

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

Programme O.J. du Club Alpin de Sion 2014

2014

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
26-27.12.13	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
4.01	Cascade de glace	Zinal , grimper en tête et mixte	Mercredi avant	25.-
11.01	Formation hiver	Cours avalanche, évoluer hors des pistes balisées	Mercredi avant	25.-
25.01	Randonnée à ski	Tête Noire , 2451m, 900m de dénivellation, près du Sanetsch	Mercredi avant	25.-
8.02	Cascade de glace	Arolla , une cascade de plusieurs longueurs	Mercredi avant	25.-
22.02	Freeride	Tour du Torrenthorn , 800m de montée, 2400m de descente !	Mercredi avant	25.-
5-7.03	Randonnée à ski	3 jours à ski de rando , à la Rotondohütte	21 février !	150.-
15.03	Randonnée à ski	L'Omen Rosso , 3031m, 1500m de dénivellation, région d'Anniviers	Mercredi avant	25.-
5-6.04	Randonnée à ski	Haute-Cime , 3257m, Nuit au refuge des Dents-du-Midi	Mercredi avant	80.-
17-21.04	Haute-route	Haute-route d'Anniviers , Entre St-Luc et Zinal !	28 mars !	250.-
10-11.05	Randonnée à ski	L'Alphubel 4206m , En traversée de Zermatt à Saas-Fee!	25 avril !	80.-

date	activité	Course – sommet - but	délai d'inscription	prix
17.05	Samedi escalade	Reprise des samedis escalade! Moulinettes en Valais central	Mercredi avant	25.-
24.05	Formation Eté	Technique de corde , mouflage, rappel, coinçeur...	Mercredi avant	25.-
29-31.05	Camp d'escalade	Camp de l'ascension , Région du Jura	16 mai !	150.-
7.06	Samedi escalade	Trämul , moulinettes sur les hauts de Brig	Mercredi avant	25.-
14.06	Alpinisme	La Dyure , longues voies au Catogne	Mercredi avant	25.-
28.07-01.08	Camp d'Alpinisme	Région de Trient , du glacier, des arêtes et du beau granit	11 juillet !	250.-
9-10.08	Alpinisme	Le Dom 4545m , course de neige, nuit en cabane	25 juillet !	80.-
23.8	Samedi escalade	Sanetsch , moulinettes, bloc ou longues voie !	Mercredi avant	25.-
30-31.8	Alpinisme	Bec d'Epicoune , 3531m, à vélo jusqu'à la cabane de Chanrion	15 aout !	80.-
13-14.09	Samedi escalade	Sortie Oj-Aj du Valais , lieu encore inconnu !	Mercredi avant	50.-
20.09	Equipement	Ferpècle , rééquipement d'un secteur, pose de spits, nettoyage du fond des voies, jardinage...	Mercredi avant	25.-
27.09	Samedi escalade	Dalles de Chésery , Longues voies face au Mt-Blanc!	Mercredi avant	25.-
4.10	Samedi escalade	Bloc dans le Bas-Valais. A vos crashpads ! et grillade pour finir la journée !	Mercredi avant	25.-
11.10	Samedi escalade	Le Luisin , 2786m, super arête dans un cadre sauvage	Mercredi avant	25.-
18.10	Samedi escalade	Medji , c'est tellement beau qu'on y retourne !	Mercredi avant	25.-
23-28.10	Camp escalade	Oltre Finale , L'Italie, la mer, du beau rocher...	30 septembre	300.-
8.11	Samedi Escalade	Grimpe au soleil !	Mercredi avant	25.-
15.11	Samedi Escalade	Et un peu de bloc pour finir la saison	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...

- 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.clubalpension.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...).