

14 avenue Mirabeau 06000 Nice

Tel : 04 93 62 59 99

Raquette : 09 72 46 93 75



Dates	Titre	Lieu Secteur	Niveau G1-G2	Coût
Vendredi 29/11/2024	Soirée d'ouverture de la saison raquette	Au Club à partir de 19h00	Pour tous	
Dimanche 01/12/2024	Sortie initiation — à définir	A définir	R1 R2 facile	ANNULEE
Dimanche 08/12/2024	Lac Nègre — Pas de Préfous (Formation et initiation recherche de DVA)	Salèse	R3 Sportive R1 R2 facile	ANNULEE
Dimanche 15/12/2024	Mont Aunos (Formation et initiation recherche de DVA)	Saint-Dalmas-le-Selvage	R3 Sportive R2 facile	ANNULEE
Dimanche 05/01/2025	Viniadio – Crête de Moriaviachère	Isola 2000	R3 Sportive R2 facile	
Dimanche 12/01/2025	Plan tendasque et rocher Rouge ou autre selon enneigement	Castérino	R3 Sportive R2 facile	
Dimanche 19/01/2025	Tête de la Colombière	Haut Var	R3 Sportive R2 facile	
Dimanche 26/01/2025	Pas des Ladres, Cime Ouest de Fenestre	Le Boréon	R3 Sportive R2 facile	
Dimanche 02/02/2025	Lacs de Tavel	Tinée St-Dalmas	R3 Sportive R2 facile	
Dimanche 09/02/2025	Le Courradour ou autre selon enneigement	Haut-Verdon	R3 Sportive R4 Alpine	

Dimanche 16/02/2025	WE Authon (04) Traversée des Monges Renseignements auprès de Denis EVE fissurechamonix@orange.fr	Haute-Bléone 04	R3 Sportive	Inscriptions ouvertes (54 à 59€)
Dimanche 23/02/2025	Cime de Juisse	Le Boréon	R3 Sportive R4 Alpine	
W.E. 28/02 01-02/03/2025	Formation NA RSS 2 à Estenc Renseignement Philippe André cafphilandre@gmail.com	Haut Var	R3 Sportive	à définir
Dimanche 02/03/2025	Cime Nègre – Col de Crous	Ht.tinée Roya	R3 Sportive R2 facile	
Dimanche 09/03/2025	Cime de l'Aspre	Haut Var	R3 Sportive R2 facile	
Dimanche 16/03/2025	Tête sud des Bresses – Lacs des Bresses ou Frémamorte	Salèse	R4 Alpine R3 Sportive	
Dimanche 23/03/2025	WE Upega – courses à définir Renseignements auprès de Vincent HERITIER vince.heritier@gmail.com	Tanaro ITA	R4 Alpine R3 Sportive	à définir
Dimanche 30/03/2025	Sommet de Burenta ou Mont Giraud	Tinée Valdeblore	R3 Sportive R2 facile	
Dimanche 06/04/2025	Cime de Peïrefique	Castérino	R4 Alpine R3 Sportive	
Dimanche 13/04/2025	Lacs Niré et Le Clapier	Gordolasque	R4 Alpine R3 Sportive	
Dimanche 14/04/2025	Crêtes de la Blanche ou Pointe de Chaufrède ou Pelousette	Haute-Tinée	R4 Alpine R3 Sportive	
WE 19-20-21/04/2025	Séjour Pâques à définir Renseignements auprès de Annie LORRE (annie.lorre@free.fr)		R4 Alpine R3 Sportive	à définir
Dimanche 27/04/2025	Cime du Gélas avec nuit au refuge de la Madone Renseignements auprès de Denis EVE fissurechamonix@orange.fr	Vésubie	R4-5 Alpine R3 Sportive	
Dimanche 04/05/2025	Cime de la Bonette	Haute Tinée	R4-5 Alpine	
Dimanche 11/05/2025	Tour du grand capelet ou autre selon enneigement	Gordolasque	R4-5 Alpine	

RAPPELS IMPORTANTS :

Il faut rappeler que les sorties raquettes nécessitent l'emploi par tous les participants d'un Kit de sécurité comprenant **DVA + PELLE + SONDE**. Le responsable devra exclure tous les participants n'ayant pas le trio inséparable de nos sacs l'hiver. Possibilité de location du kt sécurité auprès du club : le réserver en amont.

