



- Définitions** 3 types de randonnées sont proposés au sein du club pour satisfaire le plus grand nombre.
- Randonnée Velours
 - Randonnée Montagne
 - Randonnée Alpine
- Pour la marche nordique consulter la page « Marche nordique » dans l'onglet « Activités » de la page d'accueil du site.
- La définition des randonnées est donnée dans les paragraphes ci-après et dans le tableau détaillé des cotations en fin de page.
- Encadrement** L'encadrement est fait par des bénévoles. «brevetés» FFCAM ou FFME, et déclarés «aptes» par le président du club. Le cadre responsable de la sortie peut limiter le nombre de participants en fonction de la difficulté de la randonnée et peut refuser un participant dans son groupe (méconnaissance de la personne, limites connues, matériel non adapté, méforme, homogénéité du groupe ...)
- Cotations des randonnées** Dans le programme chaque randonnée est caractérisée par trois paramètres :
- La difficulté technique R1 à R8.
 - La dénivelée positive en mètres.
 - La distance estimée en km.
 - Cela apparait dans le programme sous la forme : exemple : R2/D+850m/14km
- Le détail de la cotation est donné en fin de note avec les exigences associées (technique individuelle, matériel)
- Météo et conditions**
- Des prévisions météorologiques défavorables peuvent amener à annuler ou déplacer une randonnée (y/c la veille du jour prévu)
 - Cette décision appartient au responsable de la sortie qui informera les inscrits par Mail ou SMS.
 - Les conditions d'une sortie peuvent être modifiées par une évolution météorologique ou tout autre fait. Il appartient alors à l'encadrement de décider sur place de la conduite à tenir. L'encadrant peut décider d'abandonner "l'objectif" prévu dans le programme. Il empruntera alors un itinéraire de repli, ou envisagera de faire demi-tour.
- L'objectif proposé dans le programme officiel n'est donc pas garanti.**
L'objectif mentionné dans le programme ne peut pas être changé en cours de sortie pour un objectif plus difficile.
- Modifications** Le cadre responsable de la sortie peut décaler la sortie si un risque d'annulation est avéré (mauvaise météo, route coupée, circonstance particulières ...) Du dimanche au samedi par exemple.(cf. ci-dessus)
Le responsable peut également modifier la destination ou le parcours à condition que la nouvelle sortie soit du même niveau technique et physique ou inférieur que la sortie remplacée.
En cas de modification le cadre responsable devra avertir le club (président et président de commission) avant le début de la sortie.
- Inscriptions** Elles se font auprès de l'encadrant organisateur de la sortie, au plus tard le vendredi soir pour le dimanche. De façon générale l'avant-veille du jour de la sortie.
Se renseigner et s'inscrire auprès de l'organisateur de la sortie ou à défaut à la permanence le vendredi soir qui précède la sortie.
- Rendez-vous** Consultable sur le programme et sur internet.
- Matériel individuel**
- Sac à dos 20 à 40 litres : casse-croute+eau, vêtements de protection (pluie, froid), couverture de survie (obligatoire), gants, frontale, crème et lunettes solaires, pharmacie personnelle si besoin.
 - Chaussures de randonnée adaptées et bâtons de marche si nécessaire.
 - Vêtements de rechange à laisser dans la voiture.
 - Pharmacie personnelle
 - Anneau de sangle cousue d'au moins 2 m (pour fabrication d'un baudrier de fortune) et deux mousquetons à vis de grande ouverture. (type B ou HMS)
 - Pour la Randonnée alpine, le matériel est précisé par l'encadrant en fonction de la sortie programmée. (casque, baudrier, crampons, etc. .)

