

REGLEMENT ET PROGRAMME « LES AMIS DES SENTIERS DE L'ALBANAIS »

Hiver Printemps 2018-2019

SOMMAIRE

- 1. Fonctionnement général**
- 2. Randonnées pédestres**
- 3. Orientation**

LES AMIS DES SENTIERS DE L'ALBANAIS

Club agréé de la jeunesse et des sports et affilié FFRP

SIEGE SOCIAL : 14 rue des Acacias 74150 RUMILLY

ADRESSE ELECTRONIQUE : jean.rouillon.jr.jr@gmail.com

PERMANENCES

Elles se dérouleront les Jeudis de 19h30 à 20h30 dans les locaux de la maison des associations, rue de l'annexion à RUMILLY 74150, salle 3.

FONCTIONNEMENT GENERAL

Participation

- Être adhérent au club. Port de la licence obligatoire sur soi durant chaque sortie.
- Avoir pris une licence FFRP
- Avoir fourni un certificat médical à jour selon les modalités ci-dessous

Pour les adhérents ayant moins de 70 ans : 1 certificat à renouveler tous les 3 ans

Pour les adhérents ayant plus de 70 ans : 1 certificat à renouveler tous les ans

Exceptionnellement, et pour une seule sortie de niveau C1 ou C2, (C3 impérativement exclue), sont admis des non adhérents souhaitant découvrir le club et son ambiance, à condition qu'ils aient les capacités requises pour la sortie et qu'ils s'acquittent d'une participation de 3 €.

Inscriptions aux sorties :

- Inscription obligatoire auprès de l'animateur responsable de la sortie dans les délais indiqués dans le programme. Confirmer sa présence par mail ou sms à l'animateur au plus tard la veille du jour de la sortie. En cas d'annulation, prévenir l'animateur pour éviter qu'il attende sur place.
- Choisir la sortie en fonction de ses capacités physiques et de son entraînement récent

Rendez vous

Au lieu inscrit sur le programme et confirmé par l'animateur le mercredi, vendredi ou samedi précédent la sortie

LORNAY : parking du cimetière

RUMILLY : parking Intermarché ou parking des anciennes casernes

METEO :

08 99 71 02 XX

XX étant le numéro du département concerné

Internet sur le site de météo France

3250

COÛT DU DEPLACEMENT

Regroupement dans les voitures désignées par l'animateur sur les propositions des propriétaires des voitures. L'animateur n'obligera pas un conducteur de prendre sa voiture.

Le coût est calculé sur la base MAPPY prenant en compte en fonction du kilométrage le coût carburant et le coût péage. La somme définit est à partager par le nombre de personnes occupant le véhicule.

Exemple : un itinéraire MAPPY prévoit 12 € allé et retour carburant et péage compris. Le covoiturage prévoit 4 personnes dans la voiture. Chaque occupant paiera 3€ soit 12 : 4.

Le tarif MAPPY sera indiqué dans le tableau ci-dessous. Il suffira ensuite de faire le calcul le jour même.

Matériel

1. Les chaussures :

Les chaussures « tige haute » sont à privilégier pour bien envelopper les chevilles. Les semelles doivent avoir un bon grip pour assurer une adhérence sur tout type de terrain et par tout temps.

Les chaussures « tige basse » sont également une option dans le cas des randonnées « balades » mais dès que la dénivelé devient importante, pour le confort et la sécurité, les chaussures montantes (tige haute) restent le meilleur choix

Les chaussures conçues avec Goretex ou Sympa-tex sont plus légères, mieux respirantes et protègent de l'humidité

Penser aux chaussures de rechange et à un sac pour chaussures pour éviter de salir les véhicules à l'issue de la randonnée

Les sorties hivernales sont également des sorties où les raquettes à neige sont utilisées. Prévoir du matériel en bon état et réglé si possible avant le départ de chez soi. Il est possible également que certaines sorties nécessitent le port d'un détecteur de victimes en avalanche. Seuls les adhérents en possession de cet appareil de secours seront autorisés à ces randonnées hivernales. En revanche, les randonnées raquettes seront effectuées également sur des secteurs non avalancheux, le DVA ne sera donc pas indispensable.

