

## PROGRAMME 2019/20 des SORTIES « FORMATIONS VERS UNE MEILLEURE AUTONOMIE » avec le CAF Saint Julien-en Genevois, encadrées par un(e) Guide de Haute Montagne UIAGM

Ces sorties visent à faire progresser chacun selon son niveau, pour évoluer plus facilement et plus en sécurité dans les différents terrains. Elles sont réservées aux adhérents du CAF de St Julien, à partir de 16 ans. Inscrivez-vous dès maintenant pour garantir votre place! ... et au plus tard, 4 semaines avant le début d'un stage.

Le programme de chaque stage peut être amené à évoluer en fonction des conditions. S'inscrire est un engagement ferme, en revanche si le stage n'a pas lieu sur décision de l'organisateur les arrhes ou la part afférente au stage annulé seront remboursées. Pour toute question contacter : [elsie.trichot@gmail.com](mailto:elsie.trichot@gmail.com), 06 02 33 36 86

Une subvention de 30% du coût d'encadrement sera accordée aux jeunes de 16 à 20 ans, une autorisation écrite de l'un des parents sera demandée pour les mineurs.

**ESCALADE** – Ce programme s'adresse aux adultes et s'ajoute aux « écoles d'escalades » dédiées aux jeunes de 8 à 18 ans, ainsi qu'aux sorties proposées bénévolement par des membres du club.

- Cycle initiation & progression : d'octobre à mi-mai hors vacances scolaires, les jeudis soirs de 20h30 à 22h & 2 sorties journée en extérieur
  - Pour les débutants : 26 cours du 3 octobre 2019 au 14 mai 2020, 1 jour en falaise le samedi 12 octobre, 1 jour en falaise « grande voie » en ½ groupe le 16 ou 17 mai)
  - Pour les personnes sachant déjà grimper et assurer en tête : option de rejoindre les cours à partir du 7 novembre (soit 23 cours et 1 journée en extérieur en ½ groupe le 16 ou 17 mai)



Au programme :

- S'initier et se perfectionner en se faisant plaisir dans une ambiance conviviale
- Apprendre à assurer et grimper en moulinette ainsi qu'en tête
- Acquérir les fondamentaux techniques pour progresser rapidement
- Développer un répertoire d'exercices pour mieux s'entraîner
- Apprendre diverses manipulations de corde pour grimper en extérieur et en grandes voies



Infos pratiques :

- Lieu : gymnase du lycée Mme de Staël - 16 Route de Thairy, 74160 Saint-Julien-en-Genevois
- 10 à 14\* participants (\*selon nombre de débutants : 10 au plus)
- Coût : 240€ pour l'ensemble du cycle (190€ pour les non-débutants)
- Matériel individuel à prévoir : chaussons d'escalade, baudrier, mousqueton à vis, système d'assurage type « reverso » (Petzl reverso, Béal Air force 3, DMM Pivot, BD ATC Guide...), en facultatif sac à magnésie avec boule de magnésie

- Voyage escalade sur l'île de Kalymnos (Grèce) : 10 jours du samedi 26 octobre au lundi 4 novembre



Au programme : De l'escalade variée sur un rocher magnifique, les plaisirs d'un voyage en Grèce, la mer ... tous les ingrédients pour des vacances inoubliables !

J1 (samedi) : Avion de Genève à Kos puis transfert (ferry & taxi) à Masouri

J2 à J8 (dimanche à samedi matin) : 5 jours ½ escalade sur les différents sites de l'île, 1 jour en grande voie en ½ groupe sur l'île voisine de Telendos, 1 jour repos (libre) en ½ groupe.

J8 (samedi après-midi) : Transfert à Kos (taxi et ferry) & avion pour Athènes

J9 (dimanche) : Visite d'Athènes avec bien sur l'Acropole et autres sites à voir absolument !

J10 (lundi matin) : Avion Athènes -> Genève (arrivée possible à 10h sous réserve disponibilité des billets)

Infos pratiques :

- Lieu : départ et arrivée prévus à l'aéroport de Genève, covoiturage / partage de taxi encouragé pour s'y rendre.
  - 4\* à 6 participants (départ à 4 sous réserve d'acceptation par tous d'un supplément de 200€)
  - Coût : à confirmer, environ 2300€ en formule tout-compris (avion, autres frais de déplacement, hébergement, repas hors boissons, encadrement, matériel collectif)
  - Matériel individuel à prévoir : comme pour les cours d'escalade
  - Prérequis : savoir assurer et grimper en tête ou suivre le cycle escalade proposé ci-dessus. Expérience en falaise souhaitée. Contacter Elsie en cas de doute !
- Stage grandes voies dans les Calanques : 4 jours du samedi 19\* au mardi 22 octobre



Au programme :

- Apprentissage/perfectionnement des techniques de corde (« manips ») spécifiques aux grandes voies
- Le plaisir de prendre de la hauteur dans un site grandiose !

