

TABLEAU DES ACTIVITES septembre 2022



ESCALADE EN SALLE (SAE) : tous niveaux acceptés, renseigner la fiche de présence sur place,
Hors vacances scolaires été et Noël ; *tous niveaux en septembre*

Salle du Parnasse à Nîmes :

- les lundis soir de 20H00 à 22H00
- les mardis soirs de 20H00 à 22H00

Salle du collège de Bouillargues (l'Agora, chemin de Bellegarde):

- les lundis soir de 19H30 à 21H30
- les mercredis soirs de 20H00 à 22H00

Salle du Lycée de MILHAUD :

- les jeudis soir de 19h30 à 21h30

Slow Movement (préparation, stretching, relaxation, étirements,...) : **tous les lundis 12h30-13h30 à la maison des associations.** S'inscrire auprès d'Anne Lisle 06 50 47 05 45.

« L'inscription à une activité implique que le participant adhère aux termes de la charte de fonctionnement du Club Alpin Français Nîmes – Cévennes. Elle est accessible sur le site internet du club :

<http://nimes.ffcam.fr/reglements.html> »

-Merci de respecter le(s) **média(s)** demandé par l'encadrant ;

-Pour les sorties à la **journée** (hors WE et contre-indication) les inscriptions se font au plus tard le **jeudi** qui précède (gestion du matériel)

dates	Activités - niveaux	Lieux et organisation	Encadrant(e)s
SEPTEMBRE			
L'inscription doit être FERME, l'annulation restant exceptionnelle et motivée. Selon les gîtes ou refuges, les arrhes ou nuitées pourront ne pas être rendues.			
Sam 03 septembre	FORUM DES SPORTS à Nîmes (en centre ville, esplanade et boulevards) et Milhaud Bouillargues : Dim 10 <i>en principe</i>		
Dim 04 septembre	 Rando T1	Peyregrosse (Gard). 18km + 650m env	Vincent DELOBEL 06 16 98 91 49 Henry LAUCOIN
Dim 11 septembre	 Rando T2	Hérault, Saint-Maurice-de-Navacelles (causse du Larzac, gorges de la Vis), (6 h, 21 km, +990 m). Inscriptions à partir du 02/09/22 Groupe limité à 8 personnes (7 + 1)	François LEBERTOIS 07 66 50 11 29 francois.lebertois@gmail.com
Mer 14 septembre	 Marche nordique	Clos Gaillard Reprise Initiation Environ 8 kms Participants 14	Henry LAUCOIN laucoin.henry@gmail.com
Sam 17 septembre	 Marche nordique	Poulx reprise initiation Environ 8, kms Participants 14	Henry LAUCOIN laucoin.henry@gmail.com

WE 17/18 septembre <i>Attention !! Changement de dates depuis le précédent bulletin</i>	 Spéléo N4+  Escalade	Week-end commun spéléo-escalade - Le Rozier (48) Spéléo parfaitement autonomes, cavités équipées dans le cadre du rassemblement Caussenard Escalade en grandes voies : Gorges de la Jonte. Hébergement en bivouac, repas du samedi soir pris au rassemblement spéléo Possibilité d'un jour supplémentaire à définir	Guillaume PLA pla.guillaume@yahoo.fr Denis PAILO (spéléo) 06 51 95 81 96 Guillaume LOUBAT (escalade) loubatgv@gmail.com
Sam 17septembre	 Escalade	Voies d'une longueur à Seynes. Débutants acceptés.	Loïc MISSONNIER lmisso@riseup.net 06 63 97 76 70
Dim 18 septembre	 Rando T2	Cévennes. De N.D. de la Rouvière à Bonperrier. Environ 5 h de marche, 650 mètres de dénivelé, 16 Km. Inscriptions à partir du 3/09/22.	Valérie FARRUGIA 06 66 49 86 94 valeriefarrugia65@gmail.com Henry LAUCOIN
Mer 21 septembre	 Escalade	Initiation TA Pic Saint Loup, niveau AD/D Grimpeur autonome en GV	Damien MALIN 06 51 35 08 34 damdand2001@free.fr Jean Luc NUEL
Mer 21 septembre	 Marche nordique	Courbessac Mas d'Escattes Reprise Initiation 9,250 Kms - 14 participants	Henry LAUCOIN laucoin.henry@gmail.com
Sam 24 septembre	 Marche nordique	Sanilhac-Sagriès Reprise initiation 9,3 kms - Participants 14	Henry LAUCOIN laucoin.henry@gmail.com
Sam 24 septembre	 Escalade	Fontvieille Vallon de la Lègue - Escalade 1 longueur Grimpeurs autonomes niveau 3 - 5b mini	Frédéric LAURENT flaurentrdi@hotmail.fr 06 24 49 34 12
Dim 25 septembre	 Rando T1	Mas de la Barque : Promenons nous dans les bois...des passages hors sentiers. 12 personnes maxi inscriptions à partir du 12 septembre.	Jean-Paul Perrel jppcaf30@orange.fr 06 47 79 90 63
Dim 25 septembre (ou 24 si pluie)	 Rando T2	Mont Lozere : de La croix de Berthel au Pont Tarn (bain possible). 16 Km ; 660 m en + et 5 heures de marche . 12 personnes max .	Christine ARGENSON 06 24 06 02 21 Appeler à partir du mercredi 21 .
Mer 28 septembre	 Marche nordique	Blauzac Reprise Initiation 11,5 kms Participants 14	Henry LAUCOIN laucoin.henry@gmail.com
Jeudi 29 septembre	 Rando T1	Saint Maximin - Garrigue uzétienne 16,5 kms - 4 heures 30 de marche - 210 m dénivelé. Participants 12 - Inscriptions à partir du jeudi 15 septembre	Henry LAUCOIN laucoin.henry@gmail.com
WE 01 et 02 octobre	   Weekend MULTIACTIVITES à Orpierre RANDONNEE ESCALADE VTT - Hébergement en camping (mobil home). Ouvert à tous, activités au choix. 50 places mini. Inscriptions ouvertes		Yves LOREAU Yves.loreau@gmail.com Guillaume Loubat Thierry Lequertier Vincent Delobel
Jeudi 06 octobre	 Rando T2	Hérault, Saint-Maurice-de-Navacelles (causse du Larzac, gorges de la Vis), (6 h, 21 km, +420 m) Inscriptions à partir du 26/09/22 Groupe limité à 8 personnes (7 + 1)	François LEBERTOIS 07 66 50 11 29 francois.lebertois@gmail.com

