



# Programme général 2018/2019 CAF SLV

1er trimestre - (Janvier 2019 à Mars 2019)

Date Début	Date Fin	Activité	Lieu	Détail activité / Au départ de	Niveau	Informations	Cadre(s) responsable(s)	RDV
sam 05 janv 2019		Marche nordique	Vaugrenier	Vaugrenier	Facile - 5kmh		André Profizi	9h - sur place
dim 06 janv 2019		Rando velours	Baou des Blancs	RD 2	R1/D+430m/8,5km	Carte 3643 ET	Nancy Maunoury	8h00 pkg Orangers
dim 06 janv 2019		Alpinisme	Roya	Cascades	degrès 3 en second		Jean-Baptiste Rosso	à définir
dim 06 janv 2019		Raquettes	Tête du Brec	La Colmiane	T2/Moyen	D+ 700m, 3641 ET	Isabelle Ortega	7h30 pkg Orangers
jeu 10 janv 2019		Rando montagne	Mont Macaron	Cantaron	R3/+940m/17km	Carte 3742 OT	Nancy Maunoury	8h00 pkg Orangers
sam 12 janv 2019		Marche nordique	Les Rives du loup	Cagnes/Mer - Embouchure du Loup	Soutenu – 7kmh		Nancy Maunoury	9h - sur place
sam 12 janv 2019	dim 13 janv 2019	Ski de rando	ESTENC	WE initiation/formation	débutant et au-delà	clôture des inscriptions au 21/12/2018	Lirio Martinez, Bruno Rousseau,	à définir
sam 12 janv 2019		Escalade	Turbie		Journée découverte		William Salvan	CAF SLV
dim 13 janv 2019		Alpinisme	Gialorgues	Cascades	degrès 3 en second		Jean-Baptiste Rosso	à définir
dim 13 janv 2019		Rando montagne	Monte Ceppo (1627m) galette	Ciabaudau	R3/+950m/16km		Aline Monnier	7h00 pkg Orangers
dim 13 janv 2019		Rando velours	Monte Ceppo (1627m) tirage des Rois+RM	Baiardo (Passo San Bernardo)	R1/D+650m/7km	Carte Fraternali n°23	Alain Berthe	8h00 pkg Orangers
dim 13 janv 2019		Raquettes	Septenne oratoire	Péone	T2/moyen	D+600m, 3640 OT	Paul Thaon	7h00 pkg Orangers
dim 13 janv 2019		Alpinisme	Mercantour	Course de neige	à définir		Bernard Dussardier	à définir
jeu 17 janv 2019		Rando velours	Notre Dame. de Laghet	Drap	R1/D+580m/13km	Carte 3742 OT	Alain Berthe	8h00 pkg Orangers
sam 19 janv 2019		Marche nordique	Les Rives du loup	Cagnes/Mer - Embouchure du Loup	Facile - 5kmh		André Profizi	9h Embouchure du Loup - CSM
sam 19 janv 2019		Raquettes		Formation théorique DVA/neige/avalanches	Tous niveaux		Bruno Rousseau	à définir
dim 20 janv 2019		Alpinisme	à définir	Cascades	degrès 3 en second		Jean-Baptiste Rosso	à définir
dim 20 janv 2019		Rando montagne	A définir moyen pays	a définir	R3	a définir	Michel Husson	à définir
dim 20 janv 2019		Raquettes		Sortie formation pratique DVA/neige/avalanches	Tous niveaux		Isabelle Ortega Michel Fornari	à définir
dim 20 janv 2019		Ski de rando	à définir	initiation -velours	débutant et au-delà	D+ 600m	Bruno Rousseau	à définir
mer 23 janv 2019		Raquettes	Cime de Juisse (2570m)	Boréon	T4/Soutenu	D+ 1000m, 12km, 3741 OT	Michel Fornari	7h00 pkg Orangers
sam 26 janv 2019		Marche nordique	Vaugrenier	Vaugrenier	Soutenu – 7kmh		Nancy Maunoury	9h - sur place
sam 26 janv 2019	dim 27 janv 2019	Raquettes	Week-End Colmars		T1-T2/Facile	Places limitées (10). clôture des inscriptions au 20/12/2018	Patrice Ghibaud / Isabelle Ortega	à définir
dim 27 janv 2019		Rando montagne	Mont Ferion en circuit	Levens parking des Mulières Balise 264	R2/D+800m/12km	Carte 3741ET	Jacques Feraud	8h00 pkg Orangers



