



Contamines-Montjoie

Du 26 juillet au 3 aout 2014

Inscription avant le 15 juillet 2014

Niveau & Public Concerné

Plusieurs activités seront proposées. Il y en aura pour tous les niveaux. Les mineurs devront être accompagnés par un parent.

Programme

Le club organisera pour ceux qui le souhaitent, avec si nécessaire un guide, une journée de canyoning / rafting. Le reste du séjour sera libre et chacun pourra s'éclater dans les nombreuses activités que propose le site : Escalade en grandes voies, Escalade sportive (d'une à deux longueurs), Randonnée, etc...

Nous nous retrouverons chaque soir autour d'une table pour le repas et nous pourrons ainsi partager nos temps forts de la journée.

Coût

Le coût dépendra des activités choisies. Compter entre 250€ et 350€ par participant.

Trajet

Le trajet s'effectuera si possible en covoiturage. 370Km en environ 5h.

Hébergement

En camping. A ce titre, chacun devra posséder, une tente, un matelas (épais et confortable de préférence) et un sac de couchage (chaud).

Le club mettra à disposition une grande tente commune pour prendre les repas, y entreposer le matériel de cuisine, etc... Nous fournirons également une ou deux tables. Par contre, chaque participant apportera sa chaise de camping.



Inscription

Si vous êtes intéressé par le séjour, merci de nous informer rapidement. Nous pourrons ainsi vous fournir de plus amples informations et vous relancer avant la date limite d'inscription, fixée au 15 juillet.

Des informations complémentaires seront données ultérieurement à toute personne se manifestant pour participer au séjour. A ce titre, nous vous demandons de vous inscrire sur la liste en fin du document pour être tenu informé sur ce séjour.

Description des différentes activités

Alpinisme

Aiguille de la Bérengère (3425m). Suivi, si les conditions le permettent, par la traversée des Dômes de Miage (culminant à 3670m). Cette course n'est pas difficile en soit, mais la montée au premier Dôme depuis la Bérengère est souvent en glace et ensuite la traversée des Dômes se fait sur une arête très effilée. C'est pourquoi cette partie du séjour n'est ouverte qu'aux membres ayant participé à la Grave'Y'Cimes ou pouvant justifier d'une expérience dans ce domaine.



Dômes de Miage

Escalade

Trois sites d'escalade autour du camping :

- « La Duchère » situé à 1km du camping, avec une 100^{ème} de voies du 4 au 7c et de 8 à 100m de hauteur.
- « Les Plans » situé à 3km du camping (mais à 300m de dénivelé) avec une 20^{ème} de voies du 3 au 6a et de 15 à 25m de hauteur
- « Tré La Tête » pour des grandes voies (2h30 de marche d'approche et 900m de dénivelé...) : 5 voies de 4 à 6b, de 150m à 300m.

Canyonisme

Descendre la montagne par ses torrents, sauter dans des bassins, se faufiler dans les canyons... amateur d'eaux vives : sensations assurées ! Tout en sécurité par l'encadrement d'un BE.

Randonnée

A la journée, sur deux jours avec nuit en refuge, ou simplement en quelques heures, le secteur offre de très beaux paysages à découvrir en toute tranquillité.

Équipement

Pour le bon déroulement du séjour, chacun transportera son équipement.

Le matériel spécifique (Casque, longe de via ferrata, etc...) sera loué pour le séjour complet pour la somme de 5€ par item. Un chèque de caution sera demandé lors de la réservation du matériel. Cette caution sera restituée à la fin du séjour lorsque le matériel sera rendu.

Ci dessous une liste de l'équipement minimal à posséder par personne/binôme. Chacun la complétera avec ses habitudes. Une liste plus spécifique sera fournie quelques semaines avant le départ.

Pour la randonnée

- Bonnes chaussures de marche

Pour la via ferrata

- Longe de Via ferrata, casque, longe courte avec mousqueton

Pour le canyoning

- maillot de bain
- le reste sera fourni par le guide

Pour l'escalade

- Corde à double de 50m pour les grandes voies
- Corde à simple de 60m pour l'escalade en couenne
- Baudrier, longe, mousquetons, chaussons, casque
- Dégaines (un jeu de 12 dégaines)

Pour le camping

- Tente, matelas, sac de couchage, frontale
- Gamelles, réchaud, couverts, une chaise de camping
- Petite pharmacie

Liste de diffusion

Afin de recevoir davantage d'informations, veuillez vous inscrire ci-dessous. Cela n'engage en rien votre participation au séjour, vous devrez quand même vous inscrire avant la date limite en nous rendant le bulletin d'inscription.

Nom & prénom	Adresse mail	Nom & prénom	Adresse mail