sorties est estimé en fonction de l'itinéraire (longueur, dénivelé) et du rythme.

La longueur des randonnées varie de 18 à 30 km par jour, avec un rythme allant de modéré (3-4 km/h) à soutenu (5 km/h) ou sportif (6 km/h).

► Matériel

- **Sorties d'une journée** - Une bonne paire de chaussures de randonnée, des vêtements adaptés aux conditions météo. Dans un sac à dos : pique-nique, eau, cape de pluie et pharmacie (l'hiver une lampe de poche, un thermos et une couverture de survie en plus).
- **Sorties de plusieurs jours** : une liste plus détaillée est indiquée dans la fiche descriptive, si nécessaire.

► Inscription

- **Sorties d'une journée** - Aucune inscription n'est nécessaire. Les départs se font depuis les gares parisiennes, un covoiturage peut-être organisé si nécessaire. Le rendez-vous est communiqué au plus tard le vendredi 18h, via la liste de diffusion, le site et le répondeur : 01 74 24 22 02.
- **Sorties de plusieurs jours** - une fiche descriptive est diffusée 3 mois à l'avance sur le site et via la liste de diffusion. Les inscriptions sont ouvertes à parution de la fiche. Si vous êtes nouveau, contactez l'organisateur avant inscription.

► Participation financière

- **Randonnées d'une journée** - Aucune participation financière n'est demandée. Si vous n'êtes pas encore adhérent, vous pouvez utiliser un bon d'essai (1 bon/pers., disponible sur le site).
- **Randonnées de plusieurs jours** - Les frais de transport (au cours de la rando), d'hébergement et de repas sont répartis entre tous, organisateurs compris. La fiche descriptive indique le coût approximatif de la sortie et la somme à verser à la réservation (le coût est ajusté à la fin de la sortie). Les conditions d'annulation sont rappelées sur la fiche descriptive.



Adeptes du sport en pleine nature, nous sillonnons les sentiers campagnards et forestiers d'Ile-de-France avec nos montures tout terrain tous les dimanches. De temps en temps, les week-ends ou semaines organisés donnent l'occasion d'étendre notre terrain de jeu à des régions plus vallonnées, voire montagneuses...

► Inscription

- **Sorties d'une journée** - La carte d'adhérent ou le bon d'essai vous sera réclamé sauf lors des journées d'accueil (1 bon/pers./an, disponible sur le site).
- **Sorties de plusieurs jours** - Une fiche descriptive comprenant toutes les informations pratiques est disponible 6 semaines avant la date de la sortie sur le site. L'inscription est ouverte à sa parution.

► Niveau technique

Le niveau des sorties proposées est apprécié en fonction de la difficulté du terrain et de l'itinéraire (distance, dénivelé) d'une part, et d'autre part du rythme souhaité par l'organisateur.

► Participation financière

- **Sorties d'une journée** - Aucune participation n'est demandée.
- **Sorties de plusieurs jours** - La fiche précise la participation financière

(hébergement en 1/2 pension et frais de transport) et le montant nécessaire à la réservation (à adresser à l'organisateur).

- **Pour les sorties en covoiturage**, les frais de transport sont partagés entre tous les voyageurs d'une même voiture, conducteur inclus (voir p.4).

► Rendez-vous

- **Sorties d'une journée** - Au plus tard le vendredi à 18h, consultez, vos mails si vous êtes abonné à notre liste de diffusion, sinon le site ou notre page Facebook Cihm-VTT.
- **Sorties de plusieurs jours** - Le lieu, l'heure de rendez-vous et les moyens d'accès sont indiqués sur la fiche technique.

► Matériel

Un VTT (type *rando XC* ou *All Mountain*) en bon état est nécessaire (pneus correctement gonflés, chaîne et transmission lubrifiées, freins...). Un VTC est cependant suffisant pour les sorties " VTC ".

Demandez aux habitués des conseils !

Un casque homologué et bien réglé est indispensable pour la sécurité, ainsi qu'un gilet fluorescent l'hiver. Prévoir aussi gants, lunettes, bidon ou poche à eau, pique-nique, vêtements de saison, outillage de base (au minimum une chambre à air), désinfectant et la carte vitale...



