

## 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, crème solaire



06 43 22 30 82

stom.secretaire@gmail.com

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

**Retrouvez-nous**

Sur notre site internet :

<https://saintorensmontagne.fr/>

Sur notre page facebook  
<https://www.facebook.com/pg/STOM-Montagne-113080110118682>

Sur notre groupe privé Facebook du club pour échanger entre adhérents :  
<https://www.facebook.com/groups/STOM31/>



**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/ou Fédération Française de Randonnée.

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

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.

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 gîte)
- 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 glacées, portions abruptes, difficultés techniques) Chaque sortie est reconnue 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

## Rando à l'année

De septembre à fin aout

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.

Tarif individuel 2023-2024 : 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 :

<https://saintorensmontagne.fr/>