



# Programme général 2022 / 2023 CAF SLV

1er trimestre - (Janvier 2023 à Mars 2023)

Semaine	Date Début	Date Fin	Activité	Lieu	Détail activité / Au départ de	Niveau	Informations	Cadre(s) responsable(s)	RDV / Départ
2	sam 07 janv 2023		Marche nordique	Vaugrenier	PK Aire de jeux	Journée perfectionnement	les Rois	Aline Monnier	9h sur place
2	sam 07 janv 2023	dim 08 janv 2023	Ski de rando	Estenc	WE Initiation et formation	Débutant et au-delà	D+ 500 m max. Inscriptions auprès de Jean-Paul. Clôture des inscriptions au 01/12/2022	Lirio Martinez, Bruno Rousseau, Jean-Paul Campanelli et Alain Brunel	à définir
2	dim 08 janv 2023		Alpinisme		Cascades de glace			Jean-Baptiste Rosso Hugues Lucet	à définir
2	dim 08 janv 2023		Rando velours	Camin Nissart Ventabren (St Roman de Bellet)	Magnan	R1/D+340m/9,5km	3742 OT	Alain Berthe	8h30 Magnan (Nice)
2	dim 08 janv 2023		Raquettes	Refuge de Cougourde	Le Boréon	T2/Facile	D+ 620m, 3641 OT	Isabelle Ortega	7h30 parking des orangers
3	sam 14 janv 2023		Marche nordique	Fort de la revere	PK fort de la revere	Journée perfectionnement		André Profizi	9h sur place
3	sam 14 janv 2023		Raquettes	Formation théorique DVA/neige/avalanches		Tous niveaux		Bruno Rousseau	Salle à définir
3	dim 15 janv 2023		Rando montagne	Mont Arpasse(695m) par l'albarée et la cumba	Plan du Var(150m)	R2/D+820m/8,5km	galette	Aline Monnier	7h30 Pkg des orangers
3	dim 15 janv 2023		Rando velours	Levens par l'abarrée et la cumba	Plan du var	R2/D+640m/7km	galette/	Alain Berthe	8h00 Pkg des Orangers
3	dim 15 janv 2023		Raquettes	Sortie formation pratique DVA/neige/avalanches		Tous niveaux	Lieu à définir	Patrice Ghibaudo Isabelle Ortega Michel Fornari Paul Thaon	à définir
3	dim 15 janv 2023		Ski de rando	Mercantour à définir	Initiation-velours	Débutant et au-delà	D+ 600 m max	Bruno Rousseau, Jean-Paul Campanelli	à définir
4	mer 18 janv 2023		Raquettes	Cime de Juisse (2570m)	Le Boréon	T4/Soutenu	D+ 1000m, 12km, 3741 OT	Michel Fornari	7h00 parking des orangers
4	sam 21 janv 2023		Escalade	La Turbie		Journée découverte		Bruno Rousseau	à définir
4	sam 21 janv 2023		Marche nordique	Parc Estienne d'Orves	PK parc à l'entrée du lycée	Journée perfectionnement		Nancy Maunoury	9h sur place
4	dim 22 janv 2023		Alpinisme		Cascades de glace			Jean-Baptiste Rosso	à définir
4	dim 22 janv 2023		Rando velours	Monte Grosso	Col de Brouis	R1/D+450m/9km	3741 ET	Yvonnick Chesnel	8h00 Pkg des orangers
4	dim 22 janv 2023		Raquettes	Col des Moulines	Col de la Couillole	T3/Moyen	D+ 760m, 12km, 3640 OT	Paul Thaon	7h30 parking des orangers
4	dim 22 janv 2023		Ski de rando	Mercantour à définir	Initiation-velours	Débutant et au-delà	D+ 700 m max	Alain Brunel, Jean-Paul Campanelli	à définir
5	ven 27 janv 2023	dim 29 janv 2023	Raquettes	A définir	Séjour commun avec la section ski de rando	T1/Facile à T4/Soutenu	Places limitées	Patrice Ghibaudo Isabelle Ortega Michel Fornari Paul Thaon	à définir



# Programme général 2022 / 2023 CAF SLV

1er trimestre - (Janvier 2023 à Mars 2023)