Pour ceux qui aiment pédaler dans une ambiance conviviale, voir de beaux paysages et visiter villages et sites remarquables, nous organisons des randonnées à vélo et d'autres à VTC, de mars à octobre. Nous empruntons des petites routes ou des chemins (VTC), soit à la journée, le dimanche en Ile-de-France, soit le week-end dans un rayon de moins de 300 km de Paris, soit encore à la semaine, plus loin en France ou à l'étranger.

► Niveau technique

Le niveau des sorties, indiqué sur le programme, est défini en fonction de l'itinéraire (longueur et dénivelé) et du rythme. Les nouveaux sont invités à commencer par une sortie d'une journée et de leur niveau.

► Inscription

- **Sorties d'une journée** - Aucune inscription n'est requise sauf indication contraire. Les nouveaux doivent contacter préalablement l'organisateur. Le lieu de rendez-vous est toujours accessible en transport en commun depuis Paris. Le rendez-vous et le moyen d'accès sont communiqués au plus tard le vendredi à 18 h sur le site et via la liste de diffusion.
- **Sorties de plusieurs jours** - Une fiche descriptive donnant toutes les informations pratiques est diffusée au

plus tard 6 semaines avant la sortie sur le site et via la liste de diffusion. L'inscription préalable obligatoire doit être adressée à l'organisateur.

► Participation financière

- **Sorties d'une journée** - Aucune participation n'est demandée (carte d'adhérent ou bon d'essai demandé (1 bon/pers./an, disponible sur le site)).
- **Sorties de plusieurs jours** - La fiche descriptive descriptive indique le coût approximatif de la sortie (1/2 pension + 0,5 € par jour pour les frais communautaires (arrhes perdues...)) ajusté à la fin de celle-ci, le montant nécessaire à la réservation et les conditions d'annulation.
- **Pour les sorties en co-voiturage**, les frais de transport sont partagés entre tous les voyageurs d'une même voiture, propriétaire compris, cf p.4.

► Matériel

Chacun doit se munir d'un bon vélo à vitesses avec pompe, matériel de base pour réparations, gourde et sac de guidon ou sacoches sur porte-bagage contenant le pique-nique du déjeuner et des vêtements étanches. Le casque et des vêtements fluorescents sont vivement conseillés.

SKI DE RANDONNÉE



Hors des pistes sur-fréquentées, les "peaux de phoque" collées sous les skis, on monte, randonnant dans des paysages grandioses.

La descente, en style alpin, réserve le plaisir d'une glisse naturelle dans des espaces encore sauvages.

► Organisation

Les sorties ont habituellement lieu sur 2 ou 3 jours, avec hébergement en refuge gardé ou non gardé.

Elles sont gérées par des encadrants bénévoles et formés, en plusieurs groupes autonomes.

Les transports, organisés par l'association, se font généralement en car couchettes, avec retour le lundi matin pour le 1er métro.

Une réunion de préparation a lieu le mardi qui précède la sortie, pour toute info et répartition des groupes.

► Niveau technique

Être capable de (bien) skier sur n'importe quelle qualité de neige, avec un sac à dos. Une bonne condition physique est nécessaire (jogging régulier).

► Matériel

Chacun doit être en possession de son matériel avant le départ, dont DVA*/Pelle/Sonde.

*DéTECTEUR de Victimes d'Avalanches : leur port est obligatoire, possibilité de location auprès du CIHM.

► Inscription aux week-ends

Les inscriptions se font UNIQUEMENT sur notre site internet avec paiement en ligne intégré.

<http://www.cihm.info/activite-ski-de-rando>, rubrique programme & inscriptions

► Participation financière

La participation financière ne représente que les seuls coûts de transport et frais de gestion.

Restent à la charge du participant : l'hébergement et les collations, la location du matériel, le repas du dimanche soir...

Les annulations font l'objet de frais (cf. les formulaires d'inscription).



Sur traces ou hors piste, en raids itinérants ou en balades à la journée, avec un rythme sportif ou plus tranquille, venez partager les plaisirs de la montagne en hiver.

► Activités

Ski de fond sur traces (alternatif ou skating), de randonnée nordique (en terrain accidenté non balisé avec skis à carres), ski alpin, raquettes (randonnée en terrain non balisé, encadrée par un guide).

► Niveau technique

Ces activités sont accessibles à tous ; un minimum de condition physique est requis. Le CIHM n'est pas une école de ski et ne propose pas de cours aux grands débutants. Mais des conseils avisés seront volontiers prodigués à la demande.

