

# CAF SLV Règlement intérieur de la commission RAQUETTES

## COMMISSION

La commission raquettes se réunit avant le début de la saison raquettes, cette réunion est ouverte à tous les membres du Club. Un bureau constitué chaque année anime cette activité.

## 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 20h.

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 T4) 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	< 12km
Moyen	5 à 7h	600 à 1000m	12 à 17 km
Soutenu	6 à 8h	800 à 1200m	15 à 20 km

**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
<b>T1</b> <b>Randonnée facile en raquettes</b>	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)
<b>T2</b> <b>Randonnée en raquettes</b>	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)
<b>T3</b> <b>Randonnée exigeante en raquettes</b>	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
<b>T4</b> <b>Course en raquettes</b>	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 des 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

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 et T4 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, DVA **avec piles de rechange**, pelle et sonde.

**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 loués au tarif de 7€ la journée. Des raquettes peuvent également 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, 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, qui peuvent être brevetés FFCAM ou déclarés aptes par le président du club :

- Isabelle ORTEGA [ortegaisabelle5@gmail.com](mailto:ortegaisabelle5@gmail.com)
- Michel FORNARI [mifor.cafslv@free.fr](mailto:mifor.cafslv@free.fr)
- Patrice GHIBAUDO [pghibaudo@hotmail.fr](mailto:pghibaudo@hotmail.fr)
- Paul THAON [paul.thaon@laposte.net](mailto:paul.thaon@laposte.net)