



N° 145 - 30 Août 2024

Sorties montagne

Septembre - Octobre 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 jouent beaucoup sur la difficulté, et les animateurs peuvent adapter les randos.

























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

Un bon programme montagne pour la reprise , profitez-en !

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 - Tête des Chaudières 2030 m	Départ de Corrençon Clos de la Balme (alt.1220m) G1 Dénivelé 800 m	 Assez difficile 100	 Peu difficile	 Peu élevé
	G2 Pas de la Balme 600 m	 Peu difficile	 Peu difficile	 Assez faible
La Toussuire L'Ouillon 2400m	Départ de La Toussuire Déniv 800m 12km	 Assez difficile 96	 Peu difficile	 Assez faible
Vercors Le Col Vert 1766m	Dénivelé 700m 8 km	 Peu difficile 73	 Peu difficile	 Assez faible
Vercors : Le Bec de l'Orient	Depuis le col de Montaud 1080 m, pas de la Pierre taillée 1610m, Bec de l'Orient 1550m , Pas de la Clé. 800m 12km	 Assez difficile 89	 Peu difficile	 Peu élevé
Belledonne : lac de Cropp 1974m	Déniv. 660m 8km	 Assez difficile 89	 Peu difficile	 Assez faible
Chartreuse : Col de la Ruchère 1412 m	Départ La Corrierie Dénivelé 650 m 12 km	 Peu difficile 74	 Peu difficile	 Assez faible
Bauges La Belle Etoile 1841 m	Dénivelé 760 m 6,5 km	 Assez difficile 89	 Peu difficile	 Assez faible

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.
