

Programme Alpi 2025



l'esprit Club Alpin

Voir notre Charte Environnement & Protection de la Montagne:
<https://caf-saint-gervais.ffcam.fr/la-charte-Montagne>

CLUB ALPIN



Saint Gervais

PROGRAMME ALPINISME

SAISON 2025

Les principes

Que ce soit pour découvrir les belles montagnes d'ici ou d'ailleurs, pour s'initier ou pour progresser, tout en bénéficiant de l'encadrement et des conseils de guides passionnés ou encore pour rencontrer de nouvelles personnes et partager votre passion, le groupe alpinisme de Saint Gervais est là pour vous.

Notre but est de proposer à nos adhérents d'acquérir les bases techniques et l'expérience nécessaires pour devenir autonome, de pratiquer dans une ambiance conviviale et de partage, ou encore de découvrir nos différents massifs. Tout cela dans le respect des valeurs décrites dans notre charte.

L'activité alpinisme est donc ouverte à tout un chacun. Les courses proposées permettent soit de faire ses premiers pas, soit de progresser, soit d'acquérir de l'expérience.

Pour cela le programme 2025 inclut des sorties « formation » ouvertes aux novices comme aux adhérents ayant déjà pratiqué et désireux de parfaire les techniques de base de progression et de sécurité. Le programme inclut également une liste de sorties de différents niveaux ; weekends principalement mais aussi sorties à la journée.

Programme saison 2025

Le programme proposé cette saison comprend deux weekends initiaux de formation, avec nuit en refuge, six sorties weekends, avec nuit en refuge et trois sorties à la journée. Ce programme est flexible et pourra évoluer au fil du temps. Les courses mentionnées le sont à titre indicatif. Elles sont toutes encadrées par un guide professionnel. Ce dernier est seul habilité à définir l'objectif final de chaque sortie en fonction des conditions météo, des conditions de montagne, et du niveau effectif des participants. Pour des raisons évidentes de sécurité et de cohérence, en cas de doute sur l'adéquation du niveau d'un participant avec celui de la course proposée, la Commission Alpinisme, après concertation avec le guide encadrant, se réserve le droit de refuser l'accès à la sortie à toute personne qui serait jugée trop juste.

Date	Nbre places	Niveau	Date limite de réservation	Réunion de préparation	Commentaire (les courses mentionnées sont purement indicatives)
Lundi 31 mars					Réunion d'information
Lundi 07 avril					Réunion d'information
Weekend 10 et 11 mai	8	*	01-mai	08-mai	Weekend Formation. Nuit au refuge Gramusset (non gardé) / J1 Pointe des Verts / J2 Pointe Percée
Weekend 17 et 18 mai	8	*	08-mai	15-mai	Weekend Formation. Nuit au refuge Gramusset (non gardé) / J1 Pointe des Verts / J2 Pointe Percée
Weekend 14 et 15 juin	5	*	05-juin	12-juin	Course neige et mixte d'initiation. Nuit au refuge de Tré la Tête / J1 Manips / J2 Traversée Tondu
Weekend 21 et 22 juin	5	** / ***	12-juin	19-juin	Course d'arête rocher/mixte. Nuit aux Prés / J1 Traversée des Roches Rouges** / J2 Eperon de la Cicle***
Weekend 28 et 29 juin	5	** / ***	19-juin	26-juin	Course rocher. Nuit au refuge du Plan de l'Aiguille. Suivant force du groupe : 1) ** J1 Frêtes des Charmoz / J2 VN Aiguille de l'M 2) *** J1 Traversée Petits Charmoz / J2 VN Peigne
Weekend 05 et 06 juillet	5	**	26-juin	03-juil	Nuit à la cabane de Moiry / J1 Pigne de la Lé / J2 Pointe de Mourti** (ou Grand Cornier***)
Weekend 12 et 13 juillet	5	* / **	03-juil	10-juil	Course neige ou mixte facile. A définir
Journée 19 juillet	5	* / **	10-juil	17-juil	Course d'arête rocher (initiation) sur une journée (Aravis / Aiguilles Rouges / Etc.)
Journée 20 juillet	5	**	10-juil	17-juil	Course d'arête rocher sur une journée (Aravis / Aiguilles Rouges / Etc.)
Weekend 06 et 07 sept.	5	**	28-août	04-sept	Sortie découverte autre massif
Journée 14 septembre	5	***	04-sept	11-sept	Course d'arête rocher sur une journée (Aravis / Aiguilles Rouges / Etc.)

Niveau des sorties

Le niveau de difficulté technique des sorties proposées a été estimé par *, ** ou ***. Ce niveau peut varier considérablement en fonction des conditions du terrain ou de la météo. Dans tous les cas il faudra avoir la forme physique nécessaire pour assurer deux journées de marche consécutives comprenant entre 1000 et 1500 m de dénivelé positif par jour en portant un sac à dos d'alpinisme.