Infos pratiques :

- \*dans l'idéal, départ la veille vers 18h
- Lieu : Calanques ou autre destination si la météo le requiert
- 3 à 4 participants, prérequis : savoir assurer et grimper en tête des voies de difficulté 5c, y compris en extérieur
- Coût : 380€ pour l'encadrement, frais de covoiturage et hébergement en sus
- Matériel spécifique: chaussons d'escalade, baudrier, 3 à 4 mousqueton à vis, système d'assurage type « reverso », longe en corde (ou 2m70 de corde à simple diamètre environ 9mm), cordelette pour nœud autobloquant (ou environ 1m30 de corde diamètre 6mm), casque. Une partie de ce matériel peut être prêté au besoin.

#### **SKI DE RANDONNEE : PROGRAMME DE DECOUVERTE & FORMATION A L'AUTONOMIE (7 jours)**



Un premier week-end (3 jours) les 29, 30 novembre et 1<sup>er</sup> décembre (col du Simplon) pour acquérir les fondamentaux et bénéficier ensuite des sorties avec les encadrants bénévoles, un second week-end de 2 jours cette fois les 11 & 12 janvier, un 3<sup>e</sup> week-end également de deux jours les 8 & 9 février pour progresser vers une plus grande autonomie.

Infos pratiques :

- Le lieu sera déterminé par la guide en fonction des conditions, nuit en gîte ou refuge. En cas de manque de neige, le 1<sup>er</sup> week-end sera reporté ou remboursé au prorata.
- 4 à 6 participants, prérequis = être à l'aise sur toute piste de ski, bonne condition physique (marcher 5h ou 1000m D+)
- Coût : 460€ pour l'encadrement sur l'ensemble des 7 journées, frais divers à charge des participants (covoiturage, nuitée et repas y compris pour la guide, forfaits de remontées mécaniques éventuels)
- Matériel spécifique : chaussures et skis de randonnée / peaux / couteaux, set DVA / pelle / sonde (plusieurs sets pourront être prêtés sur demande)

**NB Ce programme sera complété par des sorties proposées bénévolement par des membres du Club.**

---

## PROGRAMME DE DECOUVERTE & FORMATION A L'AUTONOMIE EN ALPINISME (9 jours)



9 journées pour s'initier et se former dans les différentes pratiques d' « alpinisme », en vue d'être autonome dès l'été prochain.

Samedi 14 & Dimanche 15 septembre : initiation à l'alpinisme en milieu glaciaire (nuit en refuge)

Samedi 5 & Dimanche 6 octobre : initiation aux techniques de progression sur arêtes et rocher montagne (sorties à la journée en haute-savoie ou nuit en gîte si la météo requiert d'aller plus loin)

Samedi 4 & Dimanche 5 janvier : découverte de l'escalade sur glace

Samedi 30 mai au lundi 1<sup>er</sup> juin : révision et approfondissement des techniques d'alpinisme (nuits en refuge)

Prérequis : curiosité et esprit d'aventure ! Bonne condition physique : pouvoir marcher 1000m D+, ne pas avoir particulièrement le vertige. Expérience préalable en escalade souhaitée.

Infos pratiques :

- Lieu : Haute-Savoie, covoiturage au départ du local du CAF à Cervonnex
- 4 à 6 participants
- Coût : 590€ pour l'encadrement sur l'ensemble des 9 journées et prêt éventuel de matériel, frais divers à charge des participants (covoiturage, nuitée et repas y compris de la guide, évent. remontées mécaniques)
- Matériel spécifique : chaussures d'alpinisme, crampons adaptés aux chaussures (pour l'escalade sur glace des crampons techniques dits « automatiques » seront prêtés), baudrier, piolet et casque (les deux derniers peuvent éventuellement être prêtés par la guide), lampe frontale, « sac à viande » pour la nuit en refuge

---

**Inscriptions et questions auprès d'Elsie Trichot : [elsie.trichot@gmail.com](mailto:elsie.trichot@gmail.com), 06 02 33 36 86. L'inscription devra ensuite être confirmée par l'envoi d'un chèque d'acompte d'un montant équivalent aux 2/3 de la contribution aux coûts d'encadrement, adressé au CAF Saint Julien en Genevois mais envoyé à Elsie Trichot, 17 rue de la Côte 74100 Annemasse**