RANDONNEE VELOURS (RV)

- Définitions** Il s'agit de randonnées à caractère familial.
Dénivelé positif : moins de 700m sur sentiers ou traces balisées – distance jusqu'à 15 kms.
La niveau technique ne peut pas dépasser R2. Voir dans le tableau en fin de page le détail des cotations.
- Intérêt** Les randonnées ont été choisies en fonction de la période de l'année, de l'intérêt qu'elles représentent dans les domaines de la flore, de la faune de la géologie, de l'habitat, des paysages etc.
- Encadrement** **Alain Vincent Carrefour** alainvc06@gmail.com
+ Tous les encadrants randonnée Montagne (RM) ou randonnée Alpine (RA)
-

RANDONNEE MONTAGNE (RM)

- Définitions** Parcours principalement sur sentier ou trace (balisée ou non) ne nécessitant pas l'utilisation de matériel technique emprunté à l'escalade ou à l'alpinisme. Certains passages peuvent quelquefois nécessiter l'appui des mains. Une main courante peut parfois être nécessaire (d'où l'anneau de sangle demandé en matériel individuel) pour sécuriser un passage.
Le dénivelé en général ne dépasse pas 1400m pour des sorties n'excédant pas 8h de marche.
- Une RM peut être surclassée en RA en fonction des conditions climatiques (neige tardive par exemple en début de saison).
- La description détaillée (R2 à R4) est faite dans le tableau des cotations en fin de page.)
- Encadrement** **Alain Bernocco** alain.bernocco@laposte.net
Alain Berthe petitemaison06@yahoo.fr
Jean Paul Campanelli jp.campanelli@wanadoo.fr
Yvonnick Chesnel yvonnick.chesnel@orange.fr
Yves Delanglade yves.delanglade@orange.fr
Jacques Feraud jack.feraud@orange.fr
Patrice Ghibaudo pghibaudo@hotmail.fr
Nancy Maunoury nancymaun@yahoo.fr
Isabelle Ortega ortegaisabelle5@gmail.com
Joceline Pisano jocepisano@gmail.com
+ Tous les encadrants randonnée Alpine (RA)
-

RANDONNEE ALPINE (RA)

- Définitions** Cette activité se situe à mi-chemin entre la randonnée en montagne sur sentier et l'alpinisme .Elle se pratique sur des itinéraires de montagne pouvant être hors sentier et présenter des passages plus ou moins longs nécessitant l'utilisation de la corde, parfois du piolet et de crampons.
Cette activité recouvre également la randonnée ou les raids sur glacier en période estivale, les courses d'alpinisme de dépassant pas la cotation F (norme UIAA).
Le matériel individuel et la difficulté sont indiqués avant chaque course.
- Une RM peut être surclassée en RA en fonction des conditions climatiques (neige tardive par exemple en début de saison), une RA n'est jamais déclassée. Un seul passage coté (même court) transforme une RM en RA. (de type R5 à R8 dans la classification)
- La description détaillée (R5 à R8) est faite dans le tableau détaillé des cotations en fin de page
- Encadrement** **Michel Fornari** mifor.cafslv@free.fr
Michel Husson michel.husson@live.com
Paul Thaon paul.thaon@laposte.net
-

