

SORTIES RANDO PLUS

➔ Présentation.

Randonnées à la journée, pédestres ou en raquettes ayant pour terrain de jeu les massifs alpins français (Préalpes, Alpes du Nord et une partie des Alpes du Sud), dans un rayon de 150 km maximum autour de Grenoble.

- ➔ Il s'agit de **randonnées soutenues d'environ 6 à 8 heures de marche**, ayant, si possible un **objectif attractif et original** : un sommet, une vue, un refuge, un lac, une curiosité ..., l'occasion de belles photos !
- ➔ Dans la plupart des cas, il s'agit de **boucles** (rarement d'allers-retours) ou encore de **traversées** ;
- ➔ En randonnée pédestre, départ entre 6h30 et 8h (quelquefois un peu plus tôt si la sortie est loin, ou longue), retour entre 18 h et 19h30 ;
- ➔ Le lieu de rendez-vous le matin pour le départ peut être différent en fonction de la destination ;
- ➔ Le transport se fait en covoiturage, ou en minibus ;
- ➔ La **convivialité** est de rigueur, bonne humeur, **plaisir** de se retrouver. Nous clôturons la journée par un pot pris en commun et quelques friandises préparées par les uns et les autres...
- ➔ Plusieurs fois par an, nous vous proposons des **week-ends** de 2, 3 ou 4 jours, avec nuitées en gîtes ou refuges, ce qui nous permet des circuits itinérants dans des massifs plus lointains ;
- ➔ Une fois par an, nous vous proposons un **trek itinérant** sur une durée allant de 12 à 18 jours, dans un massif français ou à l'étranger ;
- ➔ Une pratique régulière de la randonnée est nécessaire pour participer à ces sorties.

➔ RANDONNEE PEDESTRE	➔ RANDONNEE RAQUETTES
<p>Deux groupes de niveau sont proposés aux randonneurs, correspondant souvent aux mêmes itinéraires mais à des rythmes de marche différents.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Le Gr1 réalise un dénivelé compris entre 1000 et 1800 mètres (variable selon la saison et la durée du jour), sur une distance de 13 à 25 km, cotation T3 (exceptionnellement T4 sur une petite portion du parcours). Le rythme de marche est compris entre 450 et 600 mètres de dénivelé positif à l'heure ● Le Gr2 réalise un dénivelé compris entre 1000 et 1500 mètres (variable selon la saison et la durée du jour), sur une distance de 13 à 22 km, cotation T3. Le rythme de marche est compris entre 350 et 500 mètres de dénivelé positif à l'heure <p>Les groupes sont encadrés par des INITIATEURS Randonnée Montagne (bénévoles ayant suivi des formations FFCAM et habilités à emmener un groupe), et de futurs INITIATEURS (bénévoles ayant suivi des formations et en attente de validation de leur Brevet, habilités à co-encadrer)</p>	<p>Deux groupes sont proposés. 16 personnes maximum.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Les itinéraires sont conçus en fonction des conditions nivologiques et du bulletin de risques d'avalanches ● Le groupe réalise un dénivelé compris entre 900 et 1400 mètres, cotation R3. <p>Les groupes sont encadrés par deux INITIATEURS Raquettes en terrain Montagne (bénévole ayant suivi des formations FFCAM et habilité à emmener un groupe), et un futur initiateur raquettes.</p>

