

Séjour dans la région d'Orny



Descriptif	<p>Quatre jours pour progresser ou se perfectionner aux techniques alpines dans un cadre somptueux.</p> <p>Nous dormirons les deux premières nuits à la cabane d'Orny (2825m) que l'on rejoindra en 3 heures de marche. Depuis cet endroit magique, de nombreuses possibilités s'offrent à nous : de l'escalade, des courses d'arêtes et des courses glaciaires. La troisième nuit, nous profiterons de notre acclimatation pour monter dormir à la cabane Trient (3169m). En fonction des conditions météo, du niveau des participants et des attentes de chacun.e nous aborderons une partie des thèmes suivants:</p> <ul style="list-style-type: none">- moulinette (technique de grimpe, assurance, chute, relais)- longues voies d'escalade (manipulations, relais)- techniques de progression sur arête rocheuse (encordement, corde courte, micro longueurs, relais, rappel, coinçeurs)- techniques de progression glaciaire (technique de cramponnage, arrêt d'une glissade, encordement, relais, sauvetage en crevasse)
Date	Lundi 25 au jeudi 28 août 2025
Rendez-vous	Lundi 25 août 2025 à 9h10 au départ du télésiège de la Brea à Champex. Il est possible de se rendre sur place en voiture ou en transports publics. Si un-e ou des participant-e-s viennent en voiture, merci de favoriser le covoiturage.

Prérequis	Avoir déjà fait quelques courses peu difficiles d'alpinisme rocheux et un peu d'escalade. Bonne condition physique requise. En effet, le poids du sac (crampons, cordes etc..) et l'altitude s'ajouteront à l'effort (maximum 800 m de dénivelé en montée par jour, et max. 1300 m de descente le dernier jour).
Prix	615.-/personne. (Min 5 / max 6 p.) Ce prix comprend l'encadrement par le guide et les 3 nuitées en cabane en demi-pension. <u>Ce prix ne comprend pas le transport à Champex, les remontées mécaniques, la location éventuelle du matériel personnel, les piques niques, boissons et consommations.</u>
Matériel nécessaire	Le matériel peut être loué chez Transa par exemple
Guide	Arthur Bucher

Liste de matériel Orny

Attention au poids du sac, n'empportez pas trop d'affaires avec vous !

Matériel technique :

- sac d'alpinisme env 30 L
- chaussures d'alpinisme (des chaussures sur lesquelles on peut mettre des crampons)
- crampons adaptés aux chaussures d'alpinisme
- piolet léger
- baudrier
- casque
- chaussons d'escalade confortables
- 3 mousquetons à vis
- système d'assurage, type Reverso de Petzl
- sangle de 120 cm
- prussik
- dégaines, si tu en as, redis-moi combien tu peux en prendre
- éventuellement 1 ou 2 bâton(s) pliable(s) (qui passe(nt) à l'intérieur du sac)

Habits:

- chaussettes longues
- pantalon d'alpinisme
- veste polaire
- doudoune légère
- veste type goretex
- casquette
- bonnet
- 2 paires de gants (une fine et une chaude)
- éventuellement Leukotape ou eZeefit pour prévenir les cloques aux talons

Nourriture:

- gourde (minimum 1 L)
- quelques aliments peu volumineux et énergétiques, possibilité d'acheter à vos frais des sandwiches et snacks à la cabane

Nuit en cabane:

- deuxième T-shirt
- deuxième paire de sous-vêtements
- deuxième paire de chaussettes
- chargeurs
- articles de toilette (brosse à dent, dentifrice, boules quies)
- sac à viande (un sac en soie dans lequel on dort)
- carte de membre du CAS si disponible
- argent cash pour payer vos consommations à la cabane

Remontées mécaniques/trains:

- abonnement demi-tarif si disponible

Autres:

- lampe frontale chargée
- lunettes solaires couvrantes (catégorie de protection 4 ou 3)
- crème solaire + stick pour les lèvres
- 1-2 sparadraps, médicaments personnels si allergies, intolérances, etc.

Me communiquer d'éventuelles particularités de santé avant le départ.
J'emporterai une trousse de secours.

- avoir rempli la fiche médicale sur le smartphone
- disposer des assurances nécessaires: assurance maladie, accident (y compris les accidents sportifs),
- une assurance rapatriement en cas de sauvetage (une éventuelle cotisation annuelle à la REGA coûte 40 frs par année),
- une assurance annulation (suivant la version, le livret ETI fonctionne)