► Inscription aux week-ends

L'inscription à une sortie est obligatoire et s'effectue auprès de l'organisateur.

Contactez-le avant de vous inscrire ! Chaque sortie a sa fiche technique, disponible sur notre site www.cihm.info, section ski de fond.

Il est nécessaire d'être adhérent au CIHM. Pour une première sortie (jusqu'à trois jours maximum), il est possible de prendre la carte découverte.

► Participation financière

Le coût d'une sortie comprend le transport (si car couchettes), la demi-pension en hébergement collectif. Restent à la charge du participant (non exhaustif) : le transport (si train, covoiturage), les pique-niques du midi, les forfaits, toute location du matériel.

► Réunion d'inscription

Si une réunion de préparation est prévue, votre présence est indispensable ; en cas d'empêchement, contactez l'organisateur 2 jours avant pour confirmer votre participation au week-end.

► Matériel

Il est recommandé de venir avec son matériel. Il est possible de louer sur place pour certaines sorties : vérifiez auprès de l'organisateur.

Liste non exhaustive : Anorak (Goretex conseillé), gants, veste polaire, écharpe, lunettes, crème solaire, pharmacie personnelle, couverture de survie, sifflet, sac à dos pour la journée (20-30L), pique-niques, vivres de courses, gourde, canif, argent de poche, devises, chéquier, cartes du CIHM, d'identité et d'assurance valides. Pour une sortie itinérante, il est nécessaire de vérifier avec l'organisateur.

ESCALADE



La forêt de Fontainebleau et ses blocs de grès nous permettent de pratiquer l'escalade dans une ambiance conviviale toute l'année, les mercredis, samedis, dimanches et jours fériés.

De mars à novembre nous organisons des sorties de deux ou plusieurs jours en falaise (hébergement sous tente ou en gîte).

► Niveau technique

- **Fontainebleau** : lieu privilégié pour l'accueil des débutants, initiation possible le mercredi, samedi et dimanche, selon disponibilité des encadrants.
- **Falaise** : elle implique la mise en œuvre d'un matériel et de techniques d'assurances spécifiques. Il est conseillé aux débutants de grimper plusieurs fois à Fontainebleau avec le CIHM avant de s'inscrire en falaise.

► Matériel

Des chaussons d'escalade et une tenue de sport sport décontractée. Pour la falaise, il faudra prévoir en plus un baudrier, trois mousquetons à vis, un frein d'assurance (type Reverso ou ATC guide pour corde à simple et à double), une longe ou une sangle de 120 cm, un machard, et un casque.

► Inscription à une sortie

Pour la falaise et l'initiation à Fontainebleau contacter l'organisateur avant la sortie pour permettre l'organisation pratique (transport, hébergement, matériel...).

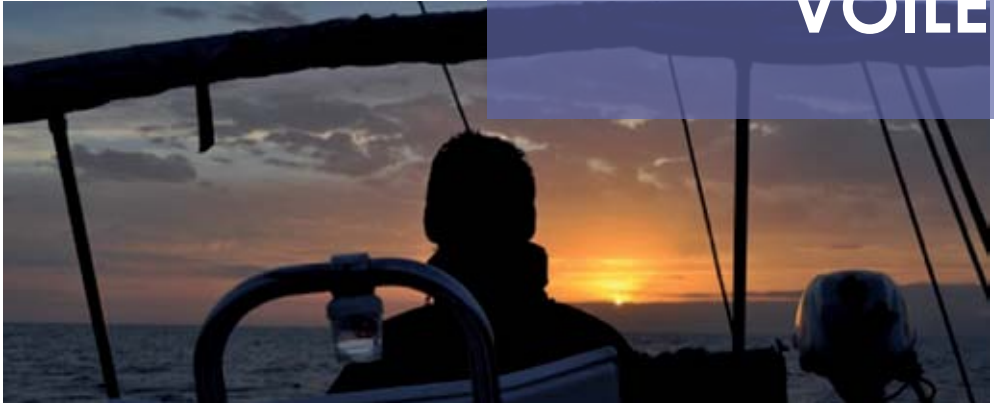
► Rendez-vous pour Fontainebleau

- **Les dimanches et jours fériés**, rendez-vous à 9h00 à la porte d'Orléans devant la Pharmacie Principale.
- **Les mercredis et samedis**, rendez-vous directement sur le site d'escalade à partir de 10h.