<p>➔ Le Niveau des sorties pédestres s'appuie sur les cotations du Club Alpin Suisse</p>	<p>➔ Le Niveau des sorties raquettes s'appuie sur les cotations du Club Alpin Suisse</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● T1 Randonnée : Sentier bien tracé. Terrain avec des plats ou de faibles pentes, pas de risque de chute. Aucune exigence, pas de problème d'orientation. ● T2 Randonnée montagne : Sentier avec tracé ininterrompu. Terrain parfois raide, risque de chute non exclus Exigence pied assez sûr, capacité élémentaire d'orientation. Chaussures de randonnées recommandées. ● T3 Randonnée montagne exigeante : Sentier pas forcément visible sur l'ensemble de l'itinéraire. Les passages exposés peuvent être équipés de cordes ou de chaînes. Eventuellement appui des mains nécessaire pour l'équilibre. Quelques passages exposés avec risque de chute, pierriers, pentes mêlées de rochers sans traces. Pied très sûr. Capacité d'orientation. Expérience élémentaire de la montagne. Bonnes chaussures de randonnées. ● T4, T5, T6 Randonnée alpine : randonnée technique plus ou moins difficile en milieu alpin. 	<ul style="list-style-type: none"> ● R1: Randonnée facile en raquettes sur itinéraires souvent tracés. Pentas inférieures à 25°. Dans l'ensemble peu raide. Pas de danger de glissade. ● R2 : Randonnée raquettes. Pentas inférieures à 25°. Avoir le pied sûr. Connaissances de l'évaluation de la situation en matière d'avalanches. ● R3 : Randonnée exigeante en raquettes sur pentas inférieures à 30°. Dans l'ensemble peu à modérément raide. Courts passages raides. Avoir le pied sûr. Connaissances de l'évaluation de la situation en matière d'avalanches. ● R4 : Course en raquettes sur pentas inférieures à 30°. Courts passages raides et/ou traversées de pentas. Partiellement mêlés de rochers. Glacier peu crevassé. Connaissances de l'évaluation de la situation en matière d'avalanches. Bonne technique de marche. Connaissances alpines élémentaires. ● R5 et R6 : Glaciers, névés, quelques pas d'escalade, pentas supérieures à 30 ; 35 °. Crampons, piolets et cordes. Très bonnes connaissances de l'évaluation de la situation en matière d'avalanches.



➔ Exemples de sorties proposées saison 2017/2018.

Destination	Altitude maxi	Groupe 1	Groupe 2	Dénivelés	Distance	Type sentier	Cotation	Pedestre	Raquettes
Passerelles himalayennes	1100 m	X	X	+1100 m -1100m	29 km	chemin	T2	X	
Le Rocher Rond (Dévoluy)	2453 m	X	X	+ 1350 m -1350 m	16 km	Sentier escarpé	T3	X	
Refuge Adèle Planchard (Ecrins)	3169 m	X	X	+1650 m -1650 m	23 km	Sentier escarpé	T3	X	
Dôme de la Cochette (Grandes Rousses)	3041 m	X	X	+ 1250 m -1250 m	21 km	Sentier et hors sentier escarpé	T3	X	
Cime du Sambuis (Belledonne)	2734 m	X	X	+ 1150m -1150 m	12km	Hors sentier	T3	X	
Pointe du Dzonfié (Beaufortain)	2455 m	X		+1250m -1250m	16 km		R3		X
Le Lac de la Ponsonnière (Cerces)	2565 m	X		+950m -950 m	13 km		R3		X
Crêtes du Brouffier (Taillefer)	2439 m	X		+1200m -1200m	14 km		R2/R3		X

Une pratique régulière de la randonnée est nécessaire pour participer aux sorties « Rando + »

➔ Vos engagements : respect des règles suivantes .

Les sorties proposées nécessitent **une très bonne condition physique**. La pratique de la randonnée en montagne reste une activité sportive qui **présente des risques liés au terrain**, à la climatologie et aux efforts physiques demandés.

Etant donné que les 2 groupes font généralement le même circuit mais à des rythmes différents, **les temps de pause sont différents dans chaque groupe**.

