

Quelques conseils élémentaires pour pratiquer la randonnée pédestre



- Chaussures de randonnée montagne, imperméables, la plus légère possible avec un bon amorti
- Sac à dos (30/35 litres) pour randonnées
- Bâtons télescopiques conseillés

Contenu du sac recommandé pour une randonnée à la journée (fond de sac) :

- Eau (1 l minimum, 2l en été) dans poche à eau ou gourde ;
- Petits en-cas pour la pause,
- Gobelet et couteau
- Vêtement chaud (polaire)
- Coupe-vent (goretex, kway...)
- Une trousse à pharmacie (prise par l'encadrant)
- Tire-bouchon
- Lunettes de soleil



stom.secretariat@gmail.com

SAINT-ORENS MONTAGNE
Maison des associations
BP 20
42 av Augustin Labouilhe
31650 SAINT-ORENS-DE-GAMEVILLE

Retrouvez-nous



Sur notre site internet :
www.saintorensmontagne.fr



Vous avez :

- Besoin d'évacuer le stress,
 - Soif de nature et Besoin d'oxygène,
 - Envie de vous défouler en marchant dans les grands espaces
- et vous faire des amis



Saint Orens
Montagne

Qui sommes nous ?

Notre association de type Association Loi 1901. est actuellement composée de 60 adhérents environ

Notre but est de vous faire partager notre passion de la montagne, dans une ambiance



conviviale, lors de randonnées **de tous niveaux** de difficulté, **en sécurité** avec des **encadrants bénévoles diplômés** de la Fédération Française Montagne Escalade et Fédération Française de Randonnées Pédestres.

Les sorties ont lieu le samedi ou le dimanche. Des week-ends sont également organisés avec nuit en refuge ou gite.

40 sorties par an sont programmées dans les Pyrénées, le Tarn, l'Aude ou l'Aveyron, dont 5 sorties raquettes.

Nous nous déplaçons avec nos voitures personnelles prises à tour de rôle si possible et en partageant les frais de covoiturage (entre 10€ et 20€)

Vous pouvez gratuitement participer à une rando d'essai avant d'adhérer (Contacter le secrétariat)



Que proposons nous ?



- Des randonnées **à pied ou en raquettes**
- Des **sorties à thèmes** : Orientation, flore, fabrication d'igloo...
- Des **manifestations festives**
- Une **semaine de rando** en montagne en juillet (nuitées en refuge ou gite)
- Des journées de **formation** en cartographie, orientation et GPS, secourisme auprès d'organismes agréés

Les randonnées sont classées sur 3 niveaux en fonction du dénivelé cumulé sur l'ensemble de la durée de la rando:

- Niveau 1 : entre 0 et 600m
- Niveau 2 entre 600 et 1000m
- Niveau 3 au dessus de 1000m

Ces niveaux peuvent varier en fonctions des difficultés rencontrées (zones enneigées ou glaciées, portions abruptes, difficultés techniques) La grande majorité des randonnées sont reconnues au préalable par l'encadrant pour en estimer les difficultés

A notre actif :

Canigou, La Mounia, Gavarnie, Néouvielle, le Louron et ses 3000m, Le tour du Viso dans les Alpes italiennes, Encantats, les Corbières, Causses du Lot, Week end à Cauterets, les sentiers Cathares....

Rando à l'année

Toute l'année

L'inscription à l'année permet de participer à toutes les randonnées selon le niveau du randonneur (Voir règlement intérieur).

L'assurance couvre les randonnées dans un cadre privé également.

Tarif individuel 2025-2026 : 75 ou 85 € suivant la formule choisie comprenant l'adhésion à la **Fédération Française de Randonnée et l'assurance**



Rando à la carte

Les randonnées à la carte s'adressent aux personnes non inscrites dans le club qui souhaitent effectuer quelques sorties sur l'année.

Sortie d'une journée : A partir de 6€ + frais de covoiturage

Documents disponibles sur :
www.saintorensmontagne.fr