

CAF SLV Règlement intérieur de la commission RAQUETTES

COMMISSION

La commission raquettes se réunit chaque année pour organiser son fonctionnement et établir le programme des sorties et séjours de la saison suivante. Une réunion de présentation de l'activité à tous les adhérents du club est également organisée à l'automne.

INSCRIPTIONS

Les inscriptions aux sorties se font directement auprès des encadrants, de préférence par mail ou sms. Il est également possible de s'inscrire auprès des encadrants par téléphone, **uniquement** le Vendredi de 17h30 à 19h30.

Des modifications (annulation, changement de destination ou d'heure, etc...) peuvent intervenir en fonction des données météo, de l'enneigement ou d'autres raisons.

En cas de mauvaise météo tardive, le responsable de la sortie pourra annuler ou reporter la sortie la veille de la date prévue.

Pour les séjours et week-end une date limite d'inscription est indiquée dans le programme.

NIVEAU

Le programme édité chaque année comporte une colonne **Niveau** : ce niveau se décompose en une cotation du niveau physique (Facile, Moyen, Soutenu) qui définit les difficultés physiques de la sortie (dénivelé, distance, durée estimée du parcours) et une cotation du niveau technique (T1 à T5) qui définit les difficultés techniques de la sortie (raideur des pentes, dangers potentiels, connaissances minimales requises).

Niveau Physique

Le tableau ci-dessous est indicatif et est défini au moment de la préparation du programme des sorties en fonction de conditions de neige *moyennes*. Au moment de la sortie, ces conditions peuvent être *bonnes*, rendant la progression plus aisée, ou au contraire *mauvaises* rendant la progression plus difficile.

Niveau Physique	Durée de marche	Dénivelé cumulé à la montée	Distance
Facile	< 5h	< 600m	< 8 km
Moyen	5 à 7h	600 à 1000m	8 à 12 km
Soutenu	6 à 8h	800 à 1200m	10 à 15 km

Note : Le ratio dénivelé versus distance peut varier suivant la topographie du parcours.

Facile : Randonnée accessible à toute personne en forme physique normale

Moyen : Randonnée exigeant une bonne condition physique, accessible aux personnes pratiquant régulièrement la randonnée.

Soutenu : Randonnée exigeant une très bonne condition physique, accessible à des personnes pratiquant régulièrement la randonnée en terrain accidenté ou d'autres sports équivalents.

Niveau Technique

Degré	Type de parcours	Exigences
T1 Randonnée facile en raquettes	Dans l'ensemble plat ou peu raide: pentes inférieures à 25° Pas de pentes raides à proximité immédiate Pas de danger de glissade ou de chute	Connaissance de l'utilisation des Détecteurs de Victimes d'Avalanches (DVA)
T2 Randonnée en raquettes	Dans l'ensemble plat ou peu raide: pentes inférieures à 25° Pas de danger de glissade ou de chute Pentes raides à proximité Danger d'avalanche	Connaissance de l'utilisation des Détecteurs de Victimes d'Avalanches (DVA)
T3 Randonnée exigeante en raquettes	Dans l'ensemble peu ou modérément raide: pentes inférieures à 30° Courts passages raides Danger de glissade Danger d'avalanche	Connaissance de l'utilisation des Détecteurs de Victimes d'Avalanches (DVA) Avoir le pied sûr
T4 Course en raquettes	Modérément raide: pentes inférieures à 30° Courts passages raides et/ou traversées de pentes pouvant être partiellement mêlées de rochers Danger de glissade Danger d'avalanche	Bonnes connaissances de l'évaluation de la situation en matière d'avalanches et de l'utilisation du DVA Avoir le pied très sûr, bonne technique de marche en terrains variés. Connaissances alpines élémentaires : savoir s'orienter en montagne, savoir s'assurer sous le contrôle d'un encadrant en cas de danger
T5 Randonnée alpine en raquettes	Raide: pentes < 35° Courts passages raides et/ou traversées de pentes et/ou de zones rocheuses. Glacier ou neige durcie Risque de chute et danger d'avalanche	Bonnes connaissances de l'évaluation de la situation en matière d'avalanches (lecture du BERA) et de l'utilisation du DVA Identification des plaques à vent et des corniches de neige Avoir le pied très sûr, bonne technique de marche en terrains variés. Bonnes connaissances alpines en orientation et techniques d'assurance. Maîtrise de l'utilisation des crampons et du piolet.

En début de saison sont organisées une ou plusieurs sorties d'initiation à la sécurité neige : utilisation du kit DSP (DVA, sonde et pelle), connaissance des différents types de neige et sensibilisation aux risques d'avalanche.

Pour des raisons de sécurité, le nombre de participants aux sorties pourra être limité par l'encadrant.

Pour les sorties de niveau T3 à T5 l'inscription devra être validée par le responsable de la sortie car le niveau technique des participants doit être en adéquation avec la difficulté de la sortie.

MATERIEL

Pour toutes les sorties, les participants doivent se munir de leur matériel de base : Raquettes **réglées aux chaussures**, bâtons de marche télescopiques avec rondelles neige, **DVA avec piles contrôlées (50% de charge minimum)**, pelle et sonde. Un grand anneau de sangle (sangle « triple ») et un mousqueton à vis (comme en rando).

Pour toutes les sorties le matériel de sécurité neige est obligatoire : DVA, SONDE et PELLE. La commission raquettes dispose de kits sécurité (DVA, sonde et pelle) qui peuvent être mis à la disposition des participants aux sorties organisées par le club avec participation de 10€ pour la journée. Au-delà d'une journée de prêt, le montant est dégressif : 15€ pour un week-end, 20€ pour 3 jours et 25€ au-delà de 3 jours. Des raquettes peuvent exceptionnellement être prêtées suivant les disponibilités, se renseigner lors de l'inscription.

La montagne en hiver c'est la neige, le soleil et de beaux paysages... mais elle peut très rapidement devenir hostile avec froid, vent et brouillard ! C'est pourquoi un équipement adapté aux conditions hivernales est requis : Bonnet, polaire ou doudoune, pantalon chaud, 2 paires de gants, veste imperméable, guêtres, chaussures de marche assez rigides et le plus étanches possible, plus lunettes de soleil, crème solaire, stick à lèvres, couverture de survie, pharmacie, sifflet et lampe frontale, thermos de boisson chaude.

Toute personne n'ayant pas le matériel technique adapté à la sortie ne sera pas acceptée.

ENCADREMENT

L'encadrement est effectué par des cadres bénévoles brevetés FFCAM.

- Isabelle ORTEGA ortegaisabelle5@gmail.com **présidente de la commission**
- Michel FORNARI mifor.cafslv@free.fr
- Patrice GHIBAUDO pghibaud@hotmail.fr
- Paul THAON paul.thaon@laposte.net