

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

Programme O.J. du Club Alpin de Sion (14/15 à 20 ans)

2010

Responsable OJ : Cyrille Berthod, 079/783.35.05, berthodcyrille@yahoo.com
Inscription chez Adèle Nellen par SMS : 078/860.64.64 ou mail, adele.nellen@bluewin.ch
Informations complémentaires pour 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
2-3.01	Randonnée à ski	Petite rando et cours avalanche dans le valais central, nuit à la maison	28.12.09	25.-/jour
9.01	Cascade de glace	Glace et mixte à Champéry , initiation, escalade en tête, dry tooling...	04.01.10	25.-
16.01	Freeride	Ski hors-piste à Bruson , petite rando et grande descente	11.01	25.-
23.01	Randonnée à ski	Le Niven 2769m, dans le haut-valais, 1200m de dénivellation	18.01	25.-
30.01	Cascade de glace	Cascade et mixte à Mex , dans le bas Valais	25.01	25.-
6.02	Randonnée à ski	La Brinta 2660m, dans le val d'Anniviers, 1300m de dénivellation	01.02	25.-
17-18-19.02	Cascade de glace	Mini camp de glace , à Kandersteg, nuit au chaud en dortoir	!08.02!	90.-
27.02	Freeride	Ski-hors piste à Nax , qui ne connaît pas? Montée mini, descente maxi!	22.02	25.-
6-7.03	Randonnée à ski	Mini-camp Oj/Aj du Valais , lieu encore secret, surprise !	01.03	40.-
13.03	Randonnée à ski	Le Sublage 2734m, région du Sanetch! 1200m de sueur, que du bonheur	08.03	25.-
20-21.03	Randonnée à ski Grand sommet	Grande Lui 3509m, nuit en cabane, 2x1000m de montée, autant de descente !	!08.03!	60.-
27-28.03	4000 m à ski	Rimpfischorn 4199m, région Saas-Fee, comme promis!	!15.03!	60.-
7-10.04	Haute route à ski	Région Arolla , couloirs, bivouacs, profitons de notre région!	!22.03!	200.-

date	activité	Course – sommet - but	délai d'inscription	prix
1+8.05	Samedi escalade	Reprise de la saison d'escalade. Moulinettes, longues voies, bloc, de tout !	Lundi précédant	15.-
13-16.05	Camp ascension	Camp de l'ascension à Briançon , en France, moulinettes, longues voies, dans tous les styles, calcaire ou granite, dans un cadre alpin.	03.05	130.-
22+30.05	Samedi Escalade	Ca continue, 1x moulinette, 1x longues voies à Châtelard	Lundi précédant	15.-
3+12+19.06	Samedi Escalade	Et encore! Attention, le 3 est un mercredi !	Lundi précédant	15.-
26-27.06	Alpinisme	Cours neige et glace sur glacier, nuit à la cabane Moiry, lendemain Face nord Pointe de Mourti 3563m, course de glace et neige	!14.06!	60.-
10-11.07	alpinisme	Petite Dent de Veisivi 3183m, bivouac le soir, course de rocher	05.07	40.-
26-30.07	Camp alpinisme	Région du Göschenalp en suisse allemande, programme à suivre...	!12.07!	250.-
14-15.08	Alpinisme/Escalade	Aiguilles rouges de Chamonix , arêtes et piliers granitiques	!02.08!	50.-
4.09	Longue voie Alpine	Miroir de l'Argentine , 400m de paroi ! longue escalade en dalle calcaire	30.08	15.-
11-12.09	Mini-camp	Mini camp Oj/Aj du Valais	!30.08!	40.-
19.09	Samedi escalade	Escalade en Valais central	Lundi précédant	15.-
25-26.09	Weekend Escalade	Weekend d'escalade en Suisse Allemande , nuit en camping	20.09	50.-
2.10	Samedi escalade	Escalade en Valais central	27.09	15.-
9-17.10	Camp escalade	Camp d'automne en Sardaigne , 7 jours à préciser selon les horaires des Ferrys, grâce au soutien de la Fondation Firmin Rudaz, Merci !	!20.09!	300.-
23+30.10	Samedi escalade	Pas de raison de s'arrêter !	Lundi précédant	15.-
6+13.11	Samedi escalade	On continue	Lundi précédant	15.-
29-30.12	Reprise activité hivernale	1 journée de cascade, 1 journée de randonnée, nuit à la maison	20.12	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 auprès d'Adèle, inscris-toi par SMS ou par e-mail. 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...).