



## Qui sommes nous ?

- Le club alpin Français de Saint Laurent du Var fait partie de la fédération française des clubs alpins et de montagne (FFCAM).
- Club créé en 2003. Avec une moyenne de 230 adhérents sur les 10 dernières années.

## Que faisons-nous ?

Nous pratiquons les 7 activités suivantes:

- **Marche nordique** avec 2 niveaux:
  - Facile: allure jusqu'à 5 km/h
  - Soutenu: allure environ 7 km/h
- **Randonnée pédestre** avec 3 niveaux:
  - Velours: il s'agit de randonnées à caractère familial avec un dénivelé positif maximum de 700m sur sentiers et des distances maximum de 15 km;
  - Montagne: Parcours sur sentier qui ne nécessite pas l'utilisation de matériel technique emprunté ni à l'escalade, ni à l'alpinisme. Le dénivelé se situe en général entre 800m et 1200m pour des sorties de 6 à 7h de marche.;
  - Alpine: 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 présentant des passages nécessitant l'utilisation de la corde, parfois du piolet et de crampons.
- **Raquettes** avec 3 niveaux:
  - Facile: sorties ne dépassant pas 600m de dénivelé ouvertes à tous. Concernent aussi bien les débutants que celles ou ceux qui souhaitent conserver une bonne condition physique;
  - Moyen: sorties comprises entre 600m et 1000m de dénivelé, ouvertes à celles ou ceux qui ont une bonne condition physique et qui pratiquent ces dénivelés en randonnée;
  - Soutenu: sorties comprises entre 800m et 1200m de dénivelé, exigeant une très bonne condition physique, accessibles à des personnes pratiquant régulièrement la randonnée en terrain accidenté ou d'autres sports équivalents.
- **Ski de randonnée** avec 5 niveaux:
  - Niveau I: sorties Initiations +500m à +700m de dénivelée POUR LES DEBUTANTS, ou tous ceux qui veulent retrouver la condition physique. CONSEILLÉE aussi pour l'apprentissage de l'utilisation de l'ARVA, ou le perfectionnement de vos conversions;
  - A: sorties de 1000 à 1200m de dénivelé sans difficulté;
  - A±: même dénivelé mais avec un passage un peu technique; utilisation possible des crampons;
  - B: sorties de 1200 à 1600m de dénivelé. Passages techniques, les participants DOIVENT ETRE AUTONOMES EN TOUTES NEIGES ET TOUS TERRAINS. Toutefois la pente skiable ne devrait pas excéder 40 degrés;
  - B±: La même chose, avec un dénivelé pouvant aller jusqu'à 2000m par jour.
- **Canyon** avec 3 niveaux:
  - Débutants: 2 à 3 sorties d'initiation sont programmées en début de saison. Les personnes concernées sont les gens n'ayant jamais pratiqué ou très peu le canyoning;
  - Initiés: S'adresse aux personnes maîtrisant la descente en rappel, connaissant les techniques de saut et sachant progresser dans un canyon;
  - Autonomes: Pour les personnes expérimentés et/ou titulaire de l'Unité de Validation en Progression Autonome (UVPA).



- **Escalade** avec 3 niveaux:
  - **Débutant**: La personne ne connaît pas l'activité;
  - **Moyen ou confirmé**: La personne connaît l'activité pour l'avoir déjà pratiquée plusieurs fois. Les méthodes d'assurage sont maîtrisées et les techniques de progression sont connues;
  - **Bon**: La personne connaît bien l'activité pour l'avoir pratiquée à de nombreuses reprises. Les méthodes d'assurages sont parfaitement connues et les techniques de progression sont bien maîtrisées.
- **Alpinisme** avec 3 niveaux:
  - **Débutant**: La personne ne connaît pas l'activité;
  - **Moyen ou confirmé**: La personne connaît l'activité pour l'avoir déjà pratiquée plusieurs fois. Les méthodes d'assurage sont maîtrisées et les techniques de progression sont connues;
  - **Bon**: La personne connaît bien l'activité pour l'avoir pratiquée à de nombreuses reprises. Les méthodes d'assurages sont parfaitement connues et les techniques de progression sont bien maîtrisées.

## Comment nous joindre ?

- A la permanence au Club alpin St Laurent du Var, Centre Nautique, 416 av E. Donadeï, Saint Laurent du Var tous les jeudi de 17h30 à 19h30 (permanence suspendue en périodes hivernale et estivale).
- Au téléphone tous les jeudi de 17h30 à 19h30 au 06 76 52 83 87 ou laisser un message sur le répondeur.
- Par mail: [cafslv@cafslv.com](mailto:cafslv@cafslv.com)

## Comment se déroule une sortie ?

- Consulter le programme des sorties sur notre site web: [www.cafslv.com](http://www.cafslv.com) et bien identifier la difficulté de l'activité souhaitée.
- Inscription directement auprès du cadre responsable de la sortie, au plus tard le vendredi soir précédant la sortie du dimanche ou 48h avant pour les sorties en semaine.
- Les sorties sont assurées par des bénévoles. Il n'y a pas de frais d'encadrement.
- Déplacement par co-voiturage avec partage des frais de carburant et péages.
- Point de rendez-vous du départ au parking de la crèche des Renardeaux (405 Avenue Francis Teysseire, Saint-Laurent-du-Var), ou autre selon l'activité.

## Quelles sont les formalités ?

- Adhésion au club (comprenant une assurance responsabilité civile obligatoire et si besoin une assurance de personne et assistance secours). Adhésion à prendre soit à la permanence, soit en ligne sur le site web. Tarifs disponibles sur le site web..
- Possibilité de « carte découverte » pour une journée (10€ ou 5€ pour la Marche Nordique) comprenant une assurance obligatoire. Cette carte permet de découvrir une ou plusieurs activités au choix. Maximum de 3 cartes par an. Carte à obtenir par l'intermédiaire de l'encadrant de la sortie.

## Quel équipement avoir ?

L'équipement sera indiqué lors de l'inscription, selon l'activité, la saison, les conditions météo, etc.