2. Et avec les chaussures les Chaussettes :

Prévoir des chaussettes de type mi-bas. Il existe des chaussettes avec renforts pour certaines zones de pied, évitant ainsi les ampoules.

3. Sac à dos :

Il doit être relativement léger, présenter un bon rembourrage de bonne qualité et permettre d'évacuer la transpiration. Attention, il faut penser que le sac d'hiver peut-être plus chargé que celui d'été.

Les sangles doivent assurer un bon maintien pour éviter que le sac ne se balance et ainsi éviter des pertes d'équilibre.

Les coutures doivent être bien réalisées. On peut le vérifier en tirant les deux pièces cousues de chaque côté : on ne doit alors pas voir le fil de couture ou quasiment pas.

- Volume du sac :

Le sac ne doit pas être trop grand (entre 40 et 50 L) mais doit permettre d'emporter un «fond de sac permanent» pour toutes les randonnées.

Ce fond de sac comprendra : un tee-shirt de rechange, un vêtement chaud, une paire de lunettes de soleil, de la crème solaire, une casquette, un bonnet, une paire de gants ; un lacet de rechange, une pharmacie individuelle, un briquet, un sifflet, un couteau. Ce fond de sac est valable du 1^o janvier au 31 Décembre

- Complément intéressant :

La housse de protection de pluie pour Sac à dos. De plus en plus les sacs sont dotés de ces housses de protection.

4. Les vêtements

- Pantalon de randonnée
- Chapeau ou casquette ou foulard

- coupe-vent léger
- tee-shirt, si possible respirant (éviter le coton)
- en hiver ou par mauvais temps : veste (gore Tex par exemple), pull matière polaire (chaud et léger), bonnet, gants
- poncho si risque pluie forte, modèle léger et compact

Voir aussi la rubrique fond de sac.

5. Autres

La marche peut être facilitée avec une paire de bâtons de randonnée

Toujours prévoir des coupe faim et un volume d'eau suffisant (minimum 1.5 litre pour une sortie à la journée). A cet effet, vous pouvez vous munir d'une poche à eau avec pipette à la sortie du sac. La pipette peut être protégée par un tuyau néoprène pour l'isoler du gel. Sinon, une gourde ou bouteille d'eau feront l'affaire. Privilégier également des boissons chaudes.

La plupart des sorties comportent le casse-croûte tiré du sac à dos.

PHARMACIE – TROUSSE DE SECOURS

Avoir en permanence dans son sac une trousse personnelle de secours contenant : une seconde peau type compeed pour les ampoules, morceaux d'élastoplast prédécoupés, quelques morceaux de pansement adhésif, un sachet de désinfectant unidose, éventuellement un anti coup de pompe (sucre à privilégier), une paire de ciseaux, une fiche d'alerte.

Il est indispensable de détenir une couverture de survie. Il est également recommandé de mettre dans sa pharmacie une enveloppe à l'attention des secours avec une carte santé, document strictement confidentiel qui peut faire gagner du temps et éviter les erreurs.

DECLARATION D'ACCIDENT

En cas de nécessité, appeler le numéro de secours 112 ou 15. Toutes les déclarations d'accident pour être prise en considération doivent être faites auprès du responsable, Jean ROUILLON dont le mail est jean.rouillon.jr.jr@gmail.com

ENCADREMENT

Il est assuré par des animateurs dévoués et bénévoles qui mettent au service du groupe leur connaissance de la montagne pour vous en faire découvrir les joies et les beautés. L'animateur est pleinement responsable du groupe et est tenu à une obligation de sécurité. Il est donc indispensable pour les participants de respecter cette responsabilité en suivant, en toutes circonstances, les consignes données par celui-ci et en respectant l'itinéraire qu'il indique. Tout manquement répété à cette règle de bonne conduite peut entraîner l'exclusion du Club. Si au départ de la randonnée, les conditions nécessitent une modification dans l'itinéraire, le président doit-être avisé. **Lors de la randonnée, l'animateur est devant, personne ne le précède.**

Bien avoir à l'esprit que la seule obligation de résultat est le retour à la maison. Le sommet n'est pas l'objectif principal.

