

# Du 16 au 18 mars 2018

## JOURNÉES DÉCOUVERTE RAQUETTES À NEIGE

### Au LIORAN (15)

**120 €** Pour les  
licenciés – **140 €**  
pour les non  
licenciés

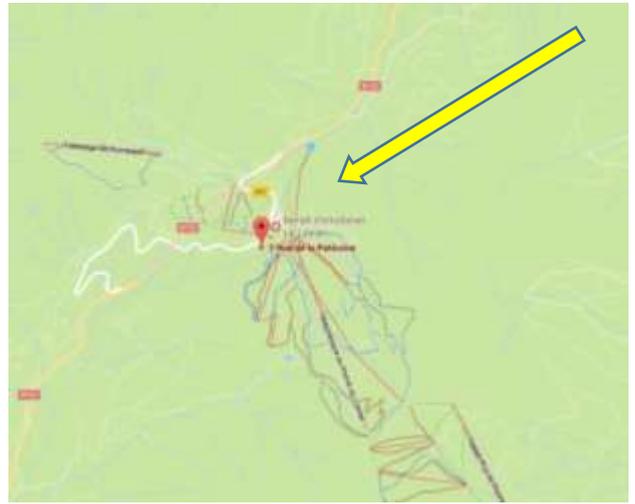
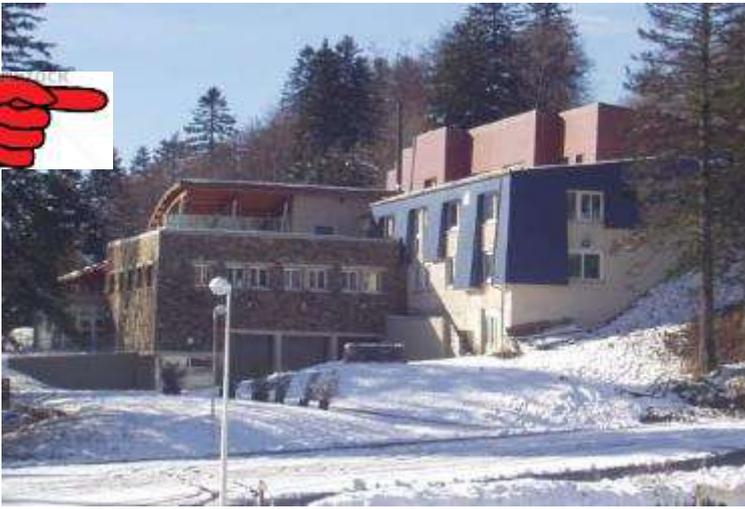
Pension complète au chalet des Galinottes.

**3 niveaux de randonnées tous les jours.**

- Niveau 1 : entre 100 mètres et 330 mètres de dénivelée.
- Niveau 2 : jusqu'à 420 mètres de dénivelée.
- Niveau 3 : jusqu'à 600 mètres de dénivelée en randonnée alpine.

Séjour ouvert à tous – Licenciés  
FFRandonnée ou non licenciés.  
Inscriptions jusqu'au  
**2 mars 2018**

[ffrandonnee-nouvelle-aquitaine.com](http://ffrandonnee-nouvelle-aquitaine.com)  
[crp.nouvelleaquitaine@orange.fr](mailto:crp.nouvelleaquitaine@orange.fr)  
**05.57.88.26.43**



## INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES :



*Les Galinottes*  
*2 rue de la Patinoire*  
*Le Lioran*  
*15300 LAVEISSIERE - 04 71 49 50 51*



*Départ de votre domicile le vendredi 16 mars par vos propres moyens pour une arrivée vers 18h.*  
*(Pour ceux qui travaillent possibilité de rejoindre le groupe le soir).*  
*Retour le dimanche 18 mars – arrivée en fin de soirée à votre domicile.*



***Pour les différents tarifs, se reporter au bulletin d'inscription.***



*Covoiturage conseillé.*

*L'organisateur n'est pas chargé d'organiser le covoiturage, néanmoins, si des personnes souhaitent être covoiturées ou bien proposer un covoiturage, elles le noteront sur leur bulletin d'inscription. L'organisateur, en tant que de besoin les mettra en relation.*



*Pour les deux jours de randonnées, nous partirons à 8 heures 30, directement du gîte, normalement raquettes aux pieds.*