► Transport

Le covoiturage s'organise entre les participants. Participation usuelle à titre indicatif :

- 8 € par personne pour un A/R Paris-Fontainebleau.
- Pour la falaise : 0,25 € du kilomètre + frais de péage, partagés entre tous les occupants du véhicule, propriétaire inclus.



Vous rêvez de découvrir de nouveaux rivages, de mettre le cap sur Bréhat, Belle-Ile ou Guernesey, ou de vous lancer pour une traversée vers la Corse ou l'Angleterre, voire de participer à la régates du tour de Belle-Ile?

Entre les croisières d'un week-end, de 4 jours, d'une semaine ou plus, il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux...

Nous louons des voiliers de croisière de 10 à 13 mètres. Chaque sortie compte de 1 à 3 bateaux (de 6 à 7 personnes).

► Navigation

Les journées de navigation varient selon les conditions de vent et de mer. Elles sont agrémentées de manœuvres, baignades, balades sur les îles, pêche à la ligne ou lecture...

► Équipages

Chaque voilier est sous la responsabilité d'un skipper chevronné, membre du CIHM. Les équipages sont constitués en fonction des compétences, de l'intégration des nouveaux, de la rotation des équipages... Les débutants sont les bienvenus ! Pour certaines sorties, une expérience minimum peut être demandée.

► Réunion de préparation

Elle a lieu en général dans la semaine qui précède la sortie, à 19h30 au local du CIHM. La présence de tous est nécessaire pour constituer les équipages, faire le point sur le matériel (cirés, etc.), organiser le covoiturage et prévoir l'avitaillement.

► Conditions d'annulation

Les voiliers sont loués des mois à l'avance. Les annulations font donc l'objet de frais. Conditions rappelées sur les formulaires d'inscription.

► Participation financière

Le coût d'un week-end de 2 jours est d'environ 120 € /pers (compter plutôt 150 voire 200 € pour l'activité régates, selon les bateaux). Ce coût comprend les frais de location du bateau, auxquels il faut rajouter les frais de port et de gasoil, le transport et la nourriture. Chaque équipage s'occupe de son avitaillement (courses pour les repas à bord).

► Transport

Départ de Paris en covoiturage ou en train la veille au soir ; avion pour les sorties lointaines.

AVANTAGES ADHÉRENTS - FORMATIONS

► Une cotisation rapidement amortie, grâce aux tarifs négociés par le CIHM.

1. Réduction de 20% grâce à des bons d'achats au Le Vieux Campeur, Paris 5^{ème}
La commande de bons d'achats Vieux Campeur se fait uniquement en ligne sur notre site internet

CIHM.info, rubrique s'équiper.

2. Réductions sur présentation de la carte et numéro d'adhérent :

• Réduction de 10% sur les achats et location de matériel chez :

- La Haute Route, 33 boulevard Henri IV, 75004 Paris - T. 01 42 72 38 43

- Expé, 2 rue Charles Baudelaire, 75012 Paris - T. 01 43 07 15 82.

• Réduction de 10% sur les pièces VTT chez Mountain Biker 14 place de Rungis, 75013 Paris.

3. Tarif réduit d'accès aux salles d'escalade Murmur de la région parisienne (Pantin, Issy-les-Moulineaux) : pas de frais d'inscription, carte de 10 entrées 90 €, soit 9 € par entrée (Tarif normal 160 € pour 12 entrées, soit 13,33 € par entrée).



► Des matériels techniques disponibles, pour découvrir les activités

• location de bâtons pour la marche nordique,

• location de « peaux de phoques » pour le ski de randonnée nordique,

• location d'appareil de recherche de victimes d'avalanche (ARVA), prêts de pelle et de sonde pour le ski de randonnée et la raquette.

► Des sorties possibles aussi avec le CAF Île-de-France

• Les adhérents CIHM licenciés FFCAM peuvent adhérer au CAF-IDF à demi-tarif, ou participer à deux sorties par an au CAF-IDF sans prendre de double adhésion.

► Des formations pour devenir plus autonome

• Cartographie-Orientation

Un cursus complet de cartographie et d'orientation allant de la théorie (cours en salle) à la pratique (sortie terrain) est proposé chaque année à l'automne. Ce cursus est assuré par les formateurs bénévoles du CIHM. Il est adapté à toutes les activités que propose le Club (randonnée, vélo, VTT, alpinisme...) et se veut ludique.

