

## Fiche commune aux activités 2016-2017

*Lire aussi la fiche propre à l'activité pratiquée, disponible sur le site Web.*

### **Recommandations générales :**

- Être à jour de cotisation donc assuré et avoir sa carte sur soi.
- Pratiquer un entraînement à la mesure de ses ambitions.
- Vérifier régulièrement ses capacités techniques.
- Participer dans ce sens à des formations progressives.
- Avoir un équipement adapté et en bon état.
- Respecter les décisions prises par le responsable désigné du groupe.
- Être curieux et attentif à l'environnement.
- Ne pas quitter le groupe.

Le fait de participer aux sorties d'une activité vaut acceptation des règles de fonctionnement de l'activité.

Les adhérents ayant des problèmes de santé particuliers doivent informer le cadre responsable de la sortie et préciser la conduite à tenir en cas d'urgence.

### **Matériel à emporter :**

Pour chaque activité, l'encadrement vous fournira une liste du matériel spécifique nécessaire. Notez que l'encadrement est fondé à répartir le matériel collectif et à vérifier le matériel individuel nécessaire pour la sortie prévue.

### **Pour les randonneurs :**

Un anneau de sangle d'environ 2 m (sangle « triple »), un grand mousqueton de sécurité (à vis), une lampe frontale de puissance et de portée suffisantes (10 m minimum), une grande couverture de survie, un sifflet, une trousse de secours pour les petites blessures et les médicaments personnels.

Équipement : chaussures de randonnée à semelle crantée, polaire, vêtement de protection contre la pluie. Suivant la saison, gants, lunettes de soleil, crème solaire et couvre-chef, Dans tous les cas, un casse-croûte et de l'eau en quantité suffisante. Des aliments énergétiques peuvent être utiles.

---

416, avenue Eugène Donadéï, Centre nautique, 06700 Saint-Laurent du Var  
Tél. : 06 76 52 83 87 & 07 83 56 88 15 - e-mail : [cafslv@cafslv.com](mailto:cafslv@cafslv.com) - site : <http://www.cafslv.com>  
*Jumelé avec le Club Alpino Italiano, sezione di Bolzaneto, province de Gênes*

**Permanences** (sauf juillet et août)

Au local : de 17 h 30 à 20 h 00 le vendredi - Au téléphone le mardi et le mercredi de 19 h 00 à 20 h 00

**Activités** : Alpinisme - Escalade - Canyon – Randonnée – Marche nordique - Raquettes - Ski de randonnée

École de la montagne, de la découverte à l'autonomie - Pôle nature « Connaitre et aimer la montagne »

Affilié à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne (reconnue d'utilité publique), 24, avenue Laumière, 75019 Paris

Agrément DDJS N° 06 - S - 10 - 2006 du 06-02-2006 - SIRET 449 043 397 00016 - APE 926 C

Agrément tourisme n° AG075950054 - Fonds mutuel de solidarité de l'UNAT