



N° 141- 22 Avril 2024

Sorties montagne

Avril à juillet 2024

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.**

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, et les animateurs peuvent adapter les randos.

Pour la sortie en refuge à Névache, inscrivez-vous auprès de C.Montané avant le 10 mai avec un chèque de réservation de 20 euros (le coût du refuge et des repas est de 150 euros)

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

*Un programme dense, 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
Vercors : La tête des Chaudières 2029m	Depuis Corrençon Clos de la Balme 1220m, G1 dénivelé 800m G2 Pas de la Balme 600m	 Assez difficile 100 Peu difficile	 Peu difficile	 Peu élevé
Bauges : la Belle Etoile 1841m	Déniv. 700m	 Assez difficile 89	 Peu difficile	 Assez faible
Lauzière : Le Char de la Turche 2030m	Départ de Tioulévé 1263m Dénivellé 800m	 Assez difficile 98	 Peu difficile	 Assez faible
Chartreuse : Col de la Ruchère	Départ La Ruchère centre nordique Dénivelé 400m	 Peu difficile 62	 Peu difficile	 Assez faible
Bugey: Les Crêtes d'Innimond	Dénivelé 550m	 Peu difficile 71	 Peu difficile	 Assez faible
La Toussuire : L'Ouillon 2430m	Dénivelé 800m 12km	 Assez difficile 96	 Peu difficile	 Assez faible
Chartreuse : Chamechaude 2080m	Dénivelé 750m	 Assez difficile 91	 Peu difficile	 Peu élevé
Névache Refuge des Drayères 2170m (2 nuits)	Montée au refuge (alt. m) déniv. 500 m Groupe 1 Col des Béraudes Alt 2760m 1200m 17km <i>modifications possibles</i> Groupe 2 Col des Muandes 730m 10km	 Peu difficile  Difficile 133  Assez difficile 92	 Peu difficile  Assez difficile  Peu difficile	 Assez faible  Peu élevé  Peu élevé

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.