Semaine	Date Début	Date Fin	Activité	Lieu	Détail activité / Au départ de	Niveau	Informations	Cadre(s) responsable(s)	RDV / Départ
5	ven 27 janv 2023	dim 29 janv 2023	Ski de rando	Allos	Séjour commun avec Raquettes	Débutant et au-delà	D+ 600 m – 900 m Inscriptions auprès de Alain. Clôture des inscriptions au 31/12/2022	Lirio Martinez, Bruno Rousseau, Jean-Paul Campanelli et Alain Brunel	à définir
5	sam 28 janv 2023		Alpinisme	Saint Jeannet	Grande voie	5c en second		Laurent Cugnet	à définir
5	sam 28 janv 2023		Marche nordique	Rives du Loup	PK hippodrome	Journée perfectionnement		Aline Monnier	9h sur place
5	dim 29 janv 2023		Rando montagne	Tour du Mt Auvare	D116 / b177	R2/D+900m/11km	3641 OT	Yves Delanglade	7h30 Pkg des orangers
5	dim 29 janv 2023		Rando velours	Sommet du broc (895m)	Le Broc((454m)	R2/D+550m/14km	3642ET	Aline Monnier	8h00 Pkg des orangers
6	mer 01 févr 2023		Raquettes	Cime du Diable (2685m)	Relais des Merveilles (Gordolasque)	T4/Soutenu	D+ 1150m, 11km, 3741 OT	Michel Fornari	7h00 parking des orangers
6	sam 04 févr 2023		Marche nordique	Vaugrenier	PK Aire de jeux	Journée perfectionnement	crepes party	André Profizi	9h sur place
6	sam 04 févr 2023		Rando montagne	Formation cartographie - St Jeannet		R3/D+500/8km		Michel Husson	8h30 Pkg des orangers
6	sam 04 févr 2023	dim 05 févr 2023	Ski de rando	Saint Dalmas le Selvage – Estenc et retour	WE itinérant	A	D+ 1000 m – Clôture des inscriptions au 11/01/2023	Bruno Rousseau	à définir
6	dim 05 févr 2023		Alpinisme					William Salvan	à définir
6	dim 05 févr 2023		Rando velours	Puy de Naouri	Vence	R2/D+520m/11Km	3643ET	Patrice Ghibaudo	à définir
6	dim 05 févr 2023		Raquettes	Pointe des Adus	Le Boréon	T3/Moyen	D+ 900m, 14km, 3641 OT	Paul Thaon	à définir
7	sam 11 févr 2023		Alpinisme	Mercantour	Couloir de neige	PD+/AD		Bruno Rousseau Laurent Cugnet	à définir
7	sam 11 févr 2023		Rando montagne	Formation cartographie - à définir		R3 à définir		Michel Husson	8h30 Pkg des orangers
7	sam 11 févr 2023		Marche nordique	Rives du Loup	PK hippodrome	Journée perfectionnement		Nancy Maunoury	9h sur place
7	dim 12 févr 2023		Rando velours	Tour de la Malle par la colle du maçon(1417m)	Col Ferrier(1039m)	R2/D+550m/12km	3543ET	Aline Monnier	8h00 Pkg des orangers
7	dim 12 févr 2023		Raquettes	Tête du Pommier (1913m)	Col de la Couillole	T2/Facile	D+ 450m, 10km, 3640OT	Isabelle Ortega	7h30 parking des orangers
7	dim 12 févr 2023		Ski de rando	Mercantour à définir	à définir	A	D+ 1000 m	Lirio Martinez	à définir
8	sam 18 févr 2023		Escalade			Journée découverte		William Salvan	à définir
8	sam 18 févr 2023		Marche nordique	Plateau de la Justice	1er PK face barriere	Journée perfectionnement		Aline Monnier	9h sur place
8	dim 19 févr 2023		Alpinisme		Cascades de glace			Jean-Baptiste Rosso	à définir
8	dim 19 févr 2023		Rando montagne	Baou Mourine	St Vallier chapelle St Jean	R2/D+800m/19km	3543 ET	Yves Delanglade	7h00 Pkg des orangers
8	dim 19 févr 2023		Rando velours	Gros Pouch	Cipieres	R2/D+ 452m//12Km	3642ET	Patrice Ghibaudo	à définir
8	dim 19 févr 2023		Raquettes	à définir	à définir	à définir		à définir	à définir
8	dim 19 févr 2023	ven 24 févr 2023	Ski de rando	Alpes du Nord	Séjour en étoile	A/A+	D+ 1000 – 1200 m Inscriptions auprès de Alain. Clôture des inscriptions au 15/10/2022	Alain Brunel, Lirio Martinez, Jean-Paul Campanelli	à définir
9	sam 25 févr 2023		Marche nordique	Vaugrenier	PK Aire de jeux	Journée perfectionnement		André Profizi	9h sur place



# Programme général 2022 / 2023 CAF SLV

1er trimestre - (Janvier 2023 à Mars 2023)

