

## Fiche commune aux activités

*Lire aussi le règlement intérieur de 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, les médicaments personnels et un gobelet ...

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 - 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*

Permanence à La Maison des Associations Louis Noilou – 100 Av du Général Leclerc – 06700 St Laurent du Var  
le mercredi de 17 h 30 à 19 h 30

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

École de la montagne, de la découverte à l'autonomie - Pôle nature : Commission du Milieu Montagnard

Affilié à la Fédération Française des Clubs Alpains 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