

VOTRE ADHÉSION

Elle peut se faire en ligne sur notre site www.cafgrenoble.com (le club, puis adhésion) ou dans nos locaux.

La licence permet à nos adhérents de bénéficier d'une assurance très avantageuse qui les protège lorsqu'ils pratiquent leurs activités de montagne favorites.

LE SITE WEB

www.cafgrenoble.com, c'est le sésame qui vous donne accès à tout. Des informations sur la vie du club et de la montagne, les programmes détaillés de toutes les activités et des formations, des **albums photos** des sorties.

Les différents programmes sont indiqués sur le site et actualisés régulièrement, ainsi que tous les détails liés aux courses: cotation de la randonnée, niveaux requis, altitude départ, altitude fin, dénivelées, kilomètres, matériel nécessaire. Le choix est donc facilité pour définir le jour et le type de randonnée vous convenant.

PROFIL ÉLECTRONIQUE

Le profil électronique que vous créez sur le site, à partir de vos centres d'intérêt, permet de recevoir par mail des informations ciblées.

COMPTE MONÉTAIRE

En créant sur le site sécurisé votre **compte monétaire**, vous réglez d'un seul clic le montant de vos sorties, notamment les frais de car ou d'hébergement pour les treks. Vous alimentez ce compte quand vous le souhaitez par carte bancaire ou par chèque.

INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font directement sur le site du CAF Grenoble Isère (www.cafgrenoble.com) ou à l'accueil. Sur le site, vous pouvez visualiser les personnes qui sont inscrites. Avec votre **compte monétaire**, vous réglez en un seul clic le coût de la sortie, essentiellement le transport.

CAF GRENOBLE ISERE

SAISON 2018-2019

RANDONNEE

SAISON 2018-2019

l'esprit Club Alpin



l'esprit Club Alpin

NOUS (RE)JOINDRE



32 avenue Félix Viallet, 38000 Grenoble



04 76 87 03 73



info@cafgrenoble.com



www.cafgrenoble.com



club alpin français
Grenoble Isère



club alpin français
Grenoble Isère

LA RANDONNÉE AU CAF GRENOBLE ISÈRE

Le club vous aide à pratiquer la randonnée en montagne en toute sécurité, à découvrir des massifs, à rejoindre des cols et des sommets.

L'expérience des encadrants permet de vous proposer des sorties originales soit en aller-retour, soit en boucle ou mieux en traversées lorsque nous nous déplaçons en car.

Quels que soient vos souhaits, vos capacités, vos disponibilités, il vous est possible au **CAF Grenoble Isère** de trouver le type de randonnée qui correspond le mieux à ce que vous recherchez et à votre forme du moment.

CHOIX DES RANDONNÉES

Il y a l'embarras du choix pour choisir sa sortie !

- ▶ **Chaque semaine**, retrouvez les **rando du jeudi**, **rando du samedi**, **rando du dimanche**, **rando découverte**, **rando loisirs**, **rando plus**, et **rando verte**.
- ▶ A la journée, des sorties **rando flash**, **non récurrentes**.
- ▶ Des **raids / treks / week-ends** sur plusieurs jours.

GROUPES DE NIVEAU

Pour chaque sortie, plusieurs groupes de niveau sont habituellement proposés, permettant à chacun de choisir afin de s'adapter à l'effort ou l'engagement physique requis. Les dénivelées positifs vont de 400 à 1500-1800m.

RANDO ALPINE ET GLACIAIRE

Les participants aguerris ont la possibilité de pratiquer la **rando alpine** avec les encadrants du club et aussi la **rando glaciaire** avec des guides de haute-montagne partenaires.

NOS RESPONSABLES DE SECTION

N'hésitez pas à les contacter (ou l'accueil) pour toute information complémentaire.

Damien **Brunon** / Gérard **Favier** / Jacky **Glauda** / Amanda **Paquier** / Michel **Pirocchi** / Hervé **Sassoulas** / Claude **Sogno** / Gérard **Vignaud**.

RESPONSABLE(S) D'ACTIVITÉ



Gérard Favier



gerard.favier@cafgr Grenoble.com



LES COTATIONS

Sur **camptocamp.org**, on trouve une échelle de cotation des randonnées pédestres, issue de la cotation suisse.

▶ T1 / Randonnée

Sentier bien tracé. Terrain avec des plats ou faible pente. Pas de risque de chute. Aucune exigence, pas de problèmes d'orientation.

▶ T2 / Randonnée en montagne

Sentier avec tracé ininterrompu. Terrain parfois raide. Risque de chute non exclu. Exigence, pied sûr, capacité élémentaire d'orientation. Chaussure de randonnée exigée.

▶ T3 / Randonnée en montagne exigeante

Sentier pas forcément visible partout. Les passages exposés peuvent être équipés de cordes ou de chaînes. Événuel appui des mains nécessaires pour l'équilibre. Quelques passages exposés avec risques de chute, pierriers, pentes mêlées de rochers sans trace. Pied très sûr ; capacité d'orientation. Expérience élémentaire de la montagne. Bonnes chaussures de randonnée.

▶ T4 / Randonnée alpine

Traces parfois manquantes. L'aide des mains est quelquefois nécessaire pour la progression. Terrain déjà assez exposé, pentes herbeuses délicates, pentes mêlées de rochers, névés faciles et passages sur glacier non recouverts de neige.

▶ T5 / Randonnée alpine exigeante

Souvent sans chemin, quelques passages d'escalade simple, jusqu'à II. Terrain exposé difficile, pentes instables, glaciers et névés peu dangereux.

NOS SORTIES RANDONNÉES

Dans le cadre de ces randonnées pédestres en moyenne ou haute montagne, le **CAF Grenoble Isère** propose essentiellement des randonnées de niveaux **T1**, **T2** et **T3**, et ponctuellement des sorties de type Randonnée Alpine de niveau **T4** à **T5**.

PROGRAMME

Toutes les sorties sont annoncées sur le site web du club, onglet **Programmes** et sont affichées au local du club.

Les déplacements se font soit en car, soit avec le minibus du club, soit en co-voiturage avec remboursement d'une indemnité kilométrique.

Ces randonnées ont lieu le plus souvent le jeudi, le samedi et le dimanche.

La convivialité, la bonne humeur, le plaisir d'être ensemble caractérisent ces randonnées.

WEEK-ENDS ET PLUS

Dans la continuité de cette activité de randonnée, des week-ends ou des treks de plusieurs jours sont aussi organisés. Les destinations sont très variées (France et étranger) et rencontrent un grand succès.

LES SORTIES L'HIVER

Lorsqu'il y a de la neige, les sorties continuent. Elles sont effectuées soit en **raquettes**, soit en **ski de randonnée nordique** et permettent de découvrir les massifs enneigés et de profiter de la montagne l'hiver.