



Hiver 2008, excursion à ski, cascade de glace

date	activité	Course – sommet – but	délai d'inscription	prix
11.01	Rando à ski	Tour Famelon , reprise en douceur	Mercredi précédant	20.-
17.01	Rando à ski	Pointe de Tenou 1000m	Mercredi précédant	20.-
24.01	Rando à ski	Roc de Tavaneuse	Mercredi précédant	20.-
31.01	Cascade de glace	Initiation à la glace à Champéry	Mercredi précédant	20.-
07.02	Cascade de glace	Perfectionnement dans les glaçons de Mex	Mercredi précédant	20.-
23-24.02 carnaval	Rando à ski	Pra-rocher –Scex rouge et Sérac	10 février	50.-
28.02	Rando à ski	Pte d'Ardens , vallée d'Abondance, 800m	Mercredi précédant	20.-
07.03	Rando à ski	Epaule du Goliath	Mercredi précédant	20.-
14.03	Freeride et petite rando	Ski sauvage dans la vallée de Tourtemagne	Mercredi précédant	20.-
9-10-11- 12.04 Pâques	Haute-Route	Haute-route des Bernoises occidentales , Arpelistock et Wildhorn	25 mars	200.-
25-26.04	4000	Bishorn (pour les avancés)	14 avril	50.-
Mais encore				
chaque lundi jusqu'à avril, 18h30	Escalade en salle	Il n'y a pas d'encadrement, chacun grimpe sous sa propre responsabilité. Renseignement chez Gérard Maret au 024 471 86 35 ou 079 658 96 92 Prendre le baudrier et les chaussons RDV à la place Cardinal à 18h30 ou à 19h à Martigny	-	Gratuit pour les OJ (<22 ans)
	Escalade de bloc	A la salle de gym de Collombey 1 ou 2 soirs par semaine. + d'info sur le site http://oj-monthey.over-blog.net/		
	Construction d'une nouvelle salle de bloc	+ d'infos sur http://oj-monthey.over-blog.net/		



Escalade et alpinisme, été 2008, programme provisoire

date	Activité	Course – sommet – but	déla d'inscripti on	prix
21 au 24.05 Ascension	Camp d'escalade	Camp d'escalade dans le val d'Aoste .	12 mai	150.-
31.05 au 01.06	Moulinettes et longues voies d'altitude	Wivanni (camping ?)	mercredi précédant	50.-
6.06	Alpinisme Course de rocher	Les Gais Alps , Rochers de Naye, course d'arête facile, gros souliers obligatoires !	mercredi précédant	20.-
13.06	Samedis escalade	Voies en plusieurs longueurs : la Videmanette	mercredi précédant	20.-
27-30.06	Camp montagne/ escalade	Alpinisme et escalade dans l'Oberland Bernois	18 juin	200.-
12-13.09	Alpinisme Course de rocher	Aiguilles rouges de Cham , camping en altitude	mercredi précédant	20.- par samedi
19.09	Samedi escalade	Moules sur France : col du Corbier	mercredi précédant	20.-
26.09	Samedi bloc	Bloc à Collonges	mercredi précédant	20.-
3-10.10	Samedis escalade	Moules dans la région	mercredi précédant	20- par samedi
23 au 29.10	Camp d'escalade	Escalade à Arco (Italie) ou ailleurs... c'est vous qui choisissez !	15 octobre	200.-
14.11	Samedi escalade	A la recherche des cristaux de roche	mercredi précédant	20.-
21.11	Salle	Découvrir une grande salle d'escalade de Suisse L'OJ organise le transport, tu payes l'entrée de la salle	mercredi précédant	20.-

Ce programme pour l'été est provisoire. Le programme définitif vous parviendra au cours du printemps!



2009 Programme OJ-Monthey

Club Alpin Suisse CAS
Club Alpino Svizzero
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer



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 Internet. Délai d'inscription: le mercredi soir précédant la course, sauf pour les activités de plus de 2 jours. Merci de s'excuser par téléphone en cas d'empêchement, et de mettre à jour sur le site Internet.
 - 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 un peu. En particulier, l'activité prévue le dernier weekend du mois sera plus corsée. Il ne sera donc pas possible de participer à certaines sorties sans un peu de régularité.

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 bloc.
- Pour chaque activité, une bonne partie du matériel nécessaire peut être fourni par l'OJ.



2009 Programme OJ-Monthey



Les moniteurs J+S et les aspirants guide

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

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).
- 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.

Renseignements complémentaires

Tel 079/ 430 47 82

e-mail : [OJ « at » 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.