RAPPEL DES NIVEAUX DE PRATIQUE POUR LES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS :

Il est toujours nécessaire de prendre l'avis de l'encadrant de la sortie lors des premières inscriptions.

Des + ou – peuvent apporter une précision complémentaire.

Vélo De Montagne (VTT) :

Initiation : Petits parcours et très peu de déniv. positif ; (1 ou 2 sorties à l'automne ou printemps)

Niveau 1 : moins de 400 m de déniv. positif et environ 15 km

Niveau 2 : moins de 700 m de déniv. positif et environ 25 km

Niveau 3 : plus de 700 m de déniv. positif, plus de 30 km et des parcours pouvant être techniques.

Ski de Randonnée :

Initiation: Petits parcours adaptés aux personnes désirant s'initier à la pratique du ski de randonnée.

Pré-requis, savoir skier sur pistes rouges en station. Peu de déniv. positif, apprentissage des techniques de progression en montée

Niveau Endurance (Pré-requis: avoir participé à une formation neige et avalanche niveau 1 et initiation déjà faite)

Niveau 1. Déniv. jusqu'à 900 mètres

Niveau 2. Déniv. jusqu'à 1200 mètres

Niveau 3. Déniv. jusqu'à 1500 mètres ou raid, moyenne jusqu'à 1200 mètres/ jour

Niveau 4. Déniv. au delà de 1500 mètres et raid, moyenne au delà de 1200 mètres/ jour

Niveau technique (Pour les niveaux techniques T3&4, Pré-requis avoir participé à une formation et connaître les manip. sécurité cordes, mouflage ...)

T1 sortie facile à peu difficile. Peu d'exposition

T2 sortie peu difficile avec des passages jusqu'à 35 degrés

T3 sortie assez difficile, début du ski alpinisme, courts passages au delà de 40 degrés, nécessité des techniques de progressions parfaitement acquises, possible sorties sur terrain glaciaire peu crevassé, chute interdite, déjà piolet crampons dans ou sur le sac.

T4 sortie difficile ou très difficile, style ski alpinisme, ou et sur terrain glaciaire crevassé, technique parfaite, utilisation du matériel des techniques alpines ...

Randonnée pédestre (T= nature du terrain)

T1: Randonnée en terrain bien tracé

T2: Randonnée en terrain montagne (sentier avec tracé ininterrompu, parfois raide, déniv. + importante)

T3: Randonnée en terrain montagne exigeante (passages exposés, appui des mains, pierriers)

T4 : Randonnée alpine Traces parfois manquantes. Progression avec les mains, terrain exposé, névés faciles

T5 : Randonnée alpine exigeante Souvent sans traces et exposé, passages d'escalade (2, jusqu'au 3c ponctuel), glaciers non crevassés. Ponctuellement matériel technique, encordement et crampons

Spéléologie:

Niveau 1 : facile, très adapté pour débutants

Niveau 2 : spéléo autonome ou bien encadré (de 50 à 200m de profondeur).

Niveau 3 : engagé, spéléo aguerri ou bien encadré (en général + plus de 200 m de dénivelée).

Escalade :

Les cotations des voies varient de 3a (facile) à 9b

Alpinisme :

Niveau F : facile (usage du matériel d'alpinisme maîtrisé)

Niveau PD : Peu difficile (escalade possible en 3)

Niveau AD : Assez difficile (escalade possible en 4)

Niveau D : difficile (escalade possible en 4c-5b)

Niveau TD : Très difficile (escalade possible en 5c-6a)

Niveau ED : Extrêmement difficile (escalade possible en 6b-7a)

Raquettes :

Raquettes nordiques : Terrain peu pentu vallonné. Dénivelée ne dépassant pas 500 m.

Raquettes montagne : Se déroule dans un environnement de type haute montagne, il faut être capable de participer à l'organisation d'un secours. Dénivelée positive pouvant atteindre 850 m.

Raquettes alpines : La progression pourra faire appel ponctuellement aux techniques de l'alpinisme (crampons, piolet), il faut être capable de participer à l'organisation d'un secours. Dénivelée positive pouvant atteindre 1000 m.

Marche Nordique :

Niveau 1 : Découverte

Ouvert à tous quel que soit le niveau de pratique de la marche nordique, y compris INITIATION en début de saison (jusqu'à fin octobre)

Niveau 2 : Marcheurs maîtrisant la technique de la marche nordique, travail de l'endurance et du cardio. *2 allures possibles :*

Modérée : Allure plus modérée

Tonique : Allure plus soutenue et pratique plus sportive

Niveau 3 : Endurance

Marcheurs ayant une bonne maîtrise de la marche nordique sur des terrains variés à un rythme soutenu.