

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

## Programme O.J. du Club Alpin de Sion 2012

# 2012

Responsable OJ et renseignements : Cyrille Berthod, 079/783.35.05, [berthodcyrille@yahoo.com](mailto:berthodcyrille@yahoo.com)  
**Inscriptions sur notre blog [oicas.over-blog.com](http://oicas.over-blog.com), en lien sur [www.clubalpinsion.ch](http://www.clubalpinsion.ch)**  
 Informations complémentaires pour toutes les sorties sur le blog de l'OJ, [www.clubalpinsion.ch](http://www.clubalpinsion.ch)

**Attention aux délais d'inscription ! Merci**

date	Activité	Course – sommet - but	délai d'inscription	prix
29-30.12.2011	Reprise des activités hivernales	<b>Une journée cascade de glace, Une journée ski de rando</b> , nuit à la maison.	Le lundi précédent la course	25.- /jour
7.01	Formation Hiver	<b>Cours avalanche</b> , Utilisation DVA et comportement en dehors des pistes !	Lundi avant	25.-
14.01	Randonnée à ski	<b>Dent de Valerette</b> , 2058m, 800m de dénivellation, pour tous !	Lundi avant	25.-
21.01	Cascade de glace	<b>Mex, Bas Valais</b> , moulinettes en glace et dry-tooling.	Lundi avant	25.-
28.01	Randonnée à ski	<b>Col des pauvres</b> , 2111m, 1000m de dénivellation, région Bas-Valais	Lundi avant	25.-
4.02	Freeride	<b>Station du Valais central</b> , en fonction des conditions.	Lundi avant	25.-
11.02	Cascade de glace	<b>Arolla</b> , initiation à la cascade sur plusieurs longueurs.	Lundi avant	25.-
22-24.02	Randonnée à ski	<b>3 jours à ski de rando</b> , dans les Aravis, Haute-Savoie	31 janvier !	150.-
3.03	Randonnée à ski	<b>Grande Dent de Morcles</b> , 2968m, 900m de déniv. Région Ovronnaz	Lundi avant	25.-
10-11.03	Sommet à ski	<b>Sortie Oj-Aj du Valais</b> , lieu encore inconnu !	29 février !	50.-
17.03	Randonnée à ski	<b>Bonhomme du Tsapi</b> , 2802m, 1200m de dénivellation, Val de Bagnes	Lundi avant	25.-
31.03	Randonnée à ski	<b>Crêta Besse</b> , Départ matinal, 5h00! Sommet mythique de la vallée du Rhône	Lundi avant	25.-
9-13.04	Haute-route	<b>Haute route à ski de Pacques</b> , lieu à définir en cours de saison ;-)	19 mars !	250.-

date	activité	Course – sommet - but	délai d'inscription	prix
5.05	Samedi escalade	<b>Reprise des samedis escalade!</b> Moulinettes en Valais central	Lundi avant	25.-
17-20.05	Camp Ascension	<b>Camp d'escalade de l'ascension, Briançon</b> , France	30 avril !	200.-
26.05	Samedi escalade	Secteur de moulinettes en Valais Central	Lundi avant	25.-
2.06	Formation Été	Technique artificielle, technique de corde, auto sauvetage, points d'ancrages...	Lundi avant	25.-
9.06	Samedi escalade	<b>Saleinaz</b> , moulinettes et grillades au soleil. Prenez vos cervelas !	Lundi avant	25.-
16.06	Longues voies	<b>Le Sanetsch !</b> Longues voies montagne sur un calcaire parfait, du 5a au 6a !	Lundi avant	25.-
23.06	Samedi escalade	<b>La Barme</b> , Champéry. Secteur de moulinettes pour tous.	Lundi avant	25.-
14-15.07	Alpinisme	<b>Gross Diamantstock</b> , région du Grimsel, course d'arête rocheuse	30 juin !	80.-
23-27.07	Camp d'Alpinisme	<b>Grisons</b> , à la découverte d'une région éloignée de la Suisse !	9 juillet !	250.-
11-12.08	Alpinisme	<b>Weissmies en traversée 4017m</b> , course mixte, nuit en cabane	31 août !	80.-
1.09	Longues voies	<b>La Pierre Avoi</b> , longues voies de tous les niveaux.	Lundi avant	25.-
8-9.09	Sortie surprise	<b>Weekend Oj-Aj du Valais</b> , lieu secret !	31 août !	25.-
15.09	Samedi escalade	<b>Reprise des samedis escalade</b> , moulinettes en falaise	Lundi avant	25.-
22.09	Samedi escalade	<b>Haut-Valais</b> , moulinettes	Lundi avant	25.-
29.09	Escalade	<b>Col du Tronc</b> , Val de Bagnes, encore des moulinettes !	Lundi avant	25.-
6.10	Samedi escalade	<b>Bloc</b> dans le Bas-Valais. A vos crashpads !	Lundi avant	25.-
13.10	Samedi escalade	<b>Longues voies aux Trappistes</b> , Val de Bagnes	Lundi avant	25.-
20.10	Samedi escalade	Grimpe par ici...	Lundi avant	25.-
24-29.10	Camp escalade	<b>Sud de la France</b> , région du Gard : Collias, Seynes, Russan, ...	!!30.09 !!	300.-
10.11	Samedi Escalade	Et par là...	Lundi avant	25.-
17.11	Samedi Escalade	Pour finir, un secteur au soleil !	Lundi avant	25.-
27-28.12	Reprise activités hivernales	1 journée de cascade de glace, 1 journée de randonnée, nuit à la maison	Lundi 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](http://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](http://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<sup>ère</sup> 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.clubalpionsion.ch](http://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...).