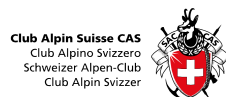




## 2008 Programme OJ-Monthey



### Escalade et alpinisme, été 2008

date	activité	Course – sommet - but	délai d'inscription	prix
1 au 4.05	Camp d'escalade	Camp d'escalade dans le Jura	21.04	150.-
10-24-31.05	Samedis escalade	Moulinettes et voies en plusieurs longueurs : <b>Champex, Gastlosen, Cornettes de Bise, Videmanette, Dalle de l'Amone</b>	mercredi précédant	20.- par samedi
17-18.05	Corvée et alpinisme	Corvée pour Savoleyre et Arête du Linleu	mercredi précédant	20.-
7.06	Alpinisme Course de rocher	<b>Les Gais Alps</b> , Rochers de Naye, course d'arête facile, gros souliers obligatoires !	mercredi précédant	20.-
23 au 27.06	Camp d'alpinisme	<b>Massif du Grimsel</b>	15.06	250.-
6-7.09	Moulinettes et longues voies d'altitude	<b>Sanetsch</b>	mercredi précédant	20.-
13-14.09	Montagne-escalade Course de weekend	<b>Petite Dent de Morcles: Voie du Roc Champion</b>	8.09	40.-
20.09	Samedi escalade	<b>Moules sur France : col du Corbier</b>	mercredi précédant	20.-
27.09	Samedi bloc	<b>Bloc à Collonges</b>	mercredi précédant	20.-
4-11-18.10	Samedis escalade	<b>Moules dans la région</b>	mercredi précédant	20- par samedi
23 au 29.10	Camp d'escalade	<b>Escalade à Buoux</b> de tout... moulinettes, longues voies, camping, pizzas...	4.10	280.-
8.11	Samedi escalade	Pas de raison de s'arrêter... <b>A voir selon les envies... Falaise ou bloc ?</b>	mercredi précédant	20.-
15.11	Salle	Découvrir une <b>grande salle d'escalade</b> de Suisse L'OJ organise le transport, tu payes l'entrée de la salle	mercredi précédant	20.-
22.11	Spéléo	Découverte d'une grotte du Valais central, rappel, mini Via Ferrata et remontée sur corde fixe. Rencontre avec les chauves-souris	21.9	20.-

Voici le programme définitif pour la saison d'été 2008 !!!

### Inscriptions et informations avant les courses

- Avant chaque activité de l'OJ, va voir sous <http://oj-monthey.over-blog.net/> : tu y trouves les informations (lieu de rendez-vous, horaire, matériel et changements de programme éventuel + photos...).
- Inscription directement sur le site <http://oj-monthey.over-blog.net/>. Délai d'inscription: le mercredi soir précédant la course, sauf pour les camps, les weekends ou les activités spéciales. Merci de s'excuser en cas d'empêchement.
  - Le prix de la course est fixé dans le programme.
  - Afin de favoriser les participants réguliers, une cotisation de 75.- par jeune pour l'hiver et 75.- pour l'été (150.- par année), est demandée (75.- pour le 2ème enfant). En contre-partie, le prix de chaque course a été diminué.
- Les activités de l'OJ du Club Alpin de Monthey sont ouvertes à tous et à toutes, de 14 à 22 ans, en fonction de la place disponible. Passée la période d'essai, il est normal de devenir membre du club alpin.
- Les néophytes en rando à ski, en alpinisme ou en escalade doivent participer dès les premières activités avec un peu de régularité afin de prendre le rythme... 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. Au fil des activités, le niveau de difficulté s'élève. En particulier, l'activité prévue le dernier weekend du mois sera plus corsée. Il ne sera donc pas possible de participer aux dernières sorties de l'année sans un peu de régularité dans les premières courses.

### Le programme

- La rando 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, polyvalence, force mentale...
- L'escalade, la danse sur rocher...
- Le bloc, c'est un laboratoire pour oser et découvrir les gestes de l'escalade, l'activité idéale pour développer sa force et sa technique.
- Les camps, la Haute-Route, les longues voies : Tu ne peux y participer que si tu es venu(e) à quelques sorties « ordinaires ».

### Matériel

L'OJ prête si nécessaire :

- Rando à ski : DVA (détecteur de victime d'avalanche), peaux de phoque, pelle et 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).
  - 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
- Pour chaque activité, une bonne partie du matériel nécessaire peut être fourni par l'OJ.

### Les moniteurs J+S et les aspirants guide

Moniteurs J+S I

Tu peux participer au programme et aux courses de l'OJ, même si tu n'es pas « engagé » comme moniteur. Pour un camp ou une haute-Route, tu payes le prix normal. Pour toutes les courses à la journée, tu payes la moitié du prix indiqué.

Moniteurs J+S II --> 30.- de dédommagement par jour



## 2008 Programme OJ-Monthey



Aspirant guide --> 100.- par jour (Les aspirants guides ne sont pas reconnus comme tel par J+S. Le salaire minimum ne peut être assuré, mais un minimum de 100.- est garanti. Les aspirants guide doivent être reconnu JS pour participer).

### Sécurité et assurances

En escalade et alpinisme, 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.

Tous les participants doivent être assurés contre les accidents. Pour les jeunes de moins de 18 ans en camps d'escalade à l'étranger, veuillez vous munir d'une autorisation signée par vos parents pour pouvoir passer la frontière. Ce document est officiel. Il doit être rempli et signé dans un bureau communal.

### Philosophie OJ

- 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 ([www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)).
- 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, de la commune de Monthey. Les soutiens financiers supplémentaires ou la mise à disposition d'un mini-bus le weekend seraient les bienvenus.
- Alcool, cigarette, cannabis et autres fumées... Sur le principe, J+S a une option clairement sans fumée et sans alcool.
- Les cakes sont les bienvenus...

### Renseignements complémentaires

Tel 079/ 430 47 82

e-mail : [OJ@pulsations-montagne.com](mailto:OJ@pulsations-montagne.com)

[Ivan Filliez](#) ainsi que l'équipe d'encadrement se tiennent volontiers à disposition des parents, des enfants et des accompagnants qui souhaitent obtenir des informations supplémentaires en vue de leur participation aux activités.