**PROGRAMME 2019/20 des SORTIES « FORMATIONS VERS UNE MEILLEURE AUTONOMIE »**  
**avec le CAF Saint Julien-en Genevois, encadrées par un(e) Guide de Haute Montagne UIAGM**

| Septembre 2019 |    | Octobre 2019 |    | Novembre 2019 |    | Decembre 2019 |    | Janvier 2020 |    | Février 2020 |    |
|----------------|----|--------------|----|---------------|----|---------------|----|--------------|----|--------------|----|
| Di             | 1  | Ma           | 1  | Ve            | 1  | Di            | 1  | Me           | 1  | Sa           | 1  |
| Lu             | 2  | Me           | 2  | Sa            | 2  | Lu            | 2  | Je           | 2  | Di           | 2  |
| Ma             | 3  | Je           | 3  | Di            | 3  | Ma            | 3  | Ve           | 3  | Lu           | 3  |
| Me             | 4  | Ve           | 4  | Lu            | 4  | Me            | 4  | Sa           | 4  | Ma           | 4  |
| Je             | 5  | Sa           | 5  | Me            | 5  | Je            | 5  | Di           | 5  | Me           | 5  |
| Ve             | 6  | Di           | 6  | Me            | 6  | Ve            | 6  | Lu           | 6  | Je           | 6  |
| Sa             | 7  | Lu           | 7  | Je            | 7  | Sa            | 7  | Ma           | 7  | Ve           | 7  |
| Di             | 8  | Ma           | 8  | Ve            | 8  | Di            | 8  | Me           | 8  | Sa           | 8  |
| Lu             | 9  | Me           | 9  | Sa            | 9  | Lu            | 9  | Je           | 9  | Di           | 9  |
| Ma             | 10 | Je           | 10 | Di            | 10 | Ma            | 10 | Ve           | 10 | Lu           | 10 |
| Me             | 11 | Ve           | 11 | Lu            | 11 | Me            | 11 | Sa           | 11 | Ma           | 11 |
| Je             | 12 | Sa           | 12 | Ma            | 12 | Je            | 12 | Di           | 12 | Me           | 12 |
| Ve             | 13 | Di           | 13 | Me            | 13 | Ve            | 13 | Lu           | 13 | Je           | 13 |
| Sa             | 14 | Lu           | 14 | Je            | 14 | Sa            | 14 | Ma           | 14 | Ve           | 14 |
| Di             | 15 | Ma           | 15 | Ve            | 15 | Di            | 15 | Me           | 15 | Sa           | 15 |
| Lu             | 16 | Me           | 16 | Sa            | 16 | Lu            | 16 | Je           | 16 | Di           | 16 |
| Ma             | 17 | Je           | 17 | Di            | 17 | Ma            | 17 | Ve           | 17 | Lu           | 17 |
| Me             | 18 | Ve           | 18 | Lu            | 18 | Me            | 18 | Sa           | 18 | Ma           | 18 |
| Je             | 19 | Sa           | 19 | Ma            | 19 | Je            | 19 | Di           | 19 | Me           | 19 |
| Ve             | 20 | Di           | 20 | Me            | 20 | Ve            | 20 | Lu           | 20 | Je           | 20 |
| Sa             | 21 | Lu           | 21 | Je            | 21 | Sa            | 21 | Ma           | 21 | Ve           | 21 |
| Di             | 22 | Ma           | 22 | Ve            | 22 | Di            | 22 | Me           | 22 | Sa           | 22 |
| Lu             | 23 | Me           | 23 | Sa            | 23 | Lu            | 23 | Je           | 23 | Di           | 23 |
| Ma             | 24 | Je           | 24 | Di            | 24 | Ma            | 24 | Ve           | 24 | Lu           | 24 |
| Me             | 25 | Ve           | 25 | Lu            | 25 | Me            | 25 | Sa           | 25 | Ma           | 25 |
| Je             | 26 | Sa           | 26 | Ma            | 26 | Je            | 26 | Di           | 26 | Me           | 26 |
| Ve             | 27 | Di           | 27 | Me            | 27 | Ve            | 27 | Lu           | 27 | Je           | 27 |
| Sa             | 28 | Lu           | 28 | Je            | 28 | Sa            | 28 | Ma           | 28 | Ve           | 28 |
| Di             | 29 | Ma           | 29 | Ve            | 29 | Di            | 29 | Me           | 29 | Sa           | 29 |
| Lu             | 30 | Me           | 30 | Sa            | 30 | Lu            | 30 | Je           | 30 |              |    |
|                |    | Je           | 31 |               |    | Ma            | 31 | Ve           | 31 |              |    |

Escalade cycle (SAE, falaise et grande voie) : 240€ débutants, 190€ non-débutants (à partir 7.11.2019)

Escalade Ile de Kalymnos (Grèce) : à confirmer, environ 2,300€ tout compris (inclu transport)

