

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

## Programme O.J. du Club Alpin de Sion 2025

# 2025

Responsable OJ et renseignements : Lionel Corboz/ natel : 079.769 93 11 / lionel.corboz@icloud.com  
**Inscriptions sur notre blog [oicas.over-blog.com](http://oicas.over-blog.com), en lien sur <http://new.clubalpinsion.ch>  
 Informations pour toutes les sorties sur le blog de l'OJ, <http://new.clubalpinsion.ch>**

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

### HIVER

Date	Activité	Course – sommet - but	Délai d'inscription	Prix
11.01.2025	Ski rando	1 <sup>ère</sup> sortie de randonnée en valais	Mercredi avant	25.-
18.01.2025	Ski rando	Ski ++ plus de descente, moins de montée	Mercredi avant	25.-
25-26.01.2025	Week-end rando	Randonnée au Simplon et nuit à l'hospice avec d'autres groupes de jeunes	2 semaines avant	75.-
01.02.2025	Ski rando	En bas Valais		
08.02.2025	Glace	Val d'Hérens	Mercredi avant	25.-
15.02.2025	Glace	Val d'Anniviers	Mercredi avant	25.-
22.02.2025	Rando	En Haut Valais	Mercredi avant	25.-
08-09.03.2025	Rando	Sortie de section avec tous les OJ du valais	1 semaine avant	50.-
15.03.2025	Rando	Sortie découverte	Mercredi avant	25.-
22.03.2025	Rando	Le vallon de Réchy	Mercredi avant	25.-
29-30.03.2025	Mini Haute-route	Nuit dans une cabane non-gardée	2 semaines avant	75.-

### ÉTÉ

Date	Activité	Course – sommet - but	Délai d'inscription	Prix
03.05.2025	Grimpe	1 <sup>ère</sup> grimpe Valais central, secteur selon les envies, facile	Mercredi avant	25.-
10.05.2025	Grimpe	Bas Valais	Mercredi avant	25.-
17.05.2025	Grimpe	Pourquoi pas du bloc ?	Mercredi avant	25.-
24.05.2025	Grimpe	Val d'Hérens, longues voies aux douves rousses	Mercredi avant	25.-
29.05-01.06..2025	Camp escalade	4 jours d'escalade, moulinettes et longues voies dans le val d'Ossola	2 semaines avant	120.-
07.06.2025	Grimpe	Val d'Anniviers et Fête des guides !	Mercredi avant	25.-
14.06.2025	Alpinisme	La Maya, ou le Cervin de Saint Martin	Mercredi avant	25.-
07-11.07.2025	Alpinisme	Camp d'été avec tout plein de jolies courses d'arête au programme	2 semaines avant	300.-
06.09.2025	Escalade	Première sortie de l'automne, dans une falaise facile	Mercredi avant	25.-
13-14.09.2025	Escalade	Weekend de section avec tous les OJ du valais	Mercredi avant	25.-
20.09.2025	Escalade	Grimpe au Santesch, longues voies au soleil	Mercredi avant	25.-
27.09.2025	Escalade	Une journée de bloc à bloc !	Mercredi avant	25.-
4.10.2025	Escalade	Journée appréhension du vide au pont de Pérolles, longues voies	Mercredi avant	25.-
11.10.2025	Escalade	Moulinettes à Saleinaz	Mercredi avant	25.-
18.10.2025	Escalade	Journée découverte		
20-26.10.2025	Camp escalade	7 jours de camp d'escalade, bloc, moulinettes, longues voies, lieu à déterminer, mais au sud !	2 semaines avant	350.-
01.11.2025	Escalade	Grimpe à Saint Triphon	Mercredi avant	25.-
8.11.2025	Escalade	À voir	Mercredi avant	25.-
15.11.2025	Escalade	Une falaise ensoleillée...	Mercredi avant	25.-
22.11.2025	Escalade	Le pilier Jaune	Mercredi avant	25.-
29.11.2025	Escalade	Valère, une classique bien séduisante	Mercredi avant	25.-

**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 <http://new.clubalpinsion.ch> sous « Devenir membre du CAS », tu trouves la page d'inscription en ligne.**

Avant chaque activité de l'OJ, va voir sous <http://new.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, inscris-toi sur le blog. Ne téléphone qu'en cas de nécessité. Excuse-toi si finalement tu as un empêchement...**

**Avant chaque sortie, va sur le site du club <http://new.clubalpinsion.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 (pour débiter) et les crash-pads pour le bloc et les cordes.

### **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...).