- La difficulté * convient aux participants n'ayant jamais pratiqué l'alpinisme, ou ayant une expérience limitée. Les courses seront de niveau F, avec peu d'exposition et d'engagement.
- La difficulté** convient aux participants ayant une pratique sur une ou deux saisons, à l'aise en cramponnage sur neige (montée et descente), capables d'aborder des pentes de glace modérées, grimper sans difficulté dans du II et III « montagne » et descendre en rappel. Les courses seront de niveau F+ / PD- avec une exposition et un engagement modéré.
- La difficulté *** convient aux participants ayant déjà plusieurs saisons de pratique, déjà aptes à diriger une cordée dans du terrain facile et souhaitant devenir autonomes. Les participants devront être à l'aise en neige toutes pentes, en glace jusqu'à 40/45° (montée/descente), aptes à passer du IV et V montagne en second et/ou du III/IV montagne en tête, à l'aise dans des rappels de 50m (y compris pendulaires). Les courses seront de niveau PD/PD+, voire AD- en cas d'exposition et d'engagement modérée.

Modalités d'inscription

Afin de nous aider à anticiper sur l'organisation effective des sorties, dès la parution de ce programme il sera possible de nous faire connaître votre intérêt à participer à telle ou telle activité, soit de visu lors de nos permanences du jeudi soir, soit en contactant le responsable de la Commission par mail ou sur le groupe WhatsApp approprié.

La réservation définitive se fera suivant les modalités suivantes :

- En s'inscrivant sur le registre de la sortie lors d'une permanence du jeudi (18:30 à 19:30 au local du Club, 63 Av de Miage à St Gervais, derrière La Poste). Les informations suivantes seront consignées dans ce registre : Nom, Prénom, N° adhérent, N° téléphone). Dans le cas où la venue à la permanence ne serait pas possible il est également possible d'informer le responsable de l'activité en avance.
- Elle est matérialisée par le règlement, au plus tard le jour défini dans le calendrier ci-joint, de la participation à l'encadrement (plus, si nécessaire, la part du pot commun hébergement requise pour réserver les refuges).
 - Soit sous forme d'espèces remises au responsable de l'activité lors d'une permanence du jeudi soir,
 - Soit de forme d'un chèque remis de la même façon ou envoyé au Club par la Poste (ou déposé dans la boîte à lettre), avec mention de l'activité concernée),
 - Soit sous forme d'un virement bancaire sur le compte du Club.

Quotepart financière

Le Club prend à sa charge une partie des coûts d'encadrement, le reste étant à la charge des participants. Les autres frais sont entièrement à la charge des participants.

La participation financière individuelle se compose donc de deux parties distinctes :

- 1) La participation à l'encadrement qui est fixée normalement à 50€* par jour pour l'Alpinisme, encaissée au moment de valider la réservation.
- 2) La participation au pot commun qui comprend la part individuelle (plus la quotepart du guide) de l'hébergement, de la demi-pension, du transport, des remontées mécaniques, etc...
 - Dans le cas où des arrhes seraient nécessaires pour réserver des refuges ou autres, les montants correspondants seront également encaissés au moment de valider la réservation,
 - Une estimation sera communiquée lors de la réunion de préparation et le pot commun sera géré lors de la sortie par un des participants désigné par le responsable de l'activité.

Remarques importantes

A l'exception des weekends de formation initiaux, pour ce qui concerne l'Alpinisme le nombre maximum de participants par guide et par sortie est de 5 et le nombre minimum est de 4. En deçà de 4 personnes la sortie sera soit annulée, soit maintenue si les participants acceptent de se répartir entre eux la participation encadrement manquante. Au-delà de 5 les personnes intéressées seront placées sur une liste d'attente.

*La participation journalière pour l'encadrement est fixée à 50€ par jour et par participant. Dans certains cas ce montant pourra être majoré avec l'accord des participants : maintien d'une sortie malgré un nombre insuffisant de participants, sortie organisée hors programme, sortie de fin de saison maintenue malgré l'épuisement du budget alloué à l'activité.

Organisation

Une fois les inscriptions faites un groupe WhatsApp éphémère est créé pour chaque sortie, regroupant les participants confirmés, le guide encadrant la sortie, le responsable de l'activité et le Président du Club. C'est par ce moyen que sont échangées les informations avant et après la sortie.

La préparation de la sortie se fait systématiquement à la permanence du Club, le jeudi soir précédant la sortie, en présence lorsque cela est possible du guide encadrant. C'est à ce moment-là que sont définis :

- La course elle-même, variable en fonction des conditions météorologiques du moment, des conditions de montagne, voire du profil du groupe,
- L'heure et l'endroit du rendez-vous, l'équipement nécessaire, l'estimation des coûts du pot commun, etc...

Nous souhaitons que les participants soient physiquement présents à cette permanence afin de créer une dynamique, un échange et une vie autour du club.

Cadre réglementaire

Les sorties proposées par le CAF de Saint Gervais sont régies par les « Conditions Générales de vente » publiées le 27 novembre 2024. Ces conditions annexées à ce programme sont disponibles sur le site web du Club.

L'inscription (la réservation) à une sortie implique de facto, la connaissance et l'acceptation par le participant de ces conditions.

Communications / Contacts

Sur le site web du CAF Saint Gervais, à l'adresse suivante : <https://caf-saint-gervais.ffcam.fr/>

Par mail électronique à l'adresse email du Club : club.alpin.st-gervais@orange.fr

Au sein de la communauté WhatsApp « CAF ST GERVAIS » par l'intermédiaire des groupes WhatsApp dédiés sur lesquels vous pouvez vous inscrire :

- « Infos CAF St-Gervais »
- « CAF Alpi »
- Groupes de sorties créés au fur et à mesure

Sur les réseaux sociaux Instagram et Facebook