



Hiver 2008, excursion à ski et cascade de glace

date	activité	Course – sommet - but	déla d'inscription	prix
5.01	Rando à ski	Roc de Rionda , reprise en douceur, au-dessus du lac Léman, 800 m. de dénivel.	22.12.06	20.-
12.01	Cascade de glace	Initiation à la glace à Champéry	7.01	20.-
19.01	Rando à ski	Roc de Tavaneuse 1000m	14.01	20.-
2.02	Cascade de glace	Perfectionnement dans les glaçons de Mex	21.01	20.-
9-10.02*	Rando à ski	Cabane Rambert - Derborence	4.01	60.-
16.02	Rando à ski	Pte d'Ardens , vallée d'Abondance, 800m	11.02	20.-
23.02	Rando à ski-freeride	Rando depuis le sommet des pistes de ski de Salvan-Les Marécottes	18.02	25.-
1-2.03	Rando à ski	Vieux Emosson – Le Cheval Blanc	25.02	60.-
8.03*	Freeride et petite rando	Ski sauvage dans la vallée de Tourtemagne	3.03	25.-
19-22.03 Pâques	Haute-Route	D'Andermatt au Binntal , 1000 m de dénivel. par jour (1200m max.)	25.02	250.-
5.04	Rando à ski	Ski raide à Unterbäch (Dreizehntenhorn, Ginalshorn, Signalhorn)	31.03	25.-
12.04	Rando à ski	Pointe de Tenou	07.04	20.-

Escalade les lundis soirs

Mais encore :				
Le premier lundi de janvier à avril, 18h30	Escalade en salle	Initiation et coaching. Les autres lundis du mois, 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	-	2.- par soirée

2008

Programme OJ-Monthey



Escalade et alpinisme, été 2008

date	activité	Course – sommet - but	délai d'inscription	prix
26.04	Samedis escalade	Moulinettes dans le chablais vaudois	Lundi précédant	20.-
2-3-4.05	Camp d'escalade	Camp d'escalade dans le Jura	21.04	90.-
10-17-24-31.05	Samedis escalade	Moulinettes et voies en plusieurs longueurs : Champex, Gastlosen, Cornettes de Bise, Videmanette	Lundi précédant	par samedi
7.06	Alpinisme Course de rocher	Les Gais Alpins , Rochers de Naye, course d'arête facile, gros souliers obligatoires!	2.06	20.-
14.06	Alpinisme – technique de la glace	Sur le glacier de Moiry : cramponnage, sauvetage, glace raide, ...	09.06	20.-
28.07 - 1.08	Camp d'alpinisme et d'escalade	Camp d'alpinisme et d'escalade dans les Ecrins , Alpinisme et longues voies à la Bérarde.	09.06	250.-
16-17.08	Longue voie	Pointe Percée, massif des Aravis	14.07	60.-
6.09	Moulinettes d'altitude	Sanetsch	Lundi précédant	20.-
13-14.09	Montagne-escalade Mini camp	Petite Dent de Morcles: Voie du Roc Champion Bloc à Plex	8.09	40.-
20.09	Samedi escalade	Moules sur France : col du Corbier	Lundi précédant	20.-
27.09	Samedi bloc	Bloc à Collonges	Lundi précédant	20.-
4-11-18.10	Samedis escalade	Moules dans la région	Lundi précédant	20- par samedi
6 jours (à préciser) au début des congés d'automne	Camp d'escalade	Escalade à Buoux de tout... moulinettes, longues voies, camping, pizzas...	4.10	280.-
8.11	Samedi escalade	Pas de raison de s'arrêter... A voir selon les envies... Falaise ou bloc ?	Lundi précédant	20.-
15.11	Salle	Découvrir une grande salle d'escalade de Suisse L'OJ organise le transport, tu payes l'entrée de la salle	Lundi précédant	—



2008

Programme OJ-Monthey



Ivan Filliez
Tel 079 430 47 82

OJ@pulsations-montagne.com

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 par email ou par sms tous les jours. Délai d'inscription: le mercredi soir précédant la course, sauf pour le camp de carnaval (--> 10 janvier) et la Haute-Route (10 mars)! 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 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). Si tu as besoin de matériel pas trop cher, **l'OJ peut t'aider à trouver du matériel.**
- 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.



2008

Programme OJ-Monthey



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

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 reconnus 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).
- 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@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.