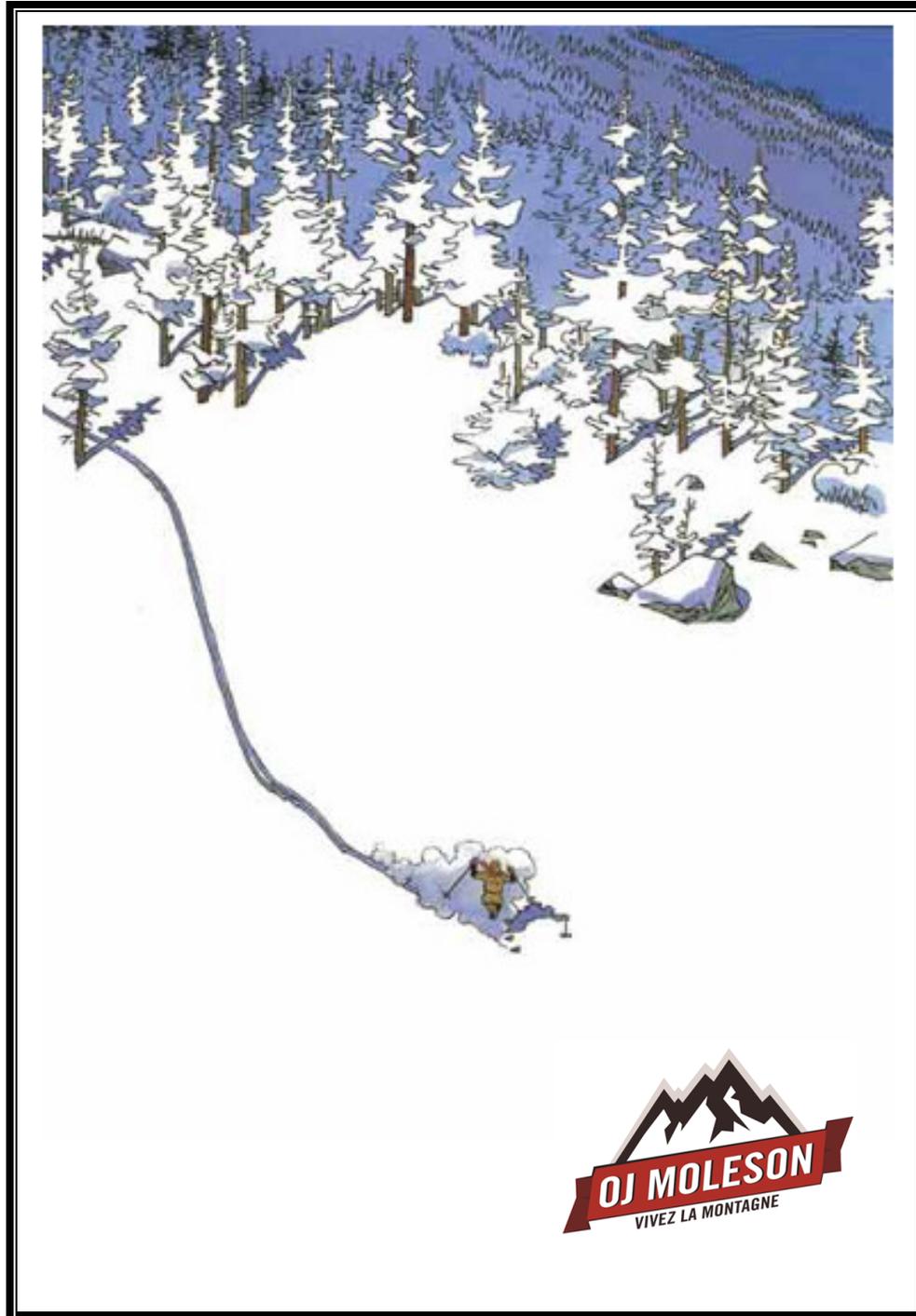


Mode d'emploi OJ Moléson



Dessin de Cosey dans « À la recherche de Peter Pan ».

Mode d'emploi de l'OJ

Ça y est tu es inscrit(e) à l'OJ !
Mais tu ne comprends pas comment ça marche ?
Pas de soucis, voilà un mode d'emploi !