AMBIANCE

Tenir compte des uns et des autres, particulièrement de ceux qui peinent davantage, aider, attendre quand il le faut, respecter les désirs du groupe, dans un souci de convivialité. Se comporter non en consommateur mais en véritable participant à un loisir partagé au sein du Club qui ne vit que par la bonne volonté de chacun.

LA RANDONNEE PEDESTRE, RAQUETTES

COTATION DE LA RANDONNEE PEDESTRE (hiver)

Cette cotation est fondée sur trois critères : la dénivelée, le temps horaire et la difficulté technique.

- ❖ C1 : terrain facile : pas de difficulté technique, moins de 500 m de dénivelée, 3 à 4 heures de marche, accessible à tout marcheur motivé et aux enfants à partir de 6/7 ans
- ❖ C2 : randonneur entraîné : de 500 à 800 m de dénivelée, 5 à 6 heures de marche
- ❖ C3 : très bon marcheur : plus de 800 m de dénivelée ou plus de 6 heures de marche

Attention, la cotation diffère de celle de l'été.

COTATION DE LA DIFFICULTE TECHNIQUE

A la dénivelée, s'ajoute parfois la difficulté technique : pente forte, passage en dévers, passage en crête exposée ... Elle est indiquée par le signe :

+ : court passage technique

++ : Plusieurs passages techniques du type pente raide, court passage escarpé ou aérien

+++ : Passages techniques plus importants et plus difficiles du type passages très aériens, franchissement de névés permanents, de passages rocheux ou de terrain glaciaire

DENIVELEE

Δ = différence d'altitude à monter entre le départ et le sommet ou en cumulé

Fréquence des sorties : tous les dimanches et tous les jeudis selon disponibilité des animateurs.

LA MARCHE NORDIQUE

L'activité marche nordique est placée sous la responsabilité de Elisabeth LECA. Cette pratique sera proposée tous les samedis matin selon les disponibilités de l'animatrice (Babeth). Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons spécifiques. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant.

Les avantages : au même titre que le footing et le cyclisme, la marche nordique sollicite tous les muscles du corps, favorise une meilleure respiration et oxygénation de l'organisme. Elle est un allié dans une démarche d'amincissement et enfin fortifie les os. Moins longue qu'une randonnée classique, la marche nordique se déroule sous la forme d'une séance : 1h30 à 02h découpée comme suit : échauffement musculaire et articulaire (10 mn), marche nordique, renforcement musculaire au milieu de la séance de marche et 10 mn d'étirements en douceur.

LES COTATIONS AVALANCHES :

INDICE DU RISQUE	STABILITE DU MANTEAU NEIGEUX	PROBABILITE DE DECLENCHEMENT
1 - Faible	Le manteau neigeux est bien stabilisé dans la plupart des pentes	Les déclenchements d'avalanche ne sont en général possibles que par forte surcharge sur de très rares pentes raides ; Seules des coulées ou petites avalanches peuvent se produire spontanément.
2 - limité	Dans quelques pentes suffisamment raides, le manteau neigeux n'est que modérément stabilisé. Ailleurs, il est bien stabilisé.	Déclenchements d'avalanches possibles surtout par forte surcharge et dans quelques pentes généralement décrites dans les bulletins. Des départs d'avalanche de grandes ampleurs ne sont pas à attendre.
3 - marqué	Dans de nombreuses pentes suffisamment raides, le manteau neigeux n'est que modérément à faiblement stabilisé.	Déclenchements d'avalanches possibles parfois même par faible surcharge et dans de nombreuses pentes, surtout celles généralement décrites dans les bulletins. Dans certaines situations, quelques départs spontanés d'avalanches de taille moyenne et parfois assez grosse, sont possibles.
4 - fort	Le manteau neigeux est faiblement stabilisé dans la plupart des pentes suffisamment raides.	Déclenchements d'avalanches probables même par faible surcharge dans de nombreuses pentes suffisamment raides. Dans certaines situations, de nombreux départs spontanés d'avalanches de taille moyenne, et parfois grosses, sont à attendre.
5 – très fort	L'instabilité du manteau neigeux est généralisée.	De nombreuses et grosses avalanches se produisant spontanément sont à attendre y compris en terrain peu raide.