Certaines sorties programmées **niveau R4 et R5** raquettes alpines, nécessitent l'usage de **CRAMPONS + PIOLET** s'informer systématiquement auprès des initiateurs assurant la permanence le vendredi pour connaître les matériels spécifiques à emporter.

Il est absolument nécessaire de s'inscrire au plus tard le **vendredi avant 19h (permanence entre 17h30 et 19h Tel : 09 72 46 93 75)** afin d'organiser le covoiturage, soit lors de la permanence au club du vendredi soit sur l'extranet via le lien envoyé la semaine précédant la sortie.

Voiture particulière : une participation aux frais est demandée.

Pour les W.E. et séjours : inscription au moins 1 mois avant les dates de départ, avec versement de **20 ou 40 €** d'arrhes (nombre souvent limité, renseignez vous auprès de l'encadrement).

Classification des sorties Raquettes :

Difficulté	Distance	Dénivelée	Horaire
R1 Initiation	5 à 8 Km	350 m à 500 m	3 à 4 h.
R2 Facile	Environ 10 Km	600 m à 800 m	4 à 6 h.
R3 Sportive	10 à 15 km	900 m à 1200 m	5 à 6 h.
R4 et R5 Raquette alpine	+ de 15 km	+ de 1200 m	+ de 6 h.

MATERIEL nécessaire pour une sortie raquette et raquette Alpine

- ◇ Matériel classique de randonnée +Vêtements chauds (Polaire, veste imperméable, bonnet, gants, lunettes, guêtres, crème solaire) adapté aux conditions hivernales
- ◇ Chaussures de marche assez rigides, montantes, le plus étanche possible, une paire de bâtons
- ◇ **MATERIEL DE SECURITE : DVA + PELLE + SONDE** (location possible à la section raquette)
- ◇ Un anneau de sangle de 120 cm pour baudrier de fortune, **ou harnais ajustable ultra léger**
- ◇ Un mousqueton à vis, crampons, piolet, cordelette pour confectionner un machard.

CONDITIONS :

- ◇ Être adhérents à la **FFCAM** ou prendre une carte découverte (24 h ou 48 h)
- ◇ Transport en voitures particulières.
- ◇ Les frais de transport en voitures particulières seront à partager avec les conducteurs, à hauteur de 15€ par personne pour les vallées de la Vésubie, de la Roya, de la Tinée
- ◇ Le programme établi peut être modifié par l'organisateur responsable de la sortie en fonction de la météo ou des conditions d'enneigement
- ◇ Respecter les consignes de sécurité venant de l'encadrement, distance entre les participants, cheminement aussi bien en montée qu'en descente.
- ◇ **Chaque participant doit savoir estimer ses capacités à randonner.** Convivialité et respect des autres doivent guider ce choix, au risque d'altérer l'ambiance au sein du groupe. Les mauvais comportements doivent être bannis. Evitez de se sur- ou sous-estimer et veillez les uns sur les autres.
- ◇ Soyez vigilant, la bonne humeur ne doit pas faire oublier le danger
- ◇ Le milieu montagnard est fragile surtout en hiver, respecter le surtout la faune. Rester dans les traces en forêt, soyez silencieux. **Zone Tetras quiet** à contourner
- ◇ **Les participants devront être sensibilisés aux techniques de recherches d'ARVA à chacune de nos sorties raquettes**

L'EQUIPE D'ENCADREMENT et BENEVOLES

Vincent HERITIER - Denis EVE - Gabriel COLLON – Annie LORRE -
Jacques MANUCCI - Tony NIROS- Mario BULGHERONI - Éric DELLACASSA - Gilles LACASA

Michel TRESTOUR - Karine BARDY - Pierre RAMBAUD

Bonne saison à tous : la commission raquette

