

Les activités du programme ont lieu par tous les temps ! Le but peut changer parfois...

Programme O.J. du Club Alpin de Sion 2013

2013

Responsable OJ et renseignements : Samuel Matthey-Doret, 078 793 24 70, sam@montagneabloc.ch
Inscriptions sur notre blog ojcas.over-blog.com, en lien sur www.clubalpinsion.ch
Informations complémentaires pour toutes les sorties sur le blog de l'OJ, www.clubalpinsion.ch

Attention aux délais d'inscription ! Merci

date	Activité	Course – sommet - but	délai d'inscription	prix
27-28.12.12	Reprise des activités hivernales	Une journée cascade de glace, Une journée ski de rando , nuit à la maison.	Le mercredi précédent la course	25.- /jour
5.01	Formation hiver	Cours avalanche , Utilisation DVA et comportement en dehors des pistes !	Mercredi avant	25.-
12.01	Cascade de glace	La Sage , moulinettes en glace et dry-tooling	Mercredi avant	25.-
19.01	Randonnée à ski	Tête Noire , 2451m, 900m de dénivellation, près du Sanetsch	Mercredi avant	25.-
26.01	Cascade de Glace	Arolla , Escalade en tête, moulinettes dans du plus dur	Mercredi avant	25.-
2.02	Freeride	Station du Valais central , en fonction des conditions.	Mercredi avant	25.-
13-15.02	Randonnée à ski	3 jours à ski de rando , dans le Chablais Français voisin	31 janvier !	150.-
23.02	Randonnée à ski	Le Bel Oiseau , 2628m, 800m de dénivellation, région d'Emosson	Mercredi avant	25.-
2.03	Randonnée à ski	Pointe Ronde , 2654m, 1100m de déniv. Région de La Forclaz	Mercredi avant	25.-
9-10.03	Sommet à ski	Sortie Oj-Aj du Valais , lieu encore inconnu !	1 mars !	50.-
16.03	Randonnée à ski	Crêta Besse , 2702m, 1400m de dénivellation, Superbe pente !	Mercredi avant	25.-
1-5.04	Haute-route	Haute-route de Pâques , Autour du Grand-Paradis, Italie	8 mars !	250.-
13-14.04	Randonnée à ski	Un 4000 , Le Strahlhorn, 4190m	28 mars !	80.-

date	activité	Course – sommet - but	délai d'inscription	prix
4.05	Samedi escalade	Reprise des samedis escalade! Moulinettes en Valais central	Mercredi avant	25.-
9-11.05	Camp Ascension	Camp d'escalade de l'ascension , Tessin, Bloc et falaise	26 avril	150.-
25.05	Formation Été	Technique artificielle, technique de corde, auto sauvetage, points d'ancrages...	Mercredi avant	25.-
1.06	Samedi escalade	Evolène , moulinettes	Mercredi avant	25.-
8.06	Samedi escalade	Van d'en Haut , moulinettes et grillades au soleil. Prenez vos cervelas !	Mercredi avant	25.-
15.06	Longues voies	Dalles de Chésery! Longues voies montagne face au Mt-Blanc	Mercredi avant	25.-
6-7.07	Alpinisme	Aiguille de la Tsa , région d'Arolla, approche glaciaire et escalade du sommet !	21 juin	80.-
22-26.07	Camp d'Alpinisme	Les Gastlosen , Longues voies, traversées d'arêtes...	5 juillet	250.-
10-11.08	Alpinisme	Weissmies en traversée 4017m , course mixte, nuit en cabane	26 juillet	80.-
31.8	Samedi escalade	Trämül , à la découverte du Haut-valais, moulinettes	Mercredi avant	25.-
7.09	Samedi escalade	Bloc, Plex , superbe secteur d'altitude face au Mt-Blanc	Mercredi avant	25.-
14-15.09	Samedi escalade	Sortie Oj-Aj du Valais , lieu encore inconnu !	Mercredi avant	50.-
21.09	Formation été	Journée d'équipement , rééquipement d'un secteur, pose de spits, nettoyage du fond des voies, jardinage...	30 août	25.-
28.09	Samedi escalade	Bonatchesse , Val de Bagnes, des moulinettes !	Mercredi avant	25.-
5.10	Samedi escalade	Bloc dans le Bas-Valais. A vos crashpads !	Mercredi avant	25.-
12.10	Samedi escalade	Longues voies aux Trappistes , Val de Bagnes	Mercredi avant	25.-
19.10	Samedi escalade	Grimpe par ici...	Mercredi avant	25.-
24-29.10	Camp escalade	Sud de la France , Baou de St-Jeannet, pas loin de Nice	30 septembre	300.-
9.11	Samedi Escalade	Et par là...	Mercredi avant	25.-
16.11	Samedi Escalade	Pour finir, un secteur au soleil !	Mercredi avant	25.-
26-27.12	Reprise activités hivernales	1 journée de cascade de glace, 1 journée de randonnée, nuit à la maison	Mercredi avant	25.-/jour

Si tu es venu(e) quelques fois pour voir..., il est ensuite normal que tu deviennes membre du Club Alpin de Sion. Va sur le site www.clubalpinsion.ch sous « inscription », tu trouves la page d'inscription en ligne.

