



Raquettes à neige

Une pratique montagnarde de la montagne.



Du beau temps, un groupe sympa, des paysages magnifiques, vivement la prochaine sortie

Je débute

Je possède une bonne condition physique et j'ai participé aux sorties randonnées de l'été.

Je n'ai pas de cours spécifiques mais les courses de début de saison sont prévues courtes et faciles
Je participe obligatoirement à la journée « Arva » de début janvier

Je suis autonome

Je peux m'inscrire à toutes les sorties prévues au programme.
Je me renseigne auprès du chef de course du niveau de la sortie et des conditions de neige.



Raquettes à neige

Organisation de l'activité

Les sorties sont proposées chaque dimanche, voire sur un WE complet.

Le programme précise :
le lieu de la sortie,
le niveau,
le nom et le contact du responsable.

Encadrement

L'encadrement est assuré par les membres bénévoles du Club dont les coordonnées figurent dans le programme.

Le responsable de la sortie ajustera le programme en fonction des conditions de neige et de l'annonce météo.

Débuter :

Il n'y a pas de cours spécifiques mais les courses de début de saison sont prévues courtes et faciles pour une remise en jambe en douceur.

Une initiation peut être développée à cette occasion

Début janvier, journée « Dva* » obligatoire qui propose la révision du maniement de l'appareil, débutant comme aguerri.

* DVA : Détecteur de Victime d'Avalanche

Infos pratiques

Lieux des sorties

Les sorties sont organisées principalement dans le 04 et le 05 ; ces deux départements offrent un gisement important de courses très variées.

Les sorties sont à la journée ou parfois sur le week-end avec des nuits en gîte mémorables.

La journée proprement dite

L'heure et le lieu de rendez-vous pour le départ sont fixés par le responsable.

Pendant la course, le groupe restera compact si les conditions le permettent ; le chef de course indiquera le cas échéant les distances entre personnes à respecter, à la montée comme à la descente. Chacun aura vérifié préalablement et personnellement son matériel propre comme prêté ou loué.

Le triptyque DVA*-pelle-sonde est indispensable pour chacun, et leur maniement aussi bien sûr.

Matériel

Le club peut prêter : DVA*-pelle-sonde (coût modique).

Les participants peuvent également louer tout ou partie du matériel auprès de loueurs spécialisés, lorsque cela est possible.

Le matériel personnel:
Raquettes, bâtons, guêtres, sac à dos, vêtements chaud de montagne

Contacts

Gérard PINI : le vendredi soir de 18 h à 19 h30 au 04 92 31 07 07

Trouver l'info

Auprès des responsables de l'activité

Sur le site:

<http://cafdehauteprovince.ffcam.fr>

Au secrétariat les vendredis soir

S'inscrire à une sortie

L'inscription sur le cahier dédié est obligatoire.

De plus, il est conseillé :

- . de rencontrer le responsable de la sortie à la permanence du vendredi précédent
- . d'appeler le responsable la veille de la sortie en cas de doute sur la météo, ou de désistement

Les activités connexes

Afin de démarrer la saison au mieux de sa forme, vous pouvez participer activement aux randonnées d'été, aux camps multi activités (randonnée, escalade, via ferrata, ...).

Des randonnées plus longues sur un week-end, un pont peuvent être proposées.