INSCRIPTION À UNE COURSE

1. Consulter le programme sur www.ojmoleson.ch → programme des courses.
2. Venir au Stamm pour s'inscrire à la course. Les moniteurs sont au Stamm à partir de 20h00. C'est important de se rencontrer avant la course pour parler du matériel à prendre et du niveau de chacun.
 - a. Si c'est une course sur un jour, venir le vendredi précédant la course.
 - b. Si c'est une course sur deux jours, venir le vendredi de la semaine précédant la course.

Août 2018						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Ex. pour une course d'un jour le 25 août, l'inscription se fait le 23.

Août 2018						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Ex. pour une course de deux jours les 24 et 25 août, l'inscription se fait le 16.

INSCRIPTION À UN CAMP

1. Consulter le programme sur www.ojmoleson.ch → programme des courses.
2. S'inscrire :
 - a. Remplir le bulletin d'inscription dans l'OJD et l'envoyer par la poste au moniteur concerné.
 - b. Si tu ne reçois pas (encore) l'OJD, télécharge le talon d'inscription sur le site www.ojmoleson.ch → téléchargement → talon d'inscription.

PARTICIPATION À UNE COURSE OU UN CAMP

- Le lieu de départ et de rentrée est au Stamm.
- L'heure de départ varie selon la course. Il est important de respecter l'heure de départ. Nous ne pouvons pas attendre sur chacun. L'heure de retour varie aussi selon la destination de la course.
- Si la météo est incertaine, la course a généralement quand même lieu. Les moniteurs changent l'activité ou la destination de la course.
- Nous avons la chance d'avoir un bus pour nos déplacements. Afin de payer l'essence du bus, les frais de la course s'élèvent au minimum à 10 CHF par personne. Si la destination de la course est très éloignée, il se peut que les frais s'élèvent jusqu'à 25 CHF.

S'il s'agit d'une course d'un week-end, les frais sont un peu plus élevés (env. 50.-) car les moniteurs prévoient en général un souper et un petit déjeuner pour tous ! (Les pique-niques de midi sont à prévoir par les participants.)

- Après chaque course, nous écrivons un petit récit qui paraît dans l'OJD (voir le paragraphe OJD).

FORMATIONS

Pour les Ojiens débutants, nous avons des sorties qui visent à expliquer les bases nécessaires pour participer au programme été ou hiver.

- Programme été :
 - Cours de base : un week-end (généralement au mois de juin) qui introduit les bases de l'escalade et de l'alpinisme
- Programme hiver :
 - Camp du Hohberg : une semaine (du 26.12-02.01) au chalet du Hohberg dans le Gantrisch qui permet découvrir ou de perfectionner la pratique de la randonnée à ski. Cette semaine sert également à acquérir des connaissances sur les avalanches et la lecture de cartes.

DIFFÉRENTS NIVEAUX

Dans notre programme, nous proposons des courses de différents niveaux.

- TOUS : courses ouvertes à tous les niveaux.
- BS : courses ouvertes aux bons skieurs.
- CB : courses ouvertes aux Ojiens qui ont participé au cours de base ou au camp du Hohberg..

MATÉRIEL DE BASE

C'est le matériel qui est généralement nécessaire pour toutes les sorties.

Eté	Hiver
Chaussures de montagne	Chaussures de randonnée à ski
Baudrier	Ski de randonnée avec fixation de randonnée
3 mousquetons à vis	Bâtons de ski
Assureur type REVERSO	Couteaux à glace
Casque	Peaux autocollantes
Chaussons d'escalade	DVA, pelle, sonde
Magnésie	Ev. casque de ski
Sac à dos de 30-40 litres	Sac à dos de 30-40 litres
Veste coupe-vent & imperméable	Veste coupe-vent & imperméable
Pantalon de montagne	Pantalon de ski avec aérations
Gants, min. 2 paires, 1 légère + 1 chaude	Gants, min. 2 paires, 1 légère + 1 chaude
Vêtements chauds (polaire)	Vêtements chauds (polaire)
Sous-vêtements thermiques (coton à exclure)	Sous-vêtements thermiques (coton à exclure)
Bonnet	Bonnet
Lunettes à soleil	Lunettes à soleil et masque de ski

LOCATION DE MATÉRIEL

Au début de la saison hiver, il est possible de louer ce matériel chez nous pour toute la saison:

- pelle

- sonde
- DVA.

