

## Présentation et fonctionnement du groupe Alfa - familles

**But :** Le groupe Alfa a pour but de rassembler les familles de la section Jaman et de pratiquer les sports et activités de montagne dans un cadre accessible et convivial. Le groupe s'adresse en même temps aux familles avec des parents expérimentés ainsi qu'aux familles qui souhaitent découvrir ses activités ensemble avec leurs enfants. L'esprit du groupe vit de cet échange, ce qui favorise l'apprentissage et la cohésion du groupe.

Les enfants peuvent aussi être accompagnés par une autre personne de référence telle que grands-parents, oncle, tante, parrain, etc.

**Responsabilité :** Durant les sorties Alfa, les enfants sont sous la responsabilité de leurs parents ou d'une autre personne adulte de référence. Le chef de course porte la responsabilité pour le groupe, adultes et enfants. Les parents doivent s'assurer que les consignes du chef de course soient respectées par les enfants.

**Affiliation au Club Alpin Jaman:** Les familles intéressées peuvent participer 1-2 fois aux sorties sans être inscrits. Les enfants peuvent et doivent être inscrits à la section à partir de 6 ans (membre famille ou jeunesse selon le cas).

**Les courses Alfa :** Sont adaptées aux enfants d'environ 6 à 12 ans. Selon le caractère de la course, la motivation et l'habitude de l'enfant, des enfants de 4 ans peuvent souvent déjà participer sans problèmes. Un petit enfant aura besoin de plus d'aide et d'attention de la part de son parent accompagnateur, il faut que celui-ci puisse entièrement s'en charger sans que le groupe soit ralenti. S'il y a un doute concernant l'âge, il faut se renseigner auprès du chef de course. Les enfants plus grands et adolescents sont bien sûr les bienvenues, mais ils doivent s'adapter au rythme des plus petits. Ils peuvent cependant aussi s'occuper des plus petits et soutenir les parents.

**Évolution :** Le groupe AJ/OJ de la section Jaman propose des activités pour les jeunes à partir de 10 ans, encadrés par des moniteurs et des guides. Il est cependant possible que les enfants participent aux sorties des deux groupes (Alfa et AJ/OJ).

**Inscription aux courses :** Le chef de course envoie un email d'invitation normalement 1 à 3 semaines avant la course au responsable Alfa qui le transmet ensuite à tous les inscrits Alfa. Les intéressés s'inscrivent alors directement auprès du chef de course via email. Pour les sorties avec réservation de logement (cabane, camping, etc.), l'inscription peut être nécessaire jusqu'à deux mois d'avance.

L'inscription à travers le site internet de Jaman est aussi possible pour ceux qui ont un «compte utilisateur », mais n'est pour le moment pas obligatoire.

**Les transports :** Chaque famille remplit en général une voiture pour se rendre au lieu de la course. Pour les petites familles, le covoiturage est souhaitable. Il faut simplement s'organiser avec les autres participants de la course via email ou autre.

**Coûts, frais :** La participation aux sorties est gratuite, les chefs de course étant des bénévoles. Par contre, les frais personnels sont à la charge de chacun.

**Le compte Alfa :** Le groupe Alfa a un propre compte et reçoit des subventions du fonds intercommunal, du comité central du Club Alpin et de la section. Cet argent est distribué aux participants des courses de manière équitable pour contribuer à l'achat du matériel pour les enfants, aux frais de logement ou autres frais.

**Le responsable Alfa :** Établit le programme annuel ensemble avec les chefs de course Alfa et renseigne et intègre les intéressés au groupe. Il représente le groupe envers la section et s'occupe de l'administration.

Les chefs de course Alfa : Sont des parents qui organisent une sortie pour les autres et pour leur propre bonheur. Souvent les propositions viennent d'une activité qu'ils ont faite avec leurs enfants et qu'ils ont envie de partager avec le groupe.

Les tâches pour conduire une sortie Alfa sont les suivantes :

- Proposer une course intéressante et adaptée aux enfants
- Gérer l'invitation et les inscriptions
- Décider selon la météo de changer, annuler ou déplacer la sortie
- Gérer un grand groupe pendant les sorties et garder le sourire
- Porter un kit premier-secours
- Désigner celui qui va faire le rapport de course ou des photos
- Faire le décompte et l'envoyer au responsable

Les propositions de course doivent être transmises au responsable Alfa fin septembre pour être insérées dans le programme de l'année suivante.

Les activités principales sont : La randonnée, l'escalade, le ski de randonnée et les raquettes. D'autres activités ayant un rapport avec la montagne peuvent être proposées: haute montagne, glacier, via ferrata, ski alpin, ski de fond, luge et bob, VTT, bloc, spéléologie, observation d'animaux, excursions géologiques, recherche des cristaux, etc. A rajouter les week-ends en cabane, camping ou autres, qui permettent de déconnecter avec le quotidien et qui permettent aussi de mieux connaître et apprécier les autres.

Randonnée/marche: Le moyen le plus facile pour se rendre dans la nature. Les parents qui ont des difficultés à faire marcher leur progéniture quand ils sont entre eux, vont découvrir qu'avec l'effet de groupe « ça marche » tout seul.

Escalade : Les sorties de grimpe se déroulent idéalement dehors, dans un endroit avec beaucoup de place à côté de la falaise pour permettre aux enfants de courir et de jouer sans danger pendant qu'ils attendent leur tour. Normalement les enfants grimpent en moulinette, assurés par les parents. Bien sûr, selon les compétences, les enfants peuvent aussi s'assurer entre eux et grimper en tête. Pendant les sorties de grimpe, les parents grimpeurs devraient aussi trouver la possibilité de faire quelques longueurs et de montrer ainsi à leur progéniture le résultat des années d'entraînement - chacun trouve son compte. La grimpe en salle est souvent l'activité de remplacement en cas de pluie ou froid. Les enfants qui débutent n'ont pas tout de suite besoin de chaussons de grimpe, des chaussures de marche ou des baskets font l'affaire.

Randonnée à ski et raquettes: Faire un sommet ou un grand dénivelé n'est pas le but de ces sorties. Mais plutôt d'acquérir l'expérience de la neige et de l'effort, toujours dans un cadre ludique. Les nombreux igloos construits pendant ces sorties en sont la preuve.

Pour équiper votre enfant à ces sorties ils existent plusieurs solutions :

- a) Raquettes
- b) Montée en raquette, descente en ski de piste : les parents font les sherpas et portent les skis et les chaussures à la montée et les raquettes à la descente
- c) Ski de piste avec adaptateurs rando pour les fixations ski alpin, peaux bricolés, chaussures de ski alpin enfant
- d) Ski de randonnée avec peaux, fixations, chaussures de ski