

## VOTRE ADHÉSION

Elle peut se faire en ligne sur notre site [www.cafgrenoble.com](http://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](http://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](http://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 ISÈRE

## VENEZ GOÛTER À LA NEIGE !

# RAQUETTES MONTAGNE

## CAF GRENOBLE ISÈRE

*l'esprit Club Alpin*



*l'esprit Club Alpin*

## NOUS REJOINDRE



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 EN RAQUETTES

Le club vous aide à pratiquer, entre mi-décembre et fin avril, la randonnée en raquettes en toute sécurité, pour découvrir des massifs, et rejoindre cols et sommets.

L'expérience des encadrants permet de vous proposer des sorties originales soit en aller-retour, soit en boucle, ou mieux en traversée 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 : les sections **Rando du jeudi**, **Rando du samedi**, **Rando du dimanche**, **Rando découverte**, **Rando loisirs**, **Rando plus**, proposent des sorties chaque semaine, de façon récurrente. Sont également proposés, de façon non récurrente, des **Raids**, **treks**, et **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 1000-1200m.

### RANDO ALPINE ET GLACIAIRE

Pour les plus aguerris, la Rando alpine peut se pratiquer avec les encadrants du club, et la Rando glaciaire avec des guides de haute-montagne partenaires.

### NOS ENCADRANTS

Vous pouvez contacter les responsables d'activité ci-dessous ou l'accueil pour toute information complémentaire.

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

### RESPONSABLE(S) D'ACTIVITÉ



Gérard Favier



### LES COTATIONS

La cotation de référence en randonnée raquettes est la cotation Suisse (C.A.S.)

#### R1 / Randonnée raquettes très facile

Pentes faibles et balisage serré Itinéraire souvent tracé et bénéficiant d'un balisage spécifique rapproché. Terrain plat ou faible pente (maximum vers 20°), pas de risques de chute et pas de pentes raides à proximité

#### R2 / Randonnée raquettes facile

Pentes faibles et pas de balisage Itinéraire sur pentes faibles (maximum vers 20°) ne nécessitant pas de progresser en lacets ni de faire de traversée sur flancs raides.

#### R3 / Randonnée raquettes exigeante

Itinéraire sur pentes peu à modérément raide (maximum vers 30°) nécessitant de progresser en lacets ou de traverser des flancs raides.

#### R4 / Randonnée raquettes alpine

Itinéraires avec de courts passages raides (maximum vers 30°) avec des traversées de pentes, partiellement mêlés de rochers ou sur des glaciers peu crevassés.

#### R5 / Randonnée raquettes alpine exigeante

Itinéraires avec des passages raides (maximum vers 35°) avec des traversées de pentes ou de barres rocheuses ou sur des glaciers peu crevassés.

### NOS SORTIES RANDONNÉES

Le **CAF Grenoble Isère** propose essentiellement des randonnées de niveaux **R1**, **R2** et **R3** et ponctuellement des sorties de type Randonnée raquettes Alpine de niveau R4 à R5

### PROGRAMME

Toutes les sorties sont annoncées sur le site web du club – onglet **Programmes** – et 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.

### SÉCURITÉ POUR LES SORTIES HIVERNALES

Hormis pour les itinéraires sur circuits balisés et sécurisés (cotation **R1**), chaque participant est obligatoirement équipé d'un pack D.V.A. (Détecteur de victime d'avalanche + une pelle + une sonde).

En début de chaque saison hivernale, le CAFGI organise des séances de formation sur l'utilisation de ce pack, en salle, sur le terrain (forêt) et en conditions réelles sur des terrains enneigés. **La participation à ces formations est exigée** par les encadrants des sorties en raquettes.