➔ Responsabilité de l'encadrant :

- Il organise son groupe, donne les consignes, rappelle les règles à tenir
- Il conduit la sortie selon l'itinéraire choisi et travaillé en amont
- Il mène la sortie au rythme annoncé dans le programme
- Il gère le timing de la sortie, et veille à proposer des temps de pause à intervalles réguliers
- Il est soucieux de l'ambiance et la convivialité dans le groupe
- Il accueille les nouveaux participants et veille à leur « intégration » dans le groupe
- Il nomme un serre file
- Il est seul habilité à prendre des décisions liées à la sécurité des personnes et de l'ensemble du groupe
- Il veille à ce qu'aucun participant ne soit en difficulté, quelle qu'elle soit

➔ Responsabilité de chaque participant :

- Chaque participant se doit de choisir le groupe de niveau qui lui convient le mieux, en fonction de sa condition physique du moment
- Avant son inscription à la sortie, il prend connaissance du circuit proposé, de la distance, des dénivelés et du rythme de marche requis
- Au départ de la sortie, il signale tout problème de santé à l'encadrant
- Pendant la course, il signale tout problème à l'encadrant
- Durant toute la sortie, il reste sous la responsabilité de l'encadrant, et par conséquent, doit suivre les consignes données au départ et/ou pendant la course

➡ **Le comportement :**

- Le participant ne doit pas se surestimer. Il doit lors d'une première sortie, privilégier un groupe en dessous de son niveau de marche estimé
- Le participant peut prendre contact avec l'encadrant par mail ou téléphone, avant de s'inscrire à la sortie pour se présenter et voir si la sortie est adaptée à son profil
- Respecter les consignes données par l'encadrant
- Ne pas se détacher du groupe, et toujours rester à vue
- Ne pas emprunter un itinéraire différent de celui choisi par l'encadrant
- En cas d'arrêt nécessaire, prévenir le serre file ou l'encadrant, laisser son sac à vue
- Respecter l'environnement

➡ **L'équipement :**

- Licence CAF dans le sac à dos
- Fiche de sécurité dûment complétée, rangée dans le rabat de son sac à dos
- Chaussures de randonnées avec une bonne accroche et en bon état exigées
- Bâtons de marche
- Tenue de randonnée adaptée à la sortie et aux conditions météorologiques changeantes en montagne (un fond de sac avec couvertures de survie, gants, bonnet, polaire et coupe vent au minimum)
- Vivres de courses et suffisamment d'eau
- Papiers personnels



Montée au Refuge
Adèle Planchard
3169 m
Les Ecrins

➔ Renseignements pratiques.

Programme : Le programme des randonnées est disponible au moins un trimestre à l'avance sur le site du CAF Grenoble Isère, à la rubrique Programme, icône « RANDO + ».

Le programme est susceptible d'être modifié en fonction des conditions météorologiques et/ou nivologiques. Un message comprenant le programme définitif est diffusé sur la messagerie des adhérents du CAF Grenoble Isère, s'ils ont sélectionné dans leur profil les sorties randonnées pédestres et raquettes. Le programme est simultanément mis à jour sur le site.

Inscriptions aux sorties : par internet de préférence, mais il est possible de s'inscrire auprès de la permanence de l'accueil du CAF GI, physiquement ou par téléphone. Les inscriptions sont closes à 22 heures la veille de la sortie.

Transport : Le départ se fait généralement en covoiturage, avec différents lieux de départ (bien regarder sur le programme de la sortie), selon la destination du jour.

Participation au frais : Le coût de la sortie est calculé en fonction des kilomètres parcourus et des frais éventuels de péage. Il est compris entre 2 et 20 euros par sortie. Le paiement se fait par compte monétaire exclusivement. *(Petit rappel, les encadrants sont bénévoles et participent aux frais de covoiturage)*

➔ ENCADREMENT

Responsable des sorties : Damien BRUNON

Initiateurs :

- ➔ Damien BRUNON
- ➔ Didier FARGIER
- ➔ Bernard MIGUET
- ➔ Isabelle COGITORE

Co-encadrants en cours de formation

- ➔ Nicolas BLANCHARD
- ➔ Jean Luc LEGER
- ➔ Nathalie POLLER
- ➔ Manuel PORLAN