



# Club Montagne (+13 ans)

## Programme Activités 2021

Activité	Date de l'activité	Matériel spécifique nécessaire	Description de l'activité
<b>Alpinisme</b>	12/6/2021	Possibilité de prêt du matériel technique (baudrier, casque, crampons à glace).	<b>École de neige</b> Une journée destinée à vous apporter plus d'autonomie pour tous les passages en neige que vous rencontrerez en montagne. Savoir quand se passer des crampons et quand les mettre, apprendre les différentes techniques de cramponnage 10 pointes (piolet canne, piolet ramasse, piolet ancre, piolet rampe), le cramponnage frontal, la taille de marche, et apprendre à se rattraper en cas de chute. L'usage de la corde sera aussi abordé.
<b>Canyon et Via Ferrata</b>	19/6/2021	Pour le canyon, penser à apporter un maillot de bain, une serviette, une paire de claquettes pour la fin de l'activité et une paire de baskets à lacets qui iront dans l'eau. Pour la VF, venir avec une bonne paire de baskets de sport (type chaussures de trail), un petit sac à dos avec un peu d'eau, préférer un pantalon au lieu d'un short.	<b>Plaisirs Verticaux &amp; Aquatiques</b> Découverte de l'activité canyoning sur le canyon d'initiation d'Arlos. 20 min de marche d'approche, environ 1h15/1h30 d'activité dans l'eau, 5 min de marche retour. Canyon composé principalement de toboggans, de 2 rappels de 3 et 6 m, et d'un petit saut facultatif de 2 m. Tout le matériel est fourni : combinaison, baudrier, casque, chaussons néoprènes. Pour la VF, l'activité dure environ 2h30/3h. Elle consiste à gravir une falaise aménagée d'échelons en fer pour faciliter la progression. L'activité se termine par un grand rappel de 50 m. Possibilité de faire la VF le matin et le canyon l'après midi.
<b>Randonnée</b>	26/6/2021	Ne pas hésiter à apporter son matériel personnel, si dans le cadre des pratiques individuels les participants utilisent des altimètres, boussoles, gps ou autres outils de sécurités.	<b>Découverte de l'autonomie en Montagne Estivale</b> Cartographie/Orientation/Lecture Terrain/ Bon sens montagnard... Le long d'un itinéraire aux valeurs pédagogiques nous abordons tous les aspects de la pratique de la montagne estivale et ses problématiques: Préparation et choix d'une sortie, Cartographie avec l'utilisation de la boussole et l'altimètre, Lecture du terrain et techniques de progression, Rudiments de l'utilisation de la corde, Sécurité et prise de décision, Apports de connaissances sur le milieu montagnard... Autant de thématiques essentielles à la culture montagnarde et nécessaires au bon sens des pratiques personnelles.
<b>Escalade</b>	18/9/2021	Tout le matériel est fourni	<b>Prenez de la hauteur!</b> Escalade en falaise milieu naturel en moulinette. Les participants apprendront à réaliser le noeud d'encordement en 8, à assurer un partenaire, et à redescendre en position de rappel.
<b>Alpinisme</b>	25/9/2021	Possibilité de prêt du matériel technique (baudrier, casque).  Pour le refuge: Sac de couchage léger Crocs ou sandales Masque et gel hydro-alcoolique Trousse de toilette la plus petite possible	<b>Ascension d'un 3000 m (1/2)</b>  A l'issu du contrôle du matériel (baudrier, piolet...), nous montons au refuge du Maupas ou du Portillon en fonction du sommet.  Nous en profiterons aussi pour découvrir un nouveau métier Montagne: Gardien de Refuge et ses réalités professionnel et environnemental.
<b>Alpinisme</b>	26/9/2021	Possibilité de prêt du matériel technique (baudrier, casque).  Pour le refuge: Sac de couchage léger Crocs ou sandales Masque et gel hydro-alcoolique Trousse de toilette la plus petite possible	<b>Ascension d'un 3000 m (2/2)</b>  Après un petit déjeuner matinal, nous partons pour le sommet. Une halte toutes les heures permet de s'hydrater et grignoter, la cime sera atteinte au bout de 2 à 4 heures de marche depuis le refuge. Pique-nique sommital, tour d'horizon et descente en vallée ponctuerons la suite de la journée.