

L'adhésion à **Caminà** est obligatoire pour participer aux activités.

L'inscription aux sorties est obligatoire. Le responsable de l'activité pourra refuser l'inscription d'une personne susceptible de mettre en danger la sécurité du groupe.

En fonction du temps, du nombre d'inscrits, de la disponibilité des accompagnateurs..., les sorties peuvent être modifiées ou annulées. Il est donc indispensable et impératif de se faire inscrire en laissant les coordonnées téléphoniques ou nous pouvons vous joindre.

Le transport s'effectue en voitures particulières. Les frais occasionnés sont à partager avec le chauffeur du véhicule.

### **Des randonnées pédestres tout au long de l'année, des randos raquettes et glaciaires en saison, de l'escalade une fois par mois, des stages....**

Le programme prévoit selon les périodes des sorties plus ou moins longues, à des altitudes variables. Pour chaque randonnée, nous précisons le niveau de difficultés : dénivelé, temps de marche, niveau technique, altitude, etc...

Pour toutes les sorties, il est indispensable d'avoir de bonnes chaussures, des vêtements chauds, de pluie, de rechange, une lampe de poche ou frontale. Ne pas oublier son chapeau, lunettes de soleil, crème solaire... Pour les activités raquettes et glaciaires, des précisions seront fournies à chaque participant au moment de l'inscription... Caminà possédant quelques équipements (raquettes, crampons, piolets...)

**L'Escalade** est une activité de découverte, d'initiation... tout au long de l'année.

Caminà fournit le matériel collectif : corde, topo, dégaines.... Chaque participant doit avoir son baudrier et ses chaussons.. Pour une bonne organisation, il est impératif de respecter la date d'inscription pour prévoir le matériel en fonction du nombre des participants.

En matière d'Assurance, la licence FFME est obligatoire.

#### ***Pour les Stages***,

Des stages de plusieurs jours seront organisés tout au long de l'année, dans les différentes activités proposées : randos raquettes, glaciaires, escalade, pédestres.

Le but de ces stages est de permettre aux encadrants, formés et habilités, de transmettre leurs connaissances et leurs acquis aux participants. Différents ateliers seront proposés au cours des sorties, selon l'activité : utilisation de l'ARVA, lecture de carte, orientation, apprentissage de l'encordement, des nœuds, main courante....

Une note d'information complète sera remise aux participants au moment de l'inscription. Le nombre de places disponibles étant souvent limité, respecter la date limite d'inscription. Des arrhes seront demandées au moment de l'inscription .

#### ***Recommandations :***

Notre programme essaie d'être équilibré et progressif dans le temps. Néanmoins, même s'il n'y a aucune difficulté pour une activité, il est nécessaire d'être en bonne condition physique. On ne peut d'un « stade sédentaire » marcher pendant 8 heures et digérer un dénivelé important sans risquer de « craquer ».

Pour aider chacun à se situer selon sa « force » et sa « forme », soyez très attentifs aux remarques de chaque rando/activité. Lors de votre inscription, n'hésitez pas à demander conseil.



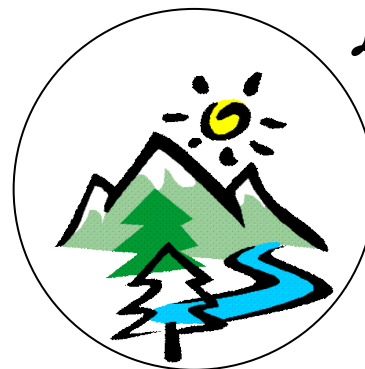
# Caminà

*Programme des activités de*

*La Rando Pugétoise :*

**rando pédestre  
rando raquettes  
rando glaciaire  
escalade  
stages  
via ferrata**

# 2012



date	lieu	activité	déniv./temps	niveau	Commentaires
J	lundi 2 au 7	stage raquettes à Nevache		PT	s'inscrire avant le 20.11.11
A	jeudi 12	Les Launes	raquettes 300m./3h30	PT	départ 8 h30 retour 16 h 30
N	dim. 15	l'Authion	raquettes 600m/4h30	PT	
	dim.22	escalade		PT	s'inscrire avant le 20.01.
	dim.22	Fort de la revere	rando 700m/4h.	PT	gâteau des rois (2*)
	dim.29	Puy de Rent	raquettes 600m/4h30	PT	
F	dim. 5	Chapelle Ste Anne	rando 600 m./4h30	PT	(1*)
E	dim.12	Estenc	raquettes 650 m./5h.	PT	
V	jeudi 16	Colle St Michel	raquettes 400 m./ 3h30	PT	départ 8 h30 retour 16 h 30
	dim. 19	escalade		PT	s'inscrire avant le 17.02
	dim. 26	Gordolasque	raquettes 650 m./5h.	PT	
M	dim. 4	vallon de chasse	raquettes 300m/3h30	PT	(+vallon de juan...)
A	dim.11	Tour du roc d'ormée	rando 780 m./5h.	BM	(2*)
R	jeudi 15	secteur Couillole	raquettes 400 m./4 h.	PT	départ 8 h30 retour 16 h 30
S	sam17/lun18	St Dalmas Selvage	raquettes 600m./5h.	PT	gite(inscrire avant 01,01,12)
	dim.25	escalade		PT	s'inscrire avant le 23.03
	dim.25	Madone d'Utelle	rando 400 m.	PT	(2*)
A	dim. 1er	le Baudon	rando 900m./4h30	PT	peut être allégé
V	dim. 1er	Les Ferres/Conséude	rando 600 m./5h.	PT	(2*)
R	jeu. 12	Mont Auvière	rando 650m./4h.	PT	départ 8 h30 retour 16 h 30
I	dim. 15	débroussaillage -Balisage			s'inscrire avant le 11.04
L	dim. 22	escalade		PT	s'inscrire avant le 20.04
	dim. 22	Berthemont les bains	rando 500m./4h.	PT	(1*)
	dim. 29	Le Pensier	rando 700m./4h.	PT	
	dim. 29	Puy de Naouri	rando 650m./4h.	PT	(2*)
M	Mardi 1er	La Mangiarde	rando 900m./6h.	BM	(2*)
	Mardi 8	La Colombière	rando 1000m./5h30	BM	
A	dim. 13	Le Gourdan	rando 1050m./6h.	BM	(1*)
I	jeu17 au 20	stage rando -escalade à Orpierre -Méouges		PT	s'inscrire avant le 15.04
	jeudi 24	Ubrave -La Sagne	rando 450m./4h.	PT	départ 8 h30 retour 16 h 30
	dim.27/lun28	stage rando la Ste Beaume		PT	s'inscrire avant le 20.04
	dim27/lun28	Le Pic de Chamatte	rando 900m./6h.	BM	(2*)
J	sam 9	Le Grand Cover	rando 1000m/7h.	BM	par le Ruch
U	jeu. 14	Parpaillon	rando 400m./3h30	PT	départ 8 h30 retour 16 h 30
I	dim. 17	escalade		PT	s'inscrire avant le 15.06
N	dim. 24	Encombrette	rando 650m./4h30	BM	par lac d'Allos
	dim. 24	Septenne	rando 600m/5h	PT	(2*)

