

## Programme randonnées hiver 2011/2012

### Encadrants :

- Jacques BOUQUIN :                   bjbouquin@free.fr                   06 79 45 63 09
- Alain DEVERS :                       cissartel@aol.com                   06 37 30 34 85

### Planning :

type :           **P : sortie pédestre**  
                   **R : sortie raquettes**    **ARVA-pelle-sonde**    **OBLIGATOIRES**

Date	type	Lieu	Massif	Dénivelée	Niveau	encadrants
11/12/2011	P	Roche Martin 718m	Beaujolais	750m	2	Alain
18/12/2011 vac Noël	P	St André la Côte 840m	Mt du Lyonnais	550m	1	Alain
8/01/2012	R	Roc Arguille 1768m	Chartreuse	400m	1	Jacques
15/01/2012	R	le Mollard du Tour 1214m	Bauges	300m	1	Alain
Vend 20 janv 20h au club	***	<b>Soirée « raquettes raclette »</b>	***	***	***	Randonneurs
22/01/2012	R	Tour du Petit Som	Chartreuse	750m	2	Jacques
28/01/2012 29/01/2012	R R	En Famban 1300m Col de Charbemène 1317m Refuge inscription fin décembre 12 pers maxi	Bugey	300m 600m	1 2	Alain
5/02/2012	R	Plateau du Semnoz <i>Accompagnement ADEPA *</i>	Bauges	150m	initiation	Jacques et volontaires
12/02/2012 vac Hiv	R	Epaule de la Légette du Mirantin 2020m	Beaufortain	650m	2	Jacques
19/02/2012 vac Hiv	R	Col du Plane 1337m	Bauges	540m	1	Alain
4/03/2012	R	Le Moucherotte 1901m	Vercors	520m	2	Jacques
11/03/2012	R	Alentour du Col de Richemond 1200m	Bugey	300m	1	Alain
(16)-17-18 03/2012	R	Autour d'Aussois <b>Chez Pascale et Jean-Louis</b> <i>Réservation avant le 15/02</i>	Vanoise	600 à 1000m	2	Jacques
01/04/2012	P	Montagne de St Benoit 760m	Bugey	500m	1	Alain
8/04/2012 vac Pâques	R	Dos de Crêt Voland 2090m	Vanoise	500m	2	Jacques
22/04/2012 vac Pâques	P	Le Grand Thur 760m	Bugey	755m	2	Alain
29/04/2012		Fonction de l'enneigement				Jacques

\* Association de défense et d'étude des personnes amputées.

### Modalités pratiques :

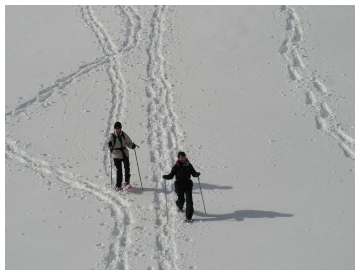
Covoiturage : partage des frais de transport sur l'ensemble des participants.

Aucun versement pour une sortie à la journée.

Chèque d'arrhes à l'inscription :   sortie de 2 jours : 10 euros    sortie de 3 jours : 20 euros

**Veillez respecter la date limite d'inscription !**

*Merci de votre compréhension !*



## RANDONNÉE RAQUETTES

à titre indicatif, ce à quoi correspondent les niveaux de difficulté des sorties...

### Les différentes catégories de sorties

La raquette à neige est une activité hivernale abordable. Elle nécessite néanmoins une bonne forme physique, un peu de technique pour ne pas (trop) se fatiguer, et de pouvoir "accepter" une descente.

- **Catégorie 1.** Petite dénivelée (moins de 700 mètres) sur terrain facile et durée de 4 à 5 heures maximum. Catégorie réservée principalement aux débutants, en début de saison et aux personnes aimant "prendre leur temps".
- **Catégorie 2.** Un peu plus sportive, soit une dénivelée de plus de 700 mètres et/ou sur un terrain un peu plus accidenté et/ou d'une durée de plus de 5 heures. C'est le terrain de prédilection de la raquette : moyenne montagne vallonnée, sans pentes raides, en dehors des pistes de ski de fond (trop plates) et des itinéraires de ski de randonnée (souvent trop raides). Elle s'adresse aux personnes en bonne condition physique et ayant une expérience de la raquette ou des courses de neige.
- **Catégorie 3.** Parcours difficile par sa durée et son rythme sur un terrain de ski de randonnée du type skieur moyen à bon skieur, pouvant nécessiter l'emploi de cordes, de crampons et d'un piolet. Cette catégorie exige une très bonne maîtrise des raquettes. Ces sorties, plus proches de l'alpinisme d'initiation, sont ouvertes aux personnes possédant une expérience alpine.

### Attention !

- L'équipement de sécurité ARVA-PELLE-SONDE est obligatoire pour toutes les sorties raquettes quel que soit le relief. Il est judicieux de profiter de sorties en terrain facile de début de saison pour se familiariser avec son utilisation.
- L'encadrant peut annuler ou remettre une sortie s'il juge que les conditions météorologiques ou nivologiques ne lui permettent pas d'effectuer la randonnée dans des conditions de sécurité optimum. Pour les mêmes raisons il peut être amené à en modifier le parcours et le but en fonction des conditions. Aucune sortie n'aura lieu si le risque d'avalanches est supérieur au niveau 3.
- Les participants à une sortie de difficulté niveau 3 doivent impérativement avoir participé aux sorties de catégories inférieures et leurs compétences doivent être connues des encadrants. Le responsable de la sortie se réserve le droit de refuser toute inscription qui mettrait en jeu la sécurité du groupe.
- Les gîtes nous demandent de verser des arrhes de réservation. Ces arrhes, bien que modiques, ne sont pas récupérables. Aussi, espérons que la météo et les conditions nivologiques seront clémentes !

A VOS RAQUETTES ET BELLES RANDOS !

*Alain et Jacques*