C'est le seul matériel que nous louons. La location coûte 20 CHF et une caution de 100 CHF est demandée. Ce matériel est loué aux Ojiens qui s'engagent à venir régulièrement aux courses. Une soirée de distribution du matériel est prévue chaque année au stamm et elle est indiquée dans le programme.

Sinon, il est également possible de louer du matériel dans des magasins de montagne (Bugaboo ou Oxygène Montagne par ex.)

EMPRUNT DE MATÉRIEL

Nous avons aussi du matériel que nous prêtons gratuitement aux Ojiens pour la course. Le matériel est rendu aux moniteurs à la fin de la course.

- Baudrier
- Chaussons d'escalade (nous n'avons pas toutes les tailles et ils ont déjà bien vécu. Ils conviennent pour essayer, mais nous conseillons d'acheter rapidement des chaussures).
- Mousquetons, sangles et prussik
- Casque
- Dégaines
- Corde

Des listes complètes sont disponibles pour chaque discipline sur le site internet (www.ojmoleson.ch -> téléchargement -> en bas de la page).

LIEU DE RENCONTRE : LE STAMM

Le Stamm se trouve à l'étage inférieur du Chalet d'Arsent à Fribourg (Rte François-Arsent 3). C'est un lieu de rencontre pour les Ojiens et les moniteurs. C'est au Stamm que se font les inscriptions aux courses (le vendredi soir) et c'est aussi le lieu de départ des courses. Il y a régulièrement des soupers au Stamm qui sont organisés par les moniteurs, par le comité ou par les Ojiens. Ils sont notés dans le programme. Pour s'inscrire au souper, il faut s'annoncer à l'organisateur du souper 3-4 jours à l'avance.

LES ACTIVITÉS

Le programme hiver (décembre -avril) :

- **Ski de randonnée** : c'est l'activité la plus pratiquée au sein de l'OJ. C'est un mélange parfait entre l'effort et le plaisir. Une montée à peau de phoque suivie d'une descente loin des remontées mécaniques, voilà ce que peux t'offrir le ski de randonnée.
- **Alpinisme d'hiver** : en fin de saison, des courses de randonnée à ski plus techniques en haute montagne sont également proposées.
- **Cascade de glace** : chaque année, l'OJ propose une ou deux courses d'initiation à la cascade de glace. Lorsque le froid devient si intense que l'eau des cascades commence à se figer, les grimpeurs sortent leurs piolets et leurs crampons pour grimper sur ces magnifiques sculptures de glace.

Le programme été (mai - novembre)

- **Grimpe** : Cette activité en grande expansion dans notre société est une activité phare de notre OJ! Viens découvrir ce sport sur des falaises adaptées à tous les niveaux avec nos moniteurs qui se feront un plaisir de te faire progresser.
- **Alpinisme d'été**: dormir en cabane, se lever tôt, admirer de magnifiques levers de soleil et de splendides panoramas, parcourir les glaciers avec crampons aux pieds et un piolet à la main, s'encorder , marcher sur le fil d'une arrête font partie des activités quotidiennes de l'alpiniste.

SÉCURITÉ

La présence de moniteurs formés par J+S est une exigence formelle pour chaque course. Le nombre de moniteurs dépend du nombre de participants.

Le jeune doit être assuré contre les accidents. Tous les membres jeunesse deviennent automatiquement et sans frais, membres-donateurs de la REGA. Ils bénéficient alors de toutes les prestations de la REGA (frais de recherche, sauvetage et rapatriement).

L'OJ VIRTUEL

- le site : www.ojmoleson.ch où tu trouves le programme, les membres du comité, les photos des courses, les listes de matériel, etc.
- la page Facebook "OJ Moléson"
- le groupe Whatsapp sur lequel il y a tous les autres Ojiens actifs et la responsable des membres. Tu peux y poser tes questions et c'est aussi pratique pour échanger les photos des courses.

L'OJD

C'est un petit journal appelé « L'Ojien déchainé » qui paraît 3x/an. Il est destiné aux Ojiens et aux autres personnes qui ont envie de suivre l'actualité de l'OJ. Les récits de courses de l'OJ y sont publiés, ainsi que les inscriptions aux camps et le programme de la saison en cours. L'OJD est aussi disponible sur le site de l'OJ. Pour recevoir l'OJD, écris un mail à **ojiendechaine@gmail.com** avec tes coordonnées.