



N° 136 - 30 Août 2023

Sorties montagne

Septembre - octobre 2023

Vous avez reçu le programme des activités, avec les sorties montagne prévues par nos animateurs.

Voici des précisions sur les inscriptions, le niveau des randonnées, les consignes.

L'inscription permet aux animateurs d'organiser la rando, et de vous donner des conseils. Elle vous aide aussi pour le covoiturage. En cas d'annulation, elle permet de vous prévenir.

L'inscription se fait auprès des animateurs de la rando, de préférence par mail. (l'inscription par Rst Wifeo ne fonctionnait pas toujours bien)

Le rendez-vous pour le départ est au **parking près de l'entrée de l'autoroute, en face du stade, à 7h30** (sauf instruction différente donnée par les animateurs)

Le tableau qui suit vous présente le **niveau estimé*** pour chaque rando ; bien sûr les conditions météo peuvent jouer beaucoup sur la difficulté.




















Enfin les **consignes** habituelles vous sont rappelées.

*Programme varié pour la reprise, avec des randos faciles,
d'autres plus soutenues ... à vous de choisir !*

Christian Montané

* La cotation des randos est expliquée dans ce document : (ouvrir par ctrl+clic) :

<https://www.ffrandonnee.fr/Media/Default/Documents/randonner/Guide-cotation-ffrandonnee-2020.pdf>

		Effort	Technicité	Risque
Belledonne : Lac de la Coche 1990m groupe 2	Depuis Prapoutel parking du Muret 1350m Déniv 700m. 7km	 Assez difficile 82	 Peu difficile	 Assez faible
	Lac de la Coche et col de l'Aigleton 2270m groupe 1	Depuis Prapoutel parking du Muret 1350m Déniv 1070m. 11km	 Difficile 113	 Peu difficile
La Toussuire L'Ouilleton 2400m	Départ de La Toussuire Déniv 800m 12km	 Assez difficile 96	 Peu difficile	 Assez faible
La Pinéa 1771m	Depuis les Chalets du Charmant Som Déniv 500m. 9km	 Peu difficile 66	 Peu difficile	 Assez faible
Villard de Lans : Sentier Gaubert groupe 2	Déniv 600m. 8km	 Peu difficile 58	 Peu difficile	 Assez faible
	Col de l'Arc et Col Vert 1900m groupe 1	Déniv 1000m. 12km	 Difficile 104	 Peu difficile
Bauges : La Pointe de la Galoppaz 1680m	Depuis le Col des Prés Déniv.700m 8km	 Assez difficile 83	 Peu difficile	 Assez faible

La cotation appliquée est celle de la Fédération Française de Randonnée (c'est bien expliqué sur leur site internet [ffrandonnee](http://ffrandonnee.fr))

Le calcul de l'effort est fait sur IBP index à partir du tracé GPS. L'appréciation de la technicité et du risque est faite par les animateurs.

Préparation d'une sortie, recommandations :

Les sorties montagne nécessitent d'être **en bonne condition physique**, et de choisir une rando adaptée à son niveau.

Chaque participant doit avoir sur lui sa **carte VITALE**, sa **licence FFRS**, sa **carte d'identité**.

Matériel et Sécurité :

Chacun doit avoir son matériel le jour de la sortie: **sac à dos, bâtons, chaussures.**

En début de saison, **vérifiez l'état du matériel:**

- sac à dos: les sangles et les bretelles sont en bon état
- bâtons : pointe en bon état, le système de réglage fonctionne
- chaussures : semelle en bon état

Prévoir dans le sac ou sur vous:

- veste imperméable, polaire, chapeau ou casquette, lunettes de soleil, crème solaire, stick labial,
- cape de pluie, bonnet, gants, guêtres (suivant la météo, l'altitude... on laisse aux voitures),
- pique-nique, de l'eau, céréales, fruits secs,
- un pécule et une pharmacie de premiers secours

Un point sécurité est fait le dimanche précédent la sortie pour analyser les **prévisions météo** et **décider d'annuler ou modifier la sortie.**

Et sur place, n'oubliez pas :

la météo change rapidement et transforme la montagne en un MILIEU HOSTILE

NE QUITTEZ JAMAIS VOTRE GROUPE

RESPECTEZ SCRUPULEUSEMENT les CONSIGNES de SÉCURITÉ

données par vos animateurs.