

# Flash Info

Site WEB [cafslv.com](http://cafslv.com)



Notre webmaster nous a concocté une nouvelle version de notre site web.  
**L'adresse du site ne change pas.** Le basculement se fera le

**Vendredi 27 octobre 2023** (perturbation possible ce jour là).

L'ergonomie en est améliorée avec une lisibilité adaptée pour smartphone et tablette.  
Vous y retrouverez les mêmes informations que sur l'ancien site.  
Il y a un nouvel onglet FAQ (Foire Aux Questions) qui répondra à la plupart des questions.

En prévision, les inscriptions en ligne seront possibles directement via le site.

Pour toute question, remarque, contactez le webmaster : [webcafslv@gmail.com](mailto:webcafslv@gmail.com)

## Quand s'inscrire pour une sortie ?

Petit rappel pour les dates limites d'inscription (les encadrants sont des bénévoles et ont eux aussi une vie privée). Ils doivent préparer administrativement la sortie. Toute modification hors délai implique de reprendre la fiche de sortie, de la rediffuser etc. Épargnez leur ce surcroît de travail.

Inscriptions au plus tard : soit le **vendredi précédent la sortie, avant 19h** (ou deux jours avant une sortie en semaine) pour la Randonnée et les Raquettes, le **vendredi avant 14h** pour la Marche Nordique, soit la **semaine précédente** pour l'Alpinisme, l'Escalade, le Ski de randonnée et le Canyon.

## Les cotations des sorties

En randonnée : Pour ceux qui se posent des questions sur les **cotations en Rx** (par exemple R4/D+980m/11km), vous les trouverez dans le règlement intérieur de la commission randonnée.

Plus simplement en cliquant sur ce [lien](#) pour l'ancien site et ce [lien](#) après le basculement sur le nouveau site.

Pour les autres activités, les cotations se trouvent aussi dans leurs règlements intérieurs.

## Les bons usages du co-voiturage



Co-voiturer permet de diminuer notre empreinte carbone. Cela permet aussi de partager un moment de convivialité avant et après une bonne journée passée ensemble. Ceci dit, il appartient à chacun, selon ses possibilités, **de proposer** le partage de son véhicule.

Il est important de faire tourner les voitures par équité et ne pas prendre l'habitude de compter sur les autres.

## Pourquoi déclarer « Les activités pratiquées » lors de son inscription au club ?

**Cochez les activités pratiquées** : pour mieux vous connaître et vous informer.

- |  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. Alpinisme        | <input type="checkbox"/> 5. Marche nordique | <input type="checkbox"/> 9. Ski nordique      | <input type="checkbox"/> 13. Snowboard        | <input type="checkbox"/> 17. Via ferrata                                 |
| <input type="checkbox"/> 2. Canyon           | <input type="checkbox"/> 6. Randonnée       | <input type="checkbox"/> 10. Ski de randonnée | <input type="checkbox"/> 14. Télémart         | <input type="checkbox"/> 18. Sports aériens                              |
| <input type="checkbox"/> 3. Cascade de glace | <input type="checkbox"/> 7. Raquettes       | <input type="checkbox"/> 11. Slackline        | <input type="checkbox"/> 15. Trail            | <small>Parapente, aile delta monoplace ou biplace, paralpinisme.</small> |
| <input type="checkbox"/> 4. Escalade         | <input type="checkbox"/> 8. Ski alpin       | <input type="checkbox"/> 12. Spéléologie      | <input type="checkbox"/> 16. Vélo de montagne |  |
- Pratiquez-vous en compétition ?  OUI  NON

Déclarer une ou plusieurs « **activités pratiquées** » lors de l'inscription permet de s'inscrire sur une **liste de mailing** pour cette activité. Ainsi toute information relative à celle-ci vous sera adressée. C'est le cas pour une diffusion de sortie, un évènement ou un rappel concernant cette activité.

Si vous ne recevez pas de mail alors que d'autres pratiquant la même activité en reçoivent, vous avez peut-être oublié de cocher les bonnes cases lors de votre inscription.

Si vous avez un doute, adressez-vous au Gestionnaire des Adhérents (GAD) par mail ([cafslvgad@gmail.com](mailto:cafslvgad@gmail.com)) pour ajouter / compléter vos activités pratiquées.

## Pourquoi participer à une sortie initiation Technique Alpine ?

Le club organise des sorties "découverte de la randonnée alpine" dans le but de familiariser les adhérents par la pratique avant de s'engager dans des randonnées alpines.

Une journée découverte sera encadrée par Michel Fornari le samedi 28 octobre au Rocher de Roquebrune sur Argens. Cette sortie comporte de la marche hors sentier, de la marche encordée en progression corde tendue, l'utilisation de main-courante. Sans être difficile, elle demande pied sûr et pas d'appréhension du vide.

On verra ou reverra :

### Comment s'équiper :

- Le baudrier et l'encordement (noeud de 8);
- Installer sa longe, se longer;
- Révision des noeuds : en huit, de cabestan, demi-cabestan, pêcheur, mule.

### Comment progresser en rocher :

- Progresser corde tendue;
- Progresser sur une main-courante;
- Progresser en second sur une longueur facile;
- Descendre en moulinette.

### Equipement individuel (\*) :

- Sangle 1,2m;
- 2 mousquetons de sécurité;
- Baudrier;
- Casque;
- Longe.

(\*) le club peut éventuellement prêter.

Les personnes intéressées par la rando alpine ont intérêt à s'inscrire également aux journées découvertes organisées par la section escalade.

==== 000 ====