



## Informations générales

### 1. INFORMATIONS GENERALES

L'OJ est la Jeunesse du CAS (OJ = Organisation Jeunesse, CAS = Club Alpin Suisse), c'est un groupe autonome destiné aux jeunes de 10 à 22 ans qui a pour but de les initier, les faire progresser et les rendre indépendants dans la pratique des sports liés à la montagne.

Tous les membres de 10 à 22 ans sont automatiquement inscrits à la Jeunesse de la section neuchâteloise du CAS et sont regroupés en une seule et même entité : l'OJ.

Les activités de l'OJ sont multiples : escalade, courses de haute montagne, randonnées à ski ou snowboard, ski freeride, cascade de glace, dry-tooling, VTT et autres sports de montagne. Les activités de l'OJ s'inscrivent dans le cadre légal prévu par le programme fédéral Jeunesse et Sport (J+S). D'autres activités comme le canyoning ou la spéléo sont organisées en dehors du programme J+S.

Afin de tenir compte de la grande diversité d'âge des Ojiens, il est habituellement fixé un âge minimum pour participer à une course, cette limite tenant compte des exigences de la course.

Il y a des sorties pour tous, des sorties pour les plus jeunes (10-12 ans environ) et des sorties plutôt destinées aux plus grands (env. +12/+14 ans et plus). Les sorties pour les plus grands demandent en général plus d'engagement physique et technique. Mais les limites sont élastiques ! Les difficultés des courses sont expliquées à la fin de ce cahier.

Toutes les sorties sont encadrées par des moniteurs reconnus, qu'ils soient Guide de montagne UIAGM, Professeur.e d'escalade BF ou Moniteur.trice J+S, dans les domaines sportifs Alpinisme, Ski de randonnée ou Escalade.

#### 1.1 Inscription et déroulement des courses

L'inscription préalable à chaque course auprès de l'organisateur est indispensable. L'organisateur se réserve le droit de refuser une inscription si les conditions de participation ne sont pas remplies ou si le nombre limite de participants en fonction des moniteurs est atteint. L'heure et le lieu de départ sont définis pour chaque course mais en général le lieu de rendez-vous est à la salle de bloc « Asenaline » à Peseux.

Les heures de retour ne sont qu'indicatives, il est en effet impossible de tout prévoir lorsqu'il s'agit d'activités extérieures. Il est évidemment hors de question de précipiter les manœuvres ou le retour au dépend de la sécurité en cas de retard !

Chacun est tenu de se comporter de manière adéquate lors des sorties OJ.

#### 1.2 Rappel

**Les courses du programme OJ concernent uniquement les jeunes entre 10 et 22 ans inscrits au Club Alpin Suisse.** Tous ont la possibilité de participer aux activités (courses, assemblées, conférence...) de la Section, évidemment pour les courses, selon le niveau adapté et après inscription auprès de l'organisateur.

#### 1.3 Matériel

Du matériel (casques, cordes, crampons, DVA, tentes, etc...) est mis à disposition des membres de l'OJ lors des différentes activités au programme, dans la mesure du matériel disponible.

#### 1.4 Site Internet

<https://www.cas-neuchatel.ch/section/groupe/oj.php>

Et bien plus encore sur Facebook Oj-cas Neuchâtel et Instagram OJ CAS Neuchâtel

#### 1.5 Compte bancaire :

OJ Neuchatel

IBAN CH47 0076 6000 E072 0640 3



## 2. Explication de la notation de la difficulté des courses

En principe les courses, dans chaque activité, sont prévues pour avoir des difficultés qui augmentent progressivement au cours de l'année pour permettre, en venant régulièrement aux sorties, de s'initier, de commencer en douceur, avant de se lancer dans des courses plus difficiles ou plus longues...

Difficultés – résumé, puis détaillé dans les points suivants.

- \* Facile : demande la maîtrise des techniques de base
- \*\* Modérée : bonne maîtrise et autonomie requises, en escalade maîtrise des techniques d'assurage
- \*\*\* Difficile : bonne technique et condition physique exigées

### 2.1 Rando à ski / raquettes-snowboard

**\*Course facile** : Montée pas trop longue (2-4 h) sans grande difficulté ; descente sans risques particuliers. Pour ceux qui maîtrise déjà un petit peu le ski de rando, ou les raquettes/surf, et la descente hors-piste.

**\*\*Course modérée** : Comprend une difficulté : longueur de la montée, pente à la descente, risque objectif ou autre. Demande un peu d'habitude du ski/surf de rando et une bonne maîtrise du hors-piste.

**\*\*\*Course difficile** : Cumule plusieurs difficultés ; montée longue, pente raide, exposition, ou autres. Demande une bonne condition physique pour tenir un horaire en plus de l'habitude du ski/surf de rando dans toutes les conditions de hors-piste.

### 2.2 Escalade

**\*Course facile** : Pour ceux qui maîtrise +/- les techniques de base de l'assurage et sont capable de s'auto-contrôler. Débutants ayant déjà participés quelques fois, ainsi que tous ceux qui veulent se faire plaisir sans trop souffrir.

**\*\*Course modérée** : Pour ceux qui sont autonomes, qui maîtrise les techniques d'assurage, l'escalade en tête, la pose de moulinette en école d'escalade; les relais et les rappels pour les voies de plusieurs longueurs.

**\*\*\*Course difficile** : Difficulté sérieuse, par la cotation, la longueur ou l'engagement, demandant une grande autonomie et une bonne maîtrise des techniques de progression, de rappel, de gestion de l'assurage ainsi que la capacité à improviser en cas d'imprévu.

### 2.3 Montagne

**\*Course facile** : Course pas trop longue, (4 à 6 h). Demande la maîtrise de la progression encordée, et/ou de la marche en crampons et des techniques de base (assurage, rappels...).

**\*\*Course modérée** : Course comprenant une difficulté (longueur, rocher, glace...) La capacité à être dans une cordée autonome, la maîtrise des techniques d'ancrage et d'assurage en neige, glace, rocher, suivant la course, est demandée. Bonne condition physique.

**\*\*\*Course difficile** : Course exigeante de par la longueur et/ou la difficulté technique. Nécessite une bonne maîtrise des techniques de neige/glace/rocher/arête et la capacité à tenir un horaire. Autonomie et très bonne condition physique indispensable.