# Programme général 2018/2019 CAF SLV

1er trimestre - (Janvier 2019 à Mars 2019)

Date Début	Date Fin	Activité	Lieu	Détail activité / Au départ de	Niveau	Informations	Cadre(s) responsable(s)	RDV
dim 27 janv 2019		Rando velours	Circuit de l'Aiguille	Théoule	R1/D+300m/4,8km	Carte 3643 ET	Alain Berthe	8h00 pkg Orangers
dim 27 janv 2019		Ski de rando	à définir	initiation -velours	débutant et au-delà	D+ 700m	Lirio Martinez	à définir
sam 02 févr 2019		Marche nordique	Vaugrenier	Vaugrenier	Soutenu - 7kmh		André Profizi	9h - sur place
dim 03 févr 2019	ven 08 févr 2019	Raquettes	Haute Ubaye	Hébergement Saint Paul /Ubaye	T1/T2/T3	Places limitées (6). clôture des inscriptions au 15/12/2018	Patrice Ghibaudo / Isabelle Ortega /	à définir
dim 03 févr 2019		Alpinisme	Mercantour	Course de neige	à définir		Bernard Dussardier	à définir
dim 03 févr 2019		Rando montagne	Mont Saint Martin	Sallagriffon	R3/D+830m/12,5 km	Carte 3642 ET	J-P Campanelli	7h30 pkg Orangers
dim 03 févr 2019		Ski de rando	à définir	initiation -velours	débutant et au-delà	D+ 800m	Alain Brunel	à définir
jeu 07 févr 2019		Rando velours	Mont Chauve d'Aspremont	Gairaut	R1/D+690m/14km	Carte 3742 OT	Alain Berthe	8h00 pkg Orangers
sam 09 févr 2019		Marche nordique	Parc Estienne d'Orves	Parking du parc après le lycée	Facile - 5 kmh		Nancy Maunoury	9h - sur place
sam 09 févr 2019	ven 15 févr 2019	Ski de rando	à définir	séjour en étoile	A/A+	D+1000-1200m - cloture des inscriptions au 18/01/2019	Lirio Martinez, Alain Brunel	à définir
dim 10 févr 2019		Rando velours	Chapelle St-Michel	Coaraze	R2/D+580m/10km	Carte 3741 OT	Yvonnick Chesnel	8h00 pkg Orangers
dim 10 févr 2019		Raquettes	Col des Moulines	Col de la Couillolle	T3/Moyen	D+ 760m, 12km, 3640 OT	Paul Thaon	7h30 pkg Orangers
dim 10 févr 2019		Ski de rando	à définir	à définir	A	D+1000m	Bruno Rousseau	à définir
mer 13 févr 2019		Raquettes	Cime du Diable (2685m)	Relais des Merveilles (Gordolasque)	T4/Soutenu	D+1150m, 11km, 3741 OT	Michel Fornari	7h00 pkg Orangers
sam 16 févr 2019		Escalade	St Jeannet		Journée découverte		William Salvan	St Jeannet
sam 16 févr 2019		Marche nordique	Vaugrenier	Vaugrenier	Facile - 5kmh		André Profizi	9h - sur place
dim 17 févr 2019		Alpinisme	Mercantour	Course de neige	PD+/AD		Bruno Rousseau	à définir
dim 17 févr 2019		Rando montagne	Sommet de Calern (750m)	Cipieres	R3/+850m/22km	Carte 3642 ET	Aline Monnier	7h00 pkg Orangers
dim 17 févr 2019		Rando velours	Rando mimosa	Pégomas	R2/D+520m/11km	Carte 3543 ET	Yvonnick Chesnel	8h00 pkg Orangers
dim 17 févr 2019		Raquettes	Refuge de Cougourde	Le Boréon	T2/Facile	D+ 620m, 3641 OT	Isabelle Ortega	7h30 pkg Orangers
ven 22 févr 2019	dim 24 févr 2019	Raquettes	Séjour Casterino	Hébergement Gite Marie madeleine	T2/T3	Places limitées (6). clôture des inscriptions au 10/01/2019	Patrice Ghibaudo, Paul Thaon	à définir
dim 24 févr 2019		Alpinisme	à définir	Cascades	degrès 3 en second		Jean-Baptiste Rosso	à définir
dim 24 févr 2019		Rando velours	Col de Rabon	RD 2585 (balise 159)	R2/D+670m/10km	Carte 3741 OT	Yvonnick Chesnel	8h00 pkg Orangers
sam 02 mars 2019		Marche nordique	Les Rives du loup	Cagnes/Mer - Embouchure du Loup	Soutenu – 7kmh		Nancy Maunoury	9h - sur place



