

Flash Info

Week-end randonnée à Isola du 22 et 23 Juin 2024

Le week-end commun, devenu week-end randonnée, aura lieu les 22 et 23 juin. L'hébergement retenu est le centre de vacances « [Le Foehn](#) » à Isola village.

Deux randonnées sont proposées chaque jour, **inscriptions en ligne à partir de la page d'accueil du site web**. Il est possible de s'inscrire pour une journée seulement (rendez-vous au départ de la rando).

Pour ceux qui souhaitent participer au week-end et n'ont pas encore fait leur demande de réservation (15€ d'arrhes) au gîte Le Foehn, merci de le faire sans plus attendre en cliquant sur le lien suivant : [Helloasso](#)

Tarif : 39€ pour la demi-pension en chambres de 6 personnes.

Programme :

Samedi 22 juin :

La chapelle Ste Eurosie (1700 m) en boucle, au départ d'Isola village b30, R2 / D+850 m / 9 km. Montée face à Isola jusqu'à un ancien hameau d'estive.



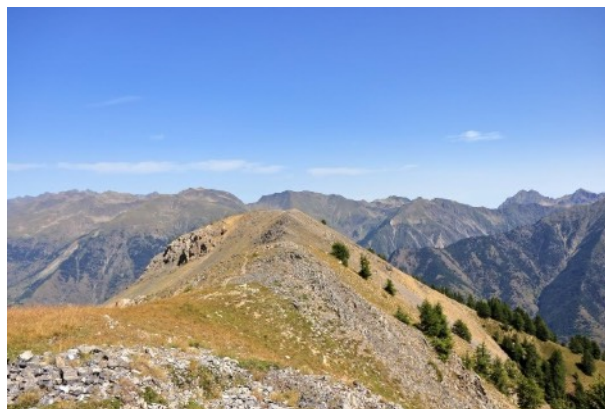
Baisse de Varéglio (2181 m) en boucle au départ d'Isola village b31, R4 / D+1350 m / 14 km. Accès pour partie hors sentier à un col sur le flanc est du Mt Mounier.

Dimanche 23 juin :

Mt Gravières (2331 m) pique-nique au sommet pour les deux groupes.

- Montée par le refuge de Longon (par le versant sud au départ de Rougios), R2 / D+900 m / 12 km.
- Montée côté nord au départ d'Isola b1 en passant par le col de la Vallette. R2 / D+1450 m / 14 km.

Carte IGN 3640 ET



Mt Gravières

Séjour randonnée à Colmars du dimanche 21 au mercredi 24 Juillet 2024



Un séjour randonnée montagne et alpine est organisé autour de Colmars les Alpes (04). L'hébergement se fera au gîte forestier la Fruchière.

La capacité d'hébergement est de 12 places (encadrement compris) soit 50€/personne (si 12 inscrits).

La restauration devra être assurée par nous même pour les repas du soir, petits déjeuners et pique-niques.

Chaque jour, les deux sorties proposées avec un même point de départ, permettront à chacun de choisir son objectif.

Programme rando alpine :

Informations complémentaires dans la [fiche d'inscription](#) de l'agenda des sorties.

Dimanche 21 : Départ de Nice puis **Gorges de St Pierre et plateau de Pisse-en-l'Air** (2227 m) par la cabane de Congerman R5 / D+1300 m / 16 km;

Lundi 22 : **Sommet de La Frema (2747 m), le Cairas (2681 m)** depuis la cabane R6 / D+1400 m / 14 km (parcours en crête entre Frema et



Cairas);



Mardi 23 : le **Grand Coyer** (2693 m) par la baisse de Mouries et retour par les lacs de Lignin R5 / D+1000 m / 10 km;

Mercredi 24 : **Grande Tour d'Allos** (2750 m) par le lac de l'Encombrette, départ de Clignon Haut (1503 m) R6 / D+1250 m / 16 km.

Programme rando montagne :

Informations complémentaires dans la [fiche d'inscription](#) de l'agenda des sorties.

Dimanche 21 : **Cabanes de Congerman** (1800 m) R2 / D+600 m / 10 km. Un AR dans les spectaculaires Gorges de St Pierre;



Lundi 22 : **Les contreforts de la Frema** (2400 m) R4 / D+800 m / 6 km au départ de la cabane de Fruchière;

Mardi 23 : Les **Lacs de Lignin** (2300 m) R2 / D+650 m / 15 km. Une longue boucle dans des paysages isolés entre haut Var et haut Verdon.



Mercredi 24 : Les **Lacs de l'Encombrette** (2300 m) R2 / D+ 900 m / 12 km. Au cœur d'un cirque sous les Tours du lac d'Allos.



Matériel de fond de sac



La saison estivale a commencé.

N'oubliez pas de prendre votre pharmacie personnelle avec un petit nécessaire pour la bobologie ainsi que vos traitements spécifiques. Pensez à :

- Vérifier les dates de péremption de vos médicaments;
- Réassortir ce qui a été utilisé;
- Compléter avec les manques et besoins identifiés lors des utilisations passées.

Il est important de communiquer à votre encadrant, si vous avez des traitements spécifiques ainsi que les symptômes précurseurs permettant d'identifier un éventuel problème. N'oubliez pas d'expliquer votre manière de les gérer.

Comment trouver une sortie dans l'agenda ?

Vous souhaitez rechercher dans les activités proposée les sorties qui vous intéressent ?

La marche à suivre est dans la FAQ mise à jour « [Comment trouver et s'inscrire à une sortie ?](#) ».

Dans l'agenda FFCAM des sorties club (accessible via le bouton [Inscription aux sorties](#) du site cafslv.com) qui est mis à jour au fil de l'eau, vous pourrez filtrer les activités qui vous intéressent et ainsi ne visualiser que celles-ci.

Liste des sentiers fermés

Pour le Mercantour, pensez à vérifier l'état des sentiers avant vos randonnées en visitant le site du parc du Mercantour : <http://www.mercantour-parcnational.fr/fr/decouvertes/ou-sinformer/info-sentiers>.

Mais il y a d'autres sentiers en-dehors du PNM...

Ce sont tous ceux décrits dans les guides Randoxygène et bien d'autres encore.

Le Conseil départemental 06, liste les sentiers fermés (notamment suite à la tempête Alex) : <https://www.departement06.fr/reconstruction-des-sentiers-de-randonnee-pedestre/liste-des-sentiers-fermes-41134.html>

Le pièges des piles

Bichonner son DVA	Bichonner sa frontale
<p>La saison des sports de neige est terminée 🙄</p> <p>Chacun pensera donc à enlever les piles de son DVA pour éviter toute catastrophe pendant l'été.</p>	<p>Là aussi, pensez à faire une petite vérification / remplacement des piles.</p> <p>Sortez les piles du logement prévu à cet effet et vérifiez qu'il n'y a pas de traces d'oxydation. Si c'est le cas, bien nettoyer les contacts et mettre des piles neuves.</p>
	