Semaine	Date Début	Date Fin	Activité	Lieu	Détail activité / Au départ de	Niveau	Informations	Cadre(s) responsable(s)	RDV / Départ
9	sam 25 févr 2023		Rando montagne	Cime du Cheiron	Greolieres Balise 30	R3/D+950m/10km	3641OT	Paul Thaon	7h00 Pkg des orangers
9	dim 26 févr 2023		Escalade	Chateauvert		Journée découverte		Bruno Rousseau	à définir
9	dim 26 févr 2023		Rando velours	Sommet des Grues	Théoules	R2/D+485m/12km	3544 ET	Yves Delanglade	8h00 Pkg des orangers
9	dim 26 févr 2023		Raquettes	Mont Mounier (2817m)	Col de l'Espaul (Valberg)	T4/Soutenu	D+ 1200m, 17km, 3640 OT	Michel Fornari	7h00 parking des orangers
10	sam 04 mars 2023		Marche nordique	Rives du Loup	PK hippodrome	Journée perfectionnement		Nancy Maunoury	9h sur place
10	sam 04 mars 2023		Alpinisme	Mercantour	Couloir ou arête	PD+/AD		Bruno Rousseau	à définir
10	sam 04 mars 2023		Escalade	St Pons		Journée découverte		Frédéric Besnard	à définir
10	dim 05 mars 2023		Alpinisme		Couloir/goulotte			Jean-Baptiste Rosso	à définir
10	dim 05 mars 2023		Rando montagne	Montagne de Lachens (1685m)	Col de Valferriere (1169m)	R3/D+950m/20km	3542 ET	Aline Monnier	7h30 Pkg des orangers
10	dim 05 mars 2023		Rando velours	Tour du Peygros	Auribeau sur Siagne	R1/D+200m/8km	3642 ET / 3543 ET	Alain Berthe	8h00 Pkg des orangers
10	dim 05 mars 2023		Raquettes	Lac Nègre	Le Boréon	T3/Moyen	D+ 750m, 12km, 3641 OT	Paul Thaon	7h00 parking des orangers
10	dim 05 mars 2023		Ski de rando	Mercantour à définir	à définir	A	D+ 1000 m	Alain Brunel	à définir
11	ven 10 mars 2023	dim 12 mars 2023	Raquettes	Esteng		T3/Moyen à T4/Soutenu	Places limitées	Michel Fornari	à définir
11	sam 11 mars 2023		Escalade			Journée découverte		Laurent Cugnet	à définir
11	sam 11 mars 2023		Marche nordique	Fort de la revere	PK fort de la revere	Journée perfectionnement		Aline Monnier	9h sur place
11	dim 12 mars 2023		Rando alpine	Initiation randonnée alpine	Saint Jeannet	R6/D+400m/8km		Michel husson	8h00 Pkg des orangers ou 8h30 Pkg Saint Jeannet
11	dim 12 mars 2023		Rando velours	Boucle Saint Martin de Peille(561m)	Peille(600m)	R1/D+580m/13km	3742OT	Aline Monnier	8h00 Pkg des orangers
11	dim 12 mars 2023		Ski de rando	Mercantour à définir	à définir	A	D+ 1000 m	Lirio Martinez	à définir
12	sam 18 mars 2023		Marche nordique	Plateau de la Justice	1er PK face barriere	Journée perfectionnement		André Profizi	9h sur place
12	sam 18 mars 2023		Escalade	Peillon/Jardiland		Perfectionnement		Frédéric Besnard	à définir
12	dim 19 mars 2023		Rando velours	Vallon du Chemin Charretier	Castel de Guiol: 15km Lac St Cassien	R1/D+450m/11km	3543 ET	Alain Berthe	8h00 Pkg des orangers
12	dim 19 mars 2023		Raquettes	Cime Nègre (2553m)	Roya	T4/Soutenu	D+ 1000m, 12km, 3640 OT	à définir	7h00 parking des orangers
13	lun 20 mars 2023	ven 24 mars 2023	Ski de rando	à définir	Raid à confirmer	A/A+	D+ 1000 – 1200 m. Renseignements auprès de Alain. Clôture des inscriptions au 28/02/2023	Alain Brunel, Jean-Paul Campanelli	à définir
13	sam 25 mars 2023		Escalade			Perfectionnement		William Salvan	à définir
13	sam 25 mars 2023		Marche nordique	Rives du Var	PK Lingostiere	Journée perfectionnement		Nancy Maunoury	9h sur place
13	dim 26 mars 2023		Alpinisme		Couloir/goulotte			Jean-Baptiste Rosso	à définir



# Programme général 2022 / 2023 CAF SLV

1er trimestre - (Janvier 2023 à Mars 2023)

Semaine	Date Début	Date Fin	Activité	Lieu	Détail activité / Au départ de	Niveau	Informations	Cadre(s) responsable(s)	RDV / Départ
13	dim 26 mars 2023		Rando montagne	Teillon	St Auban	R3/D+1400m/19km	3542 OT	Yves Delanglade	7h00 Pkg des orangers
13	dim 26 mars 2023		Rando velours	Mont Boron en boucle	Villefranche sur mer	R1/D+420m/8,5 km	3742 OT	Alain Berthe	8h30 Pkg des orangers
13	dim 26 mars 2023		Raquettes	Cabane de la Braise	Saint Dalmas le Selvage	T2/Moyen	D+ 680m, 3639 OT	Isabelle Ortega	7h30 parking des orangers
13	dim 26 mars 2023		Ski de rando	Mercantour à définir	à définir	A	D+ 1000 m	Lirio Martinez	à définir
14	jeu 30 mars 2023		Raquettes	Mont Sainte Marie (2740m)	Casterino	T4/Soutenu	D+ 1200m, 14km, 3841 OT	Paul Thaon	7h00 parking des orangers

## 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 :

jeudi de 17 h 45 à 19 h 30

### Permanences téléphoniques :

jeudi de 17 h 45 à 19 h 30

Secours en montagne : 112 (24 h/24 )

✳ Météo montagne et BERA

site de météo france : <https://météofrance.com/>