# Programme général 2018/2019 CAF SLV

1er trimestre - (Janvier 2019 à Mars 2019)

Date Début	Date Fin	Activité	Lieu	Détail activité / Au départ de	Niveau	Informations	Cadre(s) responsable(s)	RDV
dim 03 mars 2019		Alpinisme	Mercantour	Course neige/rocher/mixte	à définir		Bernard Dussardier	à définir
dim 03 mars 2019		Rando montagne	Col de d'Allembarte	Cros d'Utelle	R2/D+ 850m / 12 km	Carte 3741 OT		8h00 pkg Orangers
dim 03 mars 2019		Raquettes	Les Cluots (2106m)	Les Buisses	T3/Moyen	D+ 900m, 12km, 3641 ET	Michel Fornari	7h00 pkg Orangers
dim 03 mars 2019		Ski de rando	à définir	à définir	A/A+	D+1000-1200m	Alain Brunel	à définir
jeu 07 mars 2019		Rando montagne	Cime de Baudon	Gorbio	R2/+1090m-17km	Carte 3742 OT	Nancy Maunoury	8h00 pkg Orangers
sam 09 mars 2019		Marche nordique	Vaugrenier	Vaugrenier	Soutenu - 7kmh		André Profizi	9h - sur place
dim 10 mars 2019		Alpinisme	Mercantour	Course de neige	AD	Tête de Pignals - Alice et Tom au pays des merveilles	Jean-Baptiste Rosso	à définir
dim 10 mars 2019		Rando montagne	Mont Brune (1518m)	Pierrefeu	R4/1125m/16.5km	Carte 3642 ET	Aline Monnier	7h00 pkg Orangers
dim 10 mars 2019		Rando velours	Circuit des Trois Cols	Bormes les Mimosas	R2/D+600m/14km	Carte 3446 ET	Yvonnick Chesnel	8h00 pkg Orangers
dim 10 mars 2019		Raquettes	Lac Nègre	Le Boréon	T3/Moyen	D+ 750m 12km 3641 OT	Paul Thaon	7h00 pkg Orangers
dim 10 mars 2019		Ski de rando	à définir	à définir	A/A+	D+1000-1200m	Bruno Rousseau	à définir
mer 13 mars 2019		Raquettes	Tour du Caire Autier	Pont de Countet	T4/Soutenu	D+950m, 12km, 3741 OT	Michel Fornari	7h00 pkg Orangers
sam 16 mars 2019		Marche nordique	Vaugrenier	Vaugrenier	Soutenu - 7kmh		Nancy Maunoury	9h - sur place
sam 16 mars 2019		Alpinisme	Mercantour	Course de neige	PD+/AD		Bruno Rousseau	à définir
sam 16 mars 2019		Escalade	à définir		Journée découverte		Bernard Dussardier	à définir
dim 17 mars 2019		Alpinisme	à définir	à définir	à définir		William Salvan Jean-Baptiste Rosso	à définir
dim 17 mars 2019		Rando velours	Monte Cantagallo (603m)	Dolcedo (Italie)	R1/D+520m/8,4km	Carte Fraternali n°19	Alain Berthe	7h30 pkg Orangers
dim 17 mars 2019		Raquettes	Mont Aunos	Saint Dalmas le Selvage	T4/Soutenu	D+ 1000m, 3639 OT	Michel Fornari	7h00 pkg Orangers
dim 17 mars 2019		Ski de rando	à définir	à définir	A/A+	D+1000-1200m	Lirio Martinez	à définir
mer 20 mars 2019		Raquettes	Cime Negre (2553m)	Roya	T4 /Soutenu	D+ 1000m, 12km	Michel Fornari	7h00 pkg Orangers
sam 23 mars 2019		Marche nordique	Vaugrenier	Vaugrenier	Facile - 5kmh		André Profizi	9h - sur place
dim 24 mars 2019		Alpinisme	Mercantour	Goulotte	AD+	Cime de Fremamorte - Goulotte de gauche	Jean-Baptiste Rosso	à définir
dim 24 mars 2019		Rando alpine	Initiation St Jeannet	St Jeannet	R6		Michel Husson	8h00 pkg Orangers
dim 24 mars 2019		Rando montagne	Barre de Cuers	Belgentier	R3/D+825m/15 km	Carte 3345 OT		8h00 pkg Orangers