Cotations des randonnées du CAF de Saint Laurent du Var

Description des randonnées								
Cotation	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8
	Rando velours		Rando montagne		Rando alpine			
Définition	Randonnée	Randonnée montagne aisée	Randonnée montagne	Rando montagne exigeante	Randonnée alpine aisée	Randonnée alpine	Randonnée alpine exigeante	Randonnée alpine très exigeante
Sentier / parcours	Bien tracé	Tracé ininterrompu	Pas forcément visible partout	Pas forcément visible partout	Pas forcément visible partout	Souvent sans trace	Souvent sans trace	La plupart du temps sans trace
Pente	Faible pente en moyenne. Quelques passages raides possibles.	Quelques passages raides.	Quelques passages raides pouvant être longs.	Quelques passages raides pouvant être longs. Eventuel appui des mains nécessaire pour l'équilibre.	Quelques passages courts nécessitent l'usage des mains pour la progression et peuvent nécessiter l'usage de la corde pour la sécurité. (max II UIAA).	De nombreux passages nécessitent l'usage des mains pour la progression et l'usage de la corde. Quelques passages d'escalade facile. (max II UIAA)	De nombreux passages d'escalade facile. (max II UIAA). L'essentiel du parcours est du type RA.	De nombreux passages d'escalade facile pouvant être longs. (max II UIAA) Pentes soutenues. L'essentiel du parcours est du type RA.
Terrain	Pas de difficulté.	Passages courts de pierriers possibles.	Pierriers probables.	Terrain varié. Pentes herbeuses. Pierriers. Blocs. Pentes mêlées de rochers sans trace.	Terrain varié. Pentes herbeuses. Pierriers. Blocs. Pentes mêlées de rochers. Névés possibles.	Terrain varié. Pentes herbeuses délicates. Pierriers. Blocs. Pentes mêlées de rochers. Névés possibles.	Terrain varié. Pentes herbeuses délicates. Pierriers. Blocs. Pentes mêlées de rochers. Glaciers et névés. (pente 30° max)	Terrain varié. Pentes herbeuses délicates. Pierriers. Blocs. Pentes mêlées de rochers. Glaciers et névés. (pente 30° max)
Engagement	Non exposé. Echappatoires possibles.	Non exposé. Echappatoires possibles.	Peu exposé. Echappatoires possibles.	Peu exposé. Echappatoires possibles.	Peu exposé. Echappatoires possibles.	Assez exposé. Echappatoires possibles.	Passages exposés. Le repli peut s'avérer difficile.	Nombreux passages exposés. Le repli peut s'avérer difficile.

Exigences associées aux randonnées								
Cotation	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8
Définition	Randonnée	Randonnée montagne aisée	Randonnée montagne	Rando montagne exigeante	Randonnée alpine aisée	Randonnée alpine	Randonnée alpine exigeante	Randonnée alpine très exigeante
Exigences techniques	Aucune.	Pied sûr.	Pied sûr. Expérience élémentaire de randonnée.	Pied très sûr. Expérience élémentaire de la montagne.	Pied très sûr. Expérience élémentaire de la montagne.	Etre familier du terrain exposé. Expérience alpine Maniement de la corde, assurances ...	Expérience de la haute montagne Maniement de la corde, assurances. Expérience élémentaire de la marche en crampons en cordée, du maniement du piolet, des encordements et de l'assurage.	Expérience de la haute montagne confirmée. Maniement de la corde, assurances. Expérience de la marche en crampons en cordée, du maniement du piolet, des encordements et de l'assurage.
Matériel	Possible en chaussures de randonnée basses	Chaussures de randonnée obligatoire. Bâtons de marche recommandés.	Chaussures de randonnée obligatoire. Bâtons de marche recommandés.	Bonnes chaussures de randonnée de préférence semi-rigides. Bâtons de marche recommandés.	Bonnes chaussures de randonnée de préférence semi-rigides. Bâtons de marche recommandés. Baudrier Casque Mousqueton à vis. Longe.	Chaussures de randonnée rigides. Bâtons de marche recommandés. Baudrier. Casque 2/3 mousquetons à vis. 2/3 longues. Cordelettes.	Chaussures de montagne adaptées au glacier Bâtons de marche selon terrain. Baudrier. Casque 2/3 mousquetons à vis. 2/3 longues. Cordelettes. Piolet, crampons.	Chaussures de montagne adaptées au glacier Bâtons de marche selon terrain. Baudrier. Casque 2/3 mousquetons à vis. 2/3 longues. Cordelettes. Piolet, crampons.
Exemples	Plateau de Calern	Crête de la Blanche	Cime de Prals	Tête de la Ruine	Malinvern	Caire de la Madone (VN)	Gioberney (VN) Col de la Vanoise	Tête sud du Replat. Aiguille du Tour (VN)