Avant chaque activité de l'OJ, va voir sous www.clubalpinsion.ch « blog de l'OJ » ou « info pour les OJ de Sion » : tu y trouves les informations (lieu de rendez-vous, horaire, matériel et changements de programme éventuel + photos...

1. Fonctionnement de l'OJ

- Les activités de l'OJ du Club Alpin de Sion sont ouvertes à tous et à toutes, en fonction de la place disponible. Il est normal de devenir membre du club, passée la période d'essai (voir la 1^{ère} page...)
- Les néophytes en randonnée à ski, en alpinisme ou en escalade doivent participer dès les premières activités avec un peu de régularité afin de prendre le rythme...
- Une certaine régularité dans ta participation aux activités est souhaitée ; c'est pour toi le seul moyen de progresser. C'est aussi nécessaire pour que l'OJ puisse offrir des activités d'un certain niveau.
- L'OJ dépend de « Jeunesse et sport » (J+S), un organisme national qui prête du matériel et donne de l'argent -subventions- à l'OJ pour que ta participation financière ne soit pas trop lourde. J+S fixe aussi des règles de sécurité, de nombre de participants et de comportement général.
- Ce que tu payes ne couvre qu'une partie des frais (transport, guide et moniteur, nourriture et logement pour les camps). Le reste vient du Club, de J+S, de la caisse OJ.
- Pour chaque activité, une bonne partie du matériel nécessaire peut être fourni par l'OJ (à demander).

Respecte le délai d'inscription inscris-toi sur le blog. Ne téléphone qu'en cas de nécessité. Excuse-toi si finalement tu as un empêchement...

Avant chaque sortie, va sur le site du club www.clubalpionsion.ch, sous « info pour l'OJ » ou « blog de l'OJ », voir les précisions d'horaire, de matériel, de changement de programme...

2. Le programme

Il touche les principaux domaines de l'alpinisme et de l'escalade. Il te permet donc d'être polyvalent. Au fil des activités, le niveau de difficulté s'élève un peu. Il ne sera donc pas possible de participer à certaines sorties sans un peu de régularité. Il faut au moins 4 à 5 participants pour qu'une activité ait lieu, à vous donc de vous concerter, de vous motiver les uns les autres et de vous encourager à venir ; entre portables et SMS vous avez les moyens de vous organiser...

- La randonnée à ski te permet de connaître et d'apprendre la montagne en hiver (sécurité, ski hors-piste, ...); si tu ne skies plus, il est toujours possible de recommencer afin de pouvoir venir...
- La cascade de glace est à la mode, très dynamique et intense. A essayer même si tu n'as pas de matériel spécifique ! Pas nécessaire de skier.
- L'alpinisme, c'est une autre dimension que l'escalade : altitude, endurance, ...
- L'escalade, c'est connu...
- Le bloc, c'est un laboratoire pour oser et découvrir les gestes de l'escalade ; cette activité convient bien à la saison froide.

3. Les camps et la Haute-Route, les longues voies :

Tu ne peux y participer que si tu es venu(e) à quelques sorties « ordinaires ».

4. Matériel

L'OJ prête si nécessaire :

- randonnée à ski : DVA (détecteur de victime d'avalanche), peaux de phoque, pelle + sonde à avalanche. Si tu débutes, tu peux utiliser tes skis de piste et l'OJ te prête une fixation de montée (pas idéal, mais permet d'essayer). Sur demande, **l'OJ peut t'aider à trouver des fixations de randonnée pour peu d'argent, à toi de trouver les skis (occasion... ?)**.
- cascade de glace : les crampons et les piolets ancreurs.
- alpinisme : les crampons, le piolet, le baudrier, les guêtres, les cordes.
- escalade : éventuellement le baudrier et des chaussons (pour débiter) et les crash-pads pour le bloc...

En escalade, sauf pour le bloc et la salle, le port du casque est obligatoire.

C'est un élément essentiel de sécurité qui peut aussi éviter des problèmes liés aux assurances. C'est une forte recommandation de J+S.

5. Alcool, cigarette, cannabis et autres fumées...

- Sur le principe, J+S a une option clairement sans fumée et sans alcool.
- Durant les activités d'une journée, cette règle est respectée.
- Durant les camps, en gardant la même option, les soirées peuvent bénéficier d'un régime de faveur...
- **Le cannabis et les autres drogues « douces » ou « dures » sont absolument interdits dans le cadre des activités de l'OJ.** En fait, pour des raisons évidentes de sécurité, de responsabilité et d'état d'esprit général, les personnes dépendantes ou consommatrices de telles substances n'ont rien à faire à l'OJ.

6. Les moniteurs J+S qui ont moins de 20 ans...

... peuvent participer au programme et aux courses de l'OJ, même s'ils ne sont pas « engagés » comme moniteur et ils ne payent rien. Pour un camp ou une Haute-Route, il y aura peut-être une petite participation (à voir...).