# Programme général 2018/2019 CAF SLV

1er trimestre - (Janvier 2019 à Mars 2019)

Date Début	Date Fin	Activité	Lieu	Détail activité / Au départ de	Niveau	Informations	Cadre(s) responsable(s)	RDV
dim 24 mars 2019		Rando velours	Cime du Cheiron (1778 m)	Gréolières	R2/D+630m/13km	Carte 3642 ET	Yvonnick Chesnel	8h00 pkg Orangers
dim 24 mars 2019		Raquettes	Crêtes de Prals	Pont du Devensé	T4/Moyen	D+ 860m, 10km, 3741 OT	Patrice Ghibaudo	7h00 pkg Orangers
dim 24 mars 2019		Ski de rando	à définir	à définir	A/A+	D+1000-1200m	Alain Brunel	à définir
sam 30 mars 2019		Marche nordique	Parc Estienne d'Orves	Parking du parc après le lycée	Facile - 5 kmh		Nancy Maunoury	9h - sur place
dim 31 mars 2019		Alpinisme	Mercantour	Course neige/rocher/mixte	à définir		Bernard Dussardier	à définir
dim 31 mars 2019		Rando montagne	Mont Falourde (1306m) en circuit	Massoins	R2/D+950m/15km	Carte 3641 OT	Jacques Feraud	7h30 pkg Orangers
dim 31 mars 2019		Rando velours	Col de la Madone de Gorbio (926m)	Gorbio	R1/D+720m/9km	Carte 3742 ET	Alain Berthe	8h00 pkg Orangers
dim 31 mars 2019		Raquettes	Pointe des Adus	Le Boréon	T2/Moyen	D+ 900m, 14 km, 3641 OT	Isabelle Ortega	7h30 pkg Orangers
dim 31 mars 2019		Ski de rando	à définir	à définir	A/A+	D+1000-1200m	Lirio Martinez	à définir

## Informations Générales

### Adresse & téléphone :

✉ 416 av Eugène Donadeï - Centre nautique  
06700 Saint Laurent du Var  
e-mail ⇨ [cafslv@cafslv.com](mailto:cafslv@cafslv.com)  
site internet ⇨ <http://www.cafslv.com>  
☎ 06 76 52 83 87

### Permanence au siège :

vendredi de 17 h 30 à 20 h

### Permanences téléphoniques :

Vendredi de 17 h 30 à 20 h

### Secours en montagne 04 97 22 22 22 (24 h/24 )

Appel d'un portable 112 - Pompiers 18 - SAMU 15

✳ Météo montagne (AM) 08 92 68 02 06