

Programme Raquettes 2025-2026

14 avenue Mirabeau 06000 Nice

Tel : 04 93 62 59 99

Raquette : 09 72 46 93 75



Dates	Titre	Lieu Secteur	Niveau G1-G2	Cout
Dimanche 07/12/2025	Rassemblement sur le terrain Exercices et manipulations DVA, mise en situation	A définir	R1 R2 facile	
Dimanche 14/12/2025	Mont Aunos (Formation et initiation recherche de DVA)	Saint Dalmas le Selvage	R3 Sportive R1 R2 facile	
Dimanche 04/01/2026	Mont Autcellier (Formation et initiation recherche de DVA)	Tinée	R3 Sportive R2 facile	
Dimanche 11/01/2026	Mourre Frey et Tête de Travers	Haute vallée du Var	R3 Sportive R2 facile	
Dimanche 18/01/2026	Tête de la Colombière	Haut Var	R3 Sportive R2 facile	
Dimanche 25/01/2026	Mont Capelet Inférieur	Gordolasque	R3 Sportive R2 facile	
Dimanche 01/02/2026	Croix de Carlé	Saint Dalmas le Selvage	R3 Sportive R2 facile	
WE du 07 & 08/02/2026	Week-end Piémont italien à Palenfré Courses à définir – renseignements à venir Organisation : Denis EVE fissurechamoni88@gmail.com	Palenfré ITA	R3 Sportive	A définir
Dimanche 15/02/2026	Lacs de Tavel	Tinée/Isola	R3 Sportive	
Dimanche 22/02/2026	Cime de Juisse	Boréon	R3 Sportive R4 Alpine	
Dimanche 01/03/2026	Cime de la Costette	Salèse	R3 Sportive R2 facile	
Dimanche 08/03/2026	Cime de l'Aspre	Haut Var	R3 Sportive R2 facile	
WE du 14 & 15/03/2026	WE Castérino – courses à définir / renseignements à venir Organisation : Vincent HERITIER vince.heritier@gmail.com	Roya	R4 Alpine R3 Sportive	A définir

WE 20-21-22/03/2026	Stage formation Initiateur Raquettes Contact : Philippe ANDRE cafphilandre@gmail.com	Champsaur 05		A définir
Dimanche 22/03/2026	Mont Dément	Valberg	R4 Alpine R3 Sportive	
Dimanche 29/03/2026	Cime de la Valette	Madone	R3 Sportive R2 facile	
WE 04-05-06/04/2026	Séjour Pâques dans le Queyras (Arvieux 05) Renseignements à venir - Organisation Annie LORRE (annie.lorre@free.fr)	Queyras Arvieux 05	R4 Alpine R3 Sportive	A définir
Dimanche 12/04/2026	Lac Autier	Gordolasque	R4 Alpine R3 Sportive	
Dimanche 19/04/2026	Cime de la Bonette	Haute-Tinée	R4 Alpine R3 Sportive	
Dimanche 26/04/2026	Pel Brun	Haute-Tinée	R4 Alpine R3 Sportive	
Dimanche 03/05/2026	A voir selon enneigement	Vésubie	R4-5 Alpine R3 Sportive	
Dimanche 10/05/2026	A voir selon enneigement	Haute Tinée	R4-5 Alpine	

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 Raquettes alpine	+ de 15 km	+ de 1200 m	+ de 6 h.

MATERIEL nécessaire pour une sortie Raquettes

- ◇ 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 obligatoire** (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, cordelette pour confectionner un machard ; OPTION crampons, piolet

L'EQUIPE D'ENCADREMENT et BENEVOLES

Vincent HERITIER - Denis EVE - Gabriel COLLON – Annie LORRE – Véronique HENRION - Jacques MANUCCI

Jean BAUDOIN – Chantal BOSCH - Tony NIROS - Gilles LACASA - Mario BULGHERONI

