



| | |
|----------------------------|--|
| Définitions | <p>3 types de randonnées sont proposés au sein du club pour satisfaire le plus grand nombre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rando Velours • Rando Montagne • Rando Alpine <p>Pour la marche nordique consulter la page « Marche nordique » dans l'onglet « Activités » de la page d'accueil du site.</p> <p>Vous trouverez la définition des randonnées dans les paragraphes ci-après et dans le tableau détaillé des cotations en fin de page.</p> |
| Météo | Elle doit être consultée et bien comprise. Changer d'itinéraire ou d'objectif et, au besoin, annuler la sortie. |
| Rendez-vous | <p>Consultable sur le programme et sur internet.</p> <p>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.</p> |
| Matériel individuel | <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Anneau de sangle d'au moins 2 m (pour fabrication d'un baudrier de fortune) et deux mousquetons à vis. • Pour la Randonnée alpine, matériel spécifique en fonction de la sortie programmée. (par exemple casque et baudrier) |
| Encadrement | <p>L'encadrement est effectué par des bénévoles. Certains sont « cadres brevetés » FFCAM ou FFME, d'autres sont déclarés « aptes » par le président du club.</p> <p>Les conditions initiales 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.</p> <p>Le cadre responsable de la sortie peut limiter le nombre de participants en fonction de la difficulté de la randonnée. Chaque initiateur peut refuser un participant dans son groupe (méconnaissance de la personne, limites connues, matériel non adapté, méforme, homogénéité du groupe ...)</p> |

RANDO VELOURS (RV)

| | |
|--------------------|---|
| Définitions | <p>Il s'agit de randonnées à caractère familial.</p> <p>Dénivelé positif : entre 300 et 700m sur sentiers - distance : 10 à 15 kms.</p> <p>La description détaillée (R1 ou R2) est faite dans le tableau détaillé des cotations en fin de page</p> |
| 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 | <p>Alain Vincent Carrefour alainvc06@gmail.com</p> <p>Annie Auda annieauda@gmail.com</p> <p>+ Tous les encadrants randonnée Montagne (RM) ou randonnée Alpine (RA)</p> |

RANDO MONTAGNE (RM)

| | |
|--------------------|---|
| Définitions | <p>Parcours sur sentier qui ne nécessite pas l'utilisation de matériel technique emprunté à l'escalade ou à l'alpinisme. Certains passages peuvent nécessiter l'aide des mains. Une main courante peut parfois être nécessaire. (d'où l'anneau de sangle demandé en matériel individuel) pour sécuriser un passage.</p> <p>Le dénivelé se situe en général entre 800m et 1400m (exceptionnellement plus) pour des sorties de 6 à 8h de marche. La description détaillée (R2 à R4) est faite dans le tableau détaillé des cotations en fin de page.</p> <p>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)</p> |
| Encadrement | <p>Alain Bernocco alain.bernocco@laposte.net</p> <p>Alain Berthe petitemaison06@yahoo.fr</p> <p>Yvonnick Chesnel yvonnick.chesnel@orange.fr</p> <p>Patrice Ghibaudo pghibaudo@hotmail.fr</p> <p>Nancy Maunoury nancymaun@yahoo.fr</p> <p>Aline Monnier aline.monnier@wanadoo.fr</p> <p>Isabelle Ortega ortegaisabelle5@gmail.com</p> <p>+ Tous les encadrants randonnée Alpine (RA)</p> |

RANDO ALPINE (RA)

| | |
|--------------------|---|
| Définitions | <p>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.</p> <p>Cette activité recouvre également la randonnée ou les raids sur glacier sur période estivale, les courses d'alpinisme de dépassant pas la cotation F (norme UIAA).</p> <p>Le matériel individuel et la difficulté sont indiqués avant chaque course.</p> <p>La description détaillée (R5 à R8) est faite dans le tableau détaillé des cotations en fin de page</p> |
| Encadrement | <p>Michel Fornari mifor@free.fr</p> <p>Michel Husson michel.husson.06@gmail.com</p> <p>Paul Thaon paul.thaon@laposte.net</p> |

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. | 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) |