légende

rando raquettes  
rando pédestre  
rando jeudi  
escalade  
stages

Une salle d'escalade à disposition pendant l'année scolaire pour les adhérents(es) de l'association à jour de leurs cotisations et de leur licence FFME. Pour les horaires se renseigner au 06 70 93 48 65

activité assurée par : (1) Nicole : 04 93 72 53 96

(2)Richard : 06 17 63 59 97

date	lieu	activité	déniv./temps	niveau	Commentaires
J	sam:30 sam7	le Valgaudemar stage rando glacière		PT	s'inscrire avant le 15.05
U	dim.8	lacs lausfer	rando 520m./4h	PT	(1*)
I	dim 15	le Pelat	rando 1000m./6h.	BM	(circuit 2 voitures)
L	dim 22	lacs Bessons	rando 900m/5h30	BM	(2*)
	dim 29	la Malédie	rando 1500m/6h	TBM	refuge s'inscrire av. le 30.06
A	dim. 12	La Ruine	rando 1250m./6h.	TBM	poss. Arrêt aux bessons
	dim. 2	Bonnet carré	rando 550m./ 4h30	PT	
	dim. 9	casterino	rando 680 m./5h.	BM	(2*)
S	dim. 9	escalade		PT	s'inscrire avant le 7.09
E	dim.16	le Grand Capelet	rando 1250m./6h.	TBM	
P	jeu 20	le Cougnas	rando 760m//5h.	PT	départ 8 h30 retour 16 h 30
T	dim.23	le Mounier	rando 1100m/6h.	BM	(1*)
	dim. 30	le Malinvern	rando 930m./5h30	BM	
	dim. 30	Crête de la blanche	rando 760m/5h.	BM	(2*)
	dim 7	Mont Viroulet	rando 580ou 780	PT à BM 4hou5 h selon option	(2*)
O	jeu 11	Ferme col de Roua	rando 500m./4h.	PT	départ 8 h30 retour 16 h 30
	dim 14	Mont Lapassé	rando 550m.4h.	PT	
C	dim 14	hameau de Valabres	rando 600m..5h.	PT	(1*)
T	dim 21	escalade		PT	s'inscrire avant le 19.10
	dim 21	tête de Riquaud	rando 400m/5h.	PT	(2*)
	sam.27	Assemblée Générale			
	dim28	Baume longe	rando 570m/5h.	PT	
N	jeu 1 au 4	stage rando dans le lubéron		PT	s'inscrire avant le 1.08.12
O	dim11	escalade		PT	s'inscrie avant le 9.11
V	dim 11	tour du mont lieuche	rando 530m:4h30	PT	(1*)
	jeu 15	La Letta	rando 500m./3h30	PT	départ 8 h30 retour 16 h 30
	dim 18	Mt St Martin	rando 650m./4h.	PT	depuis Aiglun
D	dim 2	Revest-Bonson	rando 750m/5h.	PT	
E	jeu 6	Tour tête de Saumos	rando 500m./4h.	PT	départ 8 h30 retour 16 h 30
C	dim 9	escalade		PT	s'inscrire avant le 7.12
	dim 9	Tour tête de Chien	rando 500m/4h	PT	(2*)

liste accompagnateurs de Caminà

Joëlle 06 60 37 64 79  
Odette 06 83 18 35 44  
Sally 06 63 02 47 68  
Nicole 04 93 72 53 96  
Jean-Louis 06 88 09 43 76  
Jacques 06 70 29 43 99  
J.-François 06 46 39 82 49  
Raymond 06 88 84 96 57  
Richard 06 17 63 59 97  
Laurent 06 75 19 05 18  
Patrice 06 70 93 48 65

#### NIVEAU

**PT** : pour tous

**BM** : bon marcheur

**TBM** : très bon marcheur

**BR** : bon raquetteur

Pour tous renseignements s'adresser au responsable : Patrice BERNARDI  
10 rue Haute Coste  
06260 PUGET -THENIERS  
tel. : 06 70 93 48 65  
www.camina.asso.fr  
[patrice@camina.asso.fr](mailto:patrice@camina.asso.fr)

cotisation 2012 : 21 euros  
et licences -assurances  
FFR ou FFME selon activité

Tout au long de l'année, il peut être proposé des journées Via Ferrata.N'hésitez pas à vous renseigner.