CONCLUSION : seul l'animateur aura la faculté de décider du départ en raquettes en fonction des risques 1 ou 2.

RANDONNEES - RAQUETTES

<u>DATE</u>	<u>ANIMATEUR</u>	SORTIE	Δ Altitude d'élèvee	Cotation	KM trajet A/R	LIEU ET HEURE DE DEPART
Novembre						
Dim 04	Jean	Circuit des tours Saint Jacques depuis ALLEVES via le chalet De Figlia (Bauges) IGN 3431 OT	1284 Δ 680	C2	40 kms 4 €	RUMILLY 08h30
Jeu 08	Yvette	Source et cascade du Pissieu en circuit depuis Lescheraine, via la grange de la Verrière (Bauges) IGN 3432 OT	778 Δ 266	C1	55 kms 5,5 €	RUMILLY 09h00
Sam 10	Elisabeth	Marche nordique				
Dim 11 ½ journée	Jean	Le circuit de CHAINAZ LES FRASSES, depuis Héry sur Alby (Bauges) IGN 3332 OT	700 Δ 225	C1	20 kms 2 €	RUMILLY 08h00
Sam 17	Elisabeth	Marche nordique				
Dim 18	Jean	Croix du Nivollet en circuit depuis la Féclaz parking 1298 (Bauges) IGN 3332 OT	1547 Δ 350	C1	80 kms 8 €	RUMILLY 08h00
Sam 24	Elisabeth	Marche nordique				
Dim 25	Jean	Crêt de l'Aigle depuis Leschaux parking mairie (Bauges) IGN 3431 OT	1646 Δ 710	C2	65 kms 6,5 €	RUMILLY 08h00
Décembre						
Sam 01	Elisabeth	Marche nordique				
Dim 02	Jean	Mont Margeriaz depuis AILLON LE jeune via la Combe et le col de la Verne (BAUGES) IGN 3432 OT	1845 Δ 520	C1	80 kms 8 €	RUMILLY 08h00
Jeu 06	Yvette	Bois de Valorse depuis RUFFIEU via le col de la	1112	C1	90 kms	RUMILLY 08h30

		Rochette (VALROMEY) IGN 3230 OT	Δ 400		9 €	
Sam 08	Elisabeth	Marche nordique				
Dim 09	Jean	Circuit du Crêt du Nu depuis les plans d'Hotonne (Jura) IGN 3330 OT	1349 Δ 403	C1	100 kms 10 €	RUMILLY 07h30
Sam 15	Elisabeth	Marche nordique				
Dim 16	Petite randonnée de 02 heures maximum suivi d'un repas cohésion au gîte l'Edelweiss aux Côtes sur commune de SEYSSEL					
Jeu 20	Yvette	Le chalet du Trousset depuis le parking de la Grande Raie à CUSY (BAUGES) IGN 3432 OT	1110 Δ 490	C1	70 kms 7 €	RUMILLY 08h30
Sam 22	Elisabeth	Marche nordique				
Dim 23	Yvette	Crêt de la Dolca depuis Arith – Montagny (Bauges) IGN 3432 OT	1434 Δ 580	C2	55 kms 5,5 €	RUMILLY 08h30
Janvier						
Jeu 03	Yvette	Plateau de Beauregard depuis le Col de la Croix Fry (Aravis) IGN 3430 OT	1734 Δ 300	C1	110 kms 11 €	RUMILLY 08h00
Sam 05	Elisabeth	Marche nordique				
Dim 06 ½ journée	Jean	Initiation détecteur de victimes en avalanches SEMNOZ (Bauges)			55 kms 5,5 €	RUMILLY 08h00
Sam 12	Elisabeth	Marche nordique				
Dim 13	Jean	Crépon de Montoulivert depuis le col des Glières (Bornes)	1914 Δ 489	C1	110 kms 11 €	RUMILLY 08h00
Jeu 17	Yvette	Tour du Lac de Barterand (réserve naturelle de Lavours) depuis Cressin Rochefort IGN 3331 OT	466 Δ 340	C1	74 kms 7 €	RUMILLY 08h30 LORNAY 08h45
Sam 19	Elisabeth	Marche nordique				
Dim 20	Jean	Cabane du petit Pâtre depuis le Perret (pays du Mont Blanc) IGN 3430 ET	1915 Δ 639	C2	220 kms 37 €	RUMILLY 07h30
Jeu 24	Yvette	Sortie selon initiative de l'animateur				
Sam 26	Elisabeth	Marche nordique				