Escalade Calanques : 380€ encadrement seulement

Ski randonnée - Autonomie : 460€ encadrement seulement, pour 7 journées

Alpinisme - Autonomie : 590€ encadrement seulement, pour 9 journées

| Mars 2020 |    | Avril 2020 |    | Mai 2020 |    | Juin 2020 |    |
|-----------|----|------------|----|----------|----|-----------|----|
| Di        | 1  | Me         | 1  | Ve       | 1  | Lu        | 1  |
| Lu        | 2  | Je         | 2  | Sa       | 2  | Ma        | 2  |
| Ma        | 3  | Ve         | 3  | Di       | 3  | Me        | 3  |
| Me        | 4  | Sa         | 4  | Lu       | 4  | Je        | 4  |
| Je        | 5  | Di         | 5  | Ma       | 5  | Ve        | 5  |
| Ve        | 6  | Lu         | 6  | Me       | 6  | Sa        | 6  |
| Sa        | 7  | Ma         | 7  | Je       | 7  | Di        | 7  |
| Di        | 8  | Me         | 8  | Ve       | 8  | Lu        | 8  |
| Lu        | 9  | Je         | 9  | Sa       | 9  | Ma        | 9  |
| Ma        | 10 | Ve         | 10 | Di       | 10 | Me        | 10 |
| Me        | 11 | Sa         | 11 | Lu       | 11 | Je        | 11 |
| Je        | 12 | Di         | 12 | Ma       | 12 | Ve        | 12 |
| Ve        | 13 | Lu         | 13 | Me       | 13 | Sa        | 13 |
| Sa        | 14 | Ma         | 14 | Je       | 14 | Di        | 14 |
| Di        | 15 | Me         | 15 | Ve       | 15 | Lu        | 15 |
| Lu        | 16 | Je         | 16 | Sa       | 16 | Ma        | 16 |
| Ma        | 17 | Ve         | 17 | Di       | 17 | Me        | 17 |
| Me        | 18 | Sa         | 18 | Lu       | 18 | Je        | 18 |
| Je        | 19 | Di         | 19 | Ma       | 19 | Ve        | 19 |
| Ve        | 20 | Lu         | 20 | Me       | 20 | Sa        | 20 |
| Sa        | 21 | Ma         | 21 | Je       | 21 | Di        | 21 |
| Di        | 22 | Me         | 22 | Ve       | 22 | Lu        | 22 |
| Lu        | 23 | Je         | 23 | Sa       | 23 | Ma        | 23 |
| Ma        | 24 | Ve         | 24 | Di       | 24 | Me        | 24 |
| Me        | 25 | Sa         | 25 | Lu       | 25 | Je        | 25 |
| Je        | 26 | Di         | 26 | Ma       | 26 | Ve        | 26 |
| Ve        | 27 | Lu         | 27 | Me       | 27 | Sa        | 27 |
| Sa        | 28 | Ma         | 28 | Je       | 28 | Di        | 28 |
| Di        | 29 | Me         | 29 | Ve       | 29 | Lu        | 29 |
| Lu        | 30 | Je         | 30 | Sa       | 30 | Ma        | 30 |
| Ma        | 31 |            |    | Di       | 31 |           |    |

## CAF St. Julien en Genevois - TARIFS Licences 2019-2020

| Catégorie |  | 2019-2020<br>Total avec<br>AP | 2019-2020<br>Total sans<br>AP |
|-----------|--|-------------------------------|-------------------------------|
| A1        | + 65 ans et 10 ans de club sans interruption                       | 76.90                         | 54.90                         |
| C1        | conjoint(e) de membre titulaire <b>dans le même club</b>           | 72.70                         | 50.70                         |
| E1        | enfant de membre 18 à 24 ans <b>dans le même club</b>              | 56.20                         | 39.20                         |
| E2        | enfant de membre de moins de 18 ans <b>dans le même club</b>       | 42.00                         | 25.00                         |
| J1        | jeune de 18 à 24 ans   | 70.00                         | 53.00                         |
| J2        | jeune de moins de 18 ans   | 60.90                         | 43.90                         |
| P1        | Titulaire d'un brevet d'état de guide ou d'accompagnateur montagne | 87.90                         | 65.90                         |
| T1        | membre titulaire de plus de 24 ans                                 | 95.20                         | 73.20                         |

"Total" inclu: part Club, part Fédération, parts Comités départemental et régional, et RC  
AP = assurance de personne, facultative

Pour comparaison:

| 2018-2019<br>avec AP | 2018-2019<br>sans AP |
|----------------------|----------------------|
| 73.10                | 52.10                |
| 69.00                | 48.00                |
| 52.50                | 36.50                |
| 38.30                | 22.30                |
| 66.30                | 50.30                |
| 57.10                | 41.10                |
| 84.10                | 63.10                |
| 91.50                | 70.50                |