• Secourisme :

Le CIHM propose, sous la tutelle de la Fédération française de sauvetage et de secourisme, des stages permettant d'obtenir la délivrance de l'attestation du stage de PSC1 (prévention et secours civiques de premier niveau) ou sa revalidation. La formation est organisée au dernier trimestre de l'année civile dans Paris. La formation dure une journée et le recyclage 4 heures.

• Ski de randonnée ou ski alpinisme :

inscription possible au cursus diplômant "initiateur de ski-alpinisme", pour les licenciés de la FFCAM expérimentés dans l'activité. Ce diplôme permet d'encadrer des sorties de ski de randonnée et de bénéficier de la gratuité des nuitées dans les refuges de la fédération.



► Informatique et libertés

Le CIHM est déclaré auprès de la CNIL. Les informations nécessaires à votre adhésion, à votre souscription aux assurances, à vos inscriptions aux sorties font l'objet d'un traitement informatique. Elles sont destinées au bureau et aux membres responsables de l'association pour la gestion, les statistiques et le publipostage. Le CIHM s'engage à ne jamais diffuser ce fichier à l'extérieur de l'association.

Certaines de ces informations ⁽¹⁾ sont transférées sur le site Internet cihm.info. Conformément à la loi du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent et d'un droit d'opposition à

leur diffusion sur Internet.

La demande doit être adressée, par écrit, à la Présidente du CIHM : 15, rue Gay-Lussac, 75005 Paris.

► Droit à l'image

Lors de votre adhésion au CIHM, vous nous autorisez ou pas à reproduire ou à présenter sur internet, la brochure ou d'autres supports, les images vous représentant dans le cadre des activités organisées par le CIHM.

► Certificat médical

La loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé et ses décrets d'application imposent aux fédérations sportives de nouvelles dispositions relatives aux certificats médicaux pour les licenciés. Pour toute première prise de licence, un certificat médical d'absence de contre-indication à l'activité sportive pratiquée, datée de moins d'un an au jour de la prise de licence, doit être fourni par le pratiquant. Sa durée de validité est maintenant de 3 ans, *sous certaines conditions*. L'adhérent déjà licencié et souhaitant renouveler sa licence devra se renseigner auprès du club pour en connaître les modalités.



(1) données transférées sur le site lors d'une inscription à un WE en car : Nom + prénom + N° d'adhérent CIHM (pas d'adresse, pas de téléphone, ni d'adresse e-mail) + votre inscription : code, date et lieu du WE.



► Pour nous contacter

Notre site : www.cihm.info | Email : bureau@cihm.info | Tél : 01 76 24 22 02

► Pour nous rencontrer

- 15, rue Gay-Lussac 75005 Paris, soirées portes ouvertes et permanences.
- Sur le terrain, lors de nos journées d'accueil, notre pique-nique et/ou nos sorties.

► Pour adhérer à l'association

- En ligne sur : www.cihm.info/adhesion et www.cihm.info/adhesion/assurances
- Via le bulletin d'adhésion disponible sur www.cihm.info/adhesion à adresser à : CIHM - adhésion 15, rue Gay-Lussac 75005 Paris

► Pour recevoir les informations de votre activité

Inscrivez vous sur les listes de diffusion Yahoo Groupes (www.cihm.info/listes-de-diffusion).

► Répondeur

Informations sur les randonnées pédestres du dimanche, à partir du vendredi 18h
Tél : 01 76 24 22 02

► Bureau du cihm

Le bureau est à la disposition de tous les adhérents pour toutes remarques ou suggestions sur le fonctionnement du CIHM.

Contactez nous : bureau@cihm.info

► Salle de réunion du CIHM

15, rue Gay-Lussac 75005 Paris
RER B : Luxembourg | Bus : 21-27-38-82-84-85-89



www.cihm.info

CIHM : Association loi 1901 • Président d'honneur : Bernard Marchand • Présidente : Catherine Roux

Le CIHM est affilié à la FFCAM (Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne), et est membre du COSIROC (Comité de défense des Sites et Rochers d'escalade), de MOUNTAIN WILDERNESS (Association nationale de protection de la montagne), de la FFCT (Fédération Française de Cyclotourisme) et de la FFR (Fédération Française de la Randonnée Pédestre).