



Activité Jeunes

FICHE TECHNIQUE 2020-2021

Activité Jeunes : Groupe 1 – Découverte autonomie

1 OBJECTIF/PROGRAMME

Ce groupe est réservé aux jeunes de 13 ans à 17 ans.

Cette activité s'inscrit sur la saison entière avec un groupe de jeunes identifiés inscrits à l'activité. Il s'agit de proposer « une école de la montagne » avec des sorties régulières selon un programme déterminé en début d'année (1 sortie et 1 soirée par mois environ entre octobre et juillet).

Les champs du montagnisme, tels que décrit par la FFME seront abordés avec pour objectif d'amener les jeunes à l'autonomie, dans le domaine de la randonnée, de l'orientation et de la connaissance du milieu montagnard. Une initiation au ski de randonnée, à l'escalade et à l'alpinisme (randonnée glaciaire) sera également au programme.

Le groupe ne devra pas dépasser 8 jeunes.

Le premier objectif est de faire partager notre passion de la montagne ainsi que les valeurs défendues par le club de responsabilité, d'écologie et de respect du milieu.

Le second, vise à former des jeunes pour qu'ils abordent la montagne en autonomie et en respectant les règles de sécurité.

Les jeunes devront être en bonne forme physique, capables de randonner à la journée sur des parcours supérieurs à 800m de dénivelée.

La pratique du ski de piste (niveau piste rouge) est également un prérequis.

L'encadrement sera effectué par des cadres bénévoles du club, diplômés dans la discipline pratiquée. Chaque sortie sera encadrée par 2 adultes dont au moins 1 cadre. Les parents ne seront pas sollicités.

Un programme, est arrêté en début de saison. Voir ci-dessous + programme détaillé en annexe. Les dates prévues seront respectées dans toute la mesure du possible et si les conditions ne sont pas réunies (nivologie/météo etc) la sortie pourra être :

- Modifiée (changement d'objectif) = solution à privilégier
- Reportée ou annulée.

Dans tous les cas, le cadre responsable de la sortie peut décider d'un changement en fonction des conditions.

Le principe est de coupler chaque sortie sur le terrain par une formation (généralement en soirée au local du club). Ainsi, la sortie sur le terrain permettra de mettre en application les techniques vues en formation.

Si l'aspect sécurité devra être la règle, l'aspect ludique sera mis en avant notamment lors des sorties orientation, faunes/flore, bivouac, ski ; escalade etc

2 CALENDRIER/ENCADREMENT

0	1	2.1	2.2	3.1	3.2	4	5.1	5.2	6.1	6.2
Présentation saison	Sortie prise de contact	Découverte escalade	Escalade Rocher	Orientation	Randonnée	1er secours	Neige/Avalanches	SKI Piste / DVA	Neige/Avalanche/ Matériel Ski Rando	Ski Rando
Réunion 18H30-19H30	Randonnée pédestre	Escalade	Escalade	Formation salle (18h30-20H30)	Orientation + Rando	Formation Croix rouge	Formation salle (18h30-20H30)	SKI Alpin + DVA	Formation salle (18h30-20H30)	Sortie Initiation
2H	Journée	1/2j	1/2j	2h	1j	1/2j	2h	1j	2h	1j

7.1	7.2	8.1	8.2	8.3	9.1	9.2	10.1	10.2	11.1	11.2	12
Préparation Week end Ski Rando	Week end Ski Rando	Alpi/Escalade	Alpi/Escalade	Rando/Alpi	Milieu Montagnard	Milieu Montagnard	Alpi/Rando Glaciaire (Préparation week end)	Alpi/Rando glaciaire	Rando/Bivouac (Préparation week end)	Rando/Bivouac	Rando/Bivouac
Formation salle (18h30-20H30)	Sortie 2j (Refuge)	Formation salle (18h30-20H30)	Sortie Via cordata	Randonnée alpine	Formation salle (18h30-20H30)	Raonée/Observation	Formation salle (18h30-20H30)	Sortie week end refuge	Formation salle (18h30-20H30)	Sortie week end bivouac	A organiser : Semi Autonomie ?
2h	2j	2h	1/2j ou 1j	1j	2h	1j	2h	2j	2H	2j	2j

3 INSCRIPTIONS ET CONTRIBUTION FINANCIERE

Il faut être adhérent au club GEMSA et avoir souscrit une assurance

- Inscriptions à la permanence le jeudi auprès du responsable administratif ou auprès de info@gemsa.fr, dès mi-septembre.
- Age : 13-17ans.
- Effectif : 6-8.
- Date limite d'inscription : 01 octobre.
- Adhésion au club obligatoire : Tarif Jeunes = **40€** loisirs ou **54 €** FFME (sans assurance). Il est obligatoire d'être assuré.
- **Contribution financière par stagiaire de 130 €** à régler à l'inscription, par chèque libellé à l'ordre de GEMSA. Elle couvre :
 - La mise à disposition des locaux et des matériels ad hoc.
 - Les prestations pédagogiques et la documentation distribuée.
 - Le transport organisé par les cadres responsables avec leur véhicule personnel.
- Elle ne couvre pas :
 - Les forfaits de ski, nuit en refuge, repas, location de matériel

4 MATERIELS ET EQUIPEMENTS NECESSAIRES

Chaque participant doit apporter son matériel personnel (les soirées de formation permettront de préciser le détail du matériel nécessaire en fonction de la sortie. Une information sera donnée avant chaque formation/sortie par le cadre responsable) :

Ski de Randonnée :

- Ski de randonnée, bâtons, chaussures de ski de randonnée, peaux de phoques et couteaux (il est possible de louer ce matériel dans les magasins spécialisés).
- Un ARVA ; une pelle ; une sonde (obligatoire pour les 3) : possible de louer dans les magasins de sports ou au club
- Sac à dos entre 30 L et 40 L, une gourde.
- Lunettes, crème solaire, bonnet, gants, pantalon et veste Goretex.

Sorties Escalade :

- Sac à dos 10L, une gourde.
- Casque, Baudrier, chaussons, mousqueton à vis.

Sorties Randonnée :

- Sac à dos entre 20 L et 40 L, une gourde.
- Lunettes, crème solaire, bonnet, gants, pantalon et veste Goretex.
- Bonnes chaussures
- Boussole/Papier /Crayon
- Casque si demandé
- Baudrier

Soirées formation :

- Cahier / Crayon / Règle / Boussole