club alpin français
Saint-Laurent-du-Var

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 2002. Avec une moyenne de 240 adhérents sur les 6 dernières années.

Que faisons-nous ?

Nous pratiquons les 7 activités suivantes :

- Marche nordique (cafslvmanord@gmail.com) avec 2 niveaux:
  - Initiation : destinée aux personnes qui découvrent l'activité et n'en maîtrisent pas encore les techniques spécifiques.
  - Perfectionnement : destiné aux personnes ayant déjà pratiqué l'activité à plusieurs reprises.
- Randonnée pédestre (randonnee.cafslv@gmail.com) 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 (raquettes.cafslv@gmail.com) 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 (cafslvskr@gmail.com) avec 5 niveaux :
  - Ski 1 : Niveau initiation : il s'agit déjà de ski sur terrain alpin et non de ski nordique. Les pentes n'excèdent pas 30°, les passages ne sont pas trop étroits, le dénivelé est inférieur à 800 m, l'exposition n'est pas importante ;
  - Ski 2 : Peu de difficultés techniques : pas de pentes raides (35° au maximum) mais le dénivelé comme l'exposition à la chute ou le danger objectif peuvent être importants ;
  - Ski 3 : Entrée dans le ski-alpinisme : passages techniques, pentes longues à 35°, passages très courts jusqu'à 40°-45°. Forêts assez denses même avec pentes faibles, chemins forestiers raides ;
  - Ski 4 : Ski de couloir ou pente raide : 40 à 45° soutenu (plus de 200 m). Terrains très accidentés ou forêts très denses même avec pentes modérées ;
  - Ski 5 : Pentes très raides : à partir de 45° très long (plus de 300 m), sinon à partir de 50° sur 100m.
- Canyon (cafslvcan@gmail.com) avec 3 niveaux :
  - Débutant : destinée aux personnes qui découvrent l'activité et n'en maîtrisent pas encore les techniques spécifiques.

  - Initié : destinée aux personnes ayant déjà pratiqué l'activité à plusieurs reprises. Les méthodes d'assurage doivent être maîtrisées et les principales techniques de progression connues. Il peut évoluer dans des canyons jusqu'à la cotation v3 a3 II ou sites réputés d'initiation, accompagné d'un Initiateur ou dans tout type de canyon accompagné d'un Moniteur.
  - Perfectionné : Il s'agit de personnes expérimentées, maîtrisant les techniques de progression en canyon quel que soit la cotation et l'équipement en place, mains courantes, rappels guidés..., à l'aise avec l'eau et les techniques de saut.
- Escalade (cafslvesc@gmail.com) avec 2 niveaux :
  - Initiation : destinée aux personnes qui découvrent l'activité et n'en maîtrisent pas encore les techniques spécifiques.
  - Perfectionnement : destinée aux personnes ayant déjà pratiqué l'activité à plusieurs reprises. Les méthodes d'assurage doivent être maîtrisées et les principales techniques de progression connues.
- Alpinisme (cafslvalp@gmail.com) avec 2 niveaux :
  - Initiation : destinée aux personnes qui découvrent l'activité et n'en maîtrisent pas encore les techniques spécifiques ;
  - Perfectionnement : destinée aux personnes ayant déjà pratiqué l'activité à plusieurs reprises. Les méthodes d'assurage doivent être maîtrisées et les principales techniques de progression connues.

Comment nous joindre ?

- A la permanence du Club Alpin Français de St Laurent du Var, Maison des associations Louis Noilou, 100 Av Général Leclerc, Saint-Laurent-du-Var, tous les mercredi de 18h à 20h (sauf en période hivernale).
- Au téléphone au 06 76 52 83 87 ou laisser un message sur le répondeur.
- Par mail: cafslv@cafslv.com ou directement via le mail des activités.

Comment se déroule une sortie ?

- Consulter le programme des sorties sur notre site web: www.cafslv.com et bien identifier la difficulté de l'activité souhaitée.
- Inscriptions en ligne via notre site web (bouton Inscription aux sorties) pendant la période d'inscription.
- 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 6€ 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.