Dim 27	Jean	Bois du crêt en circuit plateau du Retord via le refuge de la Conay depuis le Raimont (Pays Valserine) IGN 3330 OT	1210 Δ 350	C1	100 kms 10 €	RUMILLY 08h00 LORNAY 08h45
Jeu 31	Yvette	Sortie selon initiative de l'animateur				
Février						
Sam 02	Elisabeth	Marche nordique				
Dim 03	Jean	Tour des frêtes depuis le col des Glières (Bornes) IGN 3430 ET	1688 Δ 525	C2	110 kms 11 €	RUMILLY 07h30
Ven 08	ASSEMBLEE GENERALE					
Sam 09	Elisabeth	Marche nordique				
Dim 10	Jean	Gorge d'Ablon depuis les Collets (Bornes) IGN 3430 ET	1594 Δ 445	C1	110 kms 11 €	RUMILLY 07h30
Jeu 14	Yvette	Sortie selon initiative de l'animateur				
Sam 16	Elisabeth	Marche nordique				
Dim 17	Jean	Le Crêt de la Dolca depuis Montagny via les trois Bornes (Bauges) IGN 3432 OT	1434 Δ 635	C2	52 kms 5 €	RUMILLY 08h00
Jeu 21	Yvette	Sortie selon initiative de l'animateur				
Sam 23	Elisabeth	Marche nordique				
Dim 24	Jean	Col de Cenise depuis la Pellaz (Borne) IGN 3430 ET	1724 Δ 464	C1	162 kms Péage 27 €	RUMILLY 07h30
Jeu 28	Yvette	Sortie selon initiative de l'animateur				
Mars						
Sam 02	Elisabeth	Marche nordique				
Dim 03	Jean	Cabane du petit Pâtre depuis le Perret (pays du Mont Blanc) IGN 3430 ET	1915 Δ 639	C2	220 kms 37 €	RUMILLY 07h30
Jeu 07	Yvette	Sortie selon initiative de l'animateur				
Sam 09	Elisabeth	Marche nordique				

Dim 10	Jean	Circuit du Crêt du Nu depuis les plans d'Hotonne (Jura) IGN 3330 OT	1349 Δ 403	C1	100 kms 10 €	RUMILLY 07h30
Jeu 14	Yvette	Sortie selon initiative de l'animateur				
Sam 16	Elisabeth	Marche nordique				
Dim 17	Jean	Pointe de la Galoppaz depuis le Col des Prés (Bauges) IGN 3432 OT	1681 Δ 633	C2	85 kms 8 €	RUMILLY 07h45
Jeu 21	Yvette	Sortie selon initiative de l'animateur				
Ven 22 au dim 24	Jean	Pleine lune LAMOURA départ 10 heures 00 RUMILLY 170 kms				
Jeu 28	Yvette	Sortie selon initiative de l'animateur				
Sam 30	Elisabeth	Marche nordique				
Dim 31	Jean	Le Mont Truc depuis la Gruvaz (Pays du Mont Blanc) IGN 3530 ET	1811 Δ 691	C2	224 kms Péage 36 €	RUMILLY 07h30

Une journée d'instruction DVA sera programmée durant la saison.