- *17 mars 2018 :*
  - *Groupe 1 – Boucle – Buron de Baguet - bois des Carbonières - + 330 m – 6,5 km ;*
  - *Groupe 2 – Boucle – Rocher du Cerf - + 420 m – 6,5 km ;*
  - *Groupe 3 – Boucle – Plomb du Cantal - + 600 m – 8,7 km.*
- *18 mars 2018 :*
  - *Groupe 1 – Boucle – Font d'Alagon - + 100 m – 7 km ;*
  - *Groupe 2 – Boucle – Col de Cabre- + 317 m – 9 km ;*
  - *Groupe 3 – Boucle – Puy Griou - + 400 m – 9,5 km.*



*En fonction de la météo les organisateurs se réservent le droit de modifier le programme.*



*Chambres de 4 à 8 lits simples superposés, sanitaires à l'étage, salle de restauration, salles d'activités, coin cheminée, bibliothèque....*  
*Les lits sont équipés du linge de lit : couette, housse de couette, drap housse, oreiller et taie.*  
***Amener sa trousse et son linge de toilette.***



Le séjour est prévu en pension complète, sont donc compris les dîners, les petits déjeuners et les paniers repas du midi, du vendredi 16 au soir au dimanche 18 à midi.

Si des personnes souffrent d'allergies, elles doivent le préciser sur le bulletin d'inscription.



- Raquettes à neige (réglées et vérifiées).
- Deux bâtons de marche équipés des coupelles neige.
- **Possibilité de louer des raquettes : 10 € (voir bulletin d'inscription).**
- Chaussures de montagne à tige montante et semelle crantée étanches et chaudes (les chaussures raquettes sont acceptées sauf pour le niveau 3).
- Chaussettes chaudes, de randonnée.
- Vêtements adaptés à la pratique de la raquette en montagne alpine (veste à capuche et pantalon chauds et imperméables – première de peau et deuxième couche chaude et respirante).
- Sac à dos d'environ une trentaine de litres et un sur-sac. Pour ceux qui s'inscriront au niveau 3, notez que le sac doit contenir en plus la pelle à neige et la sonde.
- Dans le sac : une polaire chaude – si possible une deuxième paire de gants – bonnet – lunettes de protection solaire – couverture de survie – Deux grands sacs poubelle (neufs !) – crème solaire.
- Une bouteille d'eau ou une gourde ou une poche à eau pouvant contenir 1,5 litre + éventuellement une bouteille thermos.
- Une place pour le panier piquenique.
- Quelques friandises de complément : fruits secs, biscuits... **et votre pharmacie individuelle.**



- Carte d'identité ;
- Carte vitale ;
- Carte Européenne d'Assurance Maladie ;
- Un peu d'argent ;
- Licence de la FFRandonnée.

Définitions et grille de notation :

**EFFORT :**  
la difficulté « énergétique »  
de la randonnée pédestre.

**TECHNICITÉ :**  
la difficulté « motrice »  
de la randonnée pédestre.

**RISQUE :**  
la difficulté « psychologique »  
de la randonnée pédestre.



La description précise des randonnées sera faite sur place. En complément les circuits seront affichés et cotés selon la grille de la fédération française de Randonnée Pédestre, afin que chacun puisse se situer et choisir son parcours.



Dans le bulletin d'inscription il est proposé une assurance annulation et ses options (non obligatoire). En cas d'annulation du séjour, les dispositions prévues par le comité régional s'appliqueront.

**Conditions d'annulation hors assurances facultatives (montant non restitué) :**

entre 30 et 21 jours avant le départ : 25 % du montant du séjour ; entre 20 et 8 jours avant le départ : 50 % du montant du séjour ; entre 7 et 2 jours avant le départ : 75 % du montant du séjour ; la veille du départ : 90 % du montant du séjour ; le jour du départ et en cas de non présentation : 100 % du montant du séjour.

Les organisateurs et l'équipe d'animateurs diplômés qui vous encadreront sur les différentes randonnées espèrent avoir répondu à toutes vos interrogations. Si toutefois vous souhaitez des précisions vous pouvez vous adresser.

- au responsable des randonnées : Michel ROUANET - 06.79.67.32.23.
- au responsable de l'organisation : Francis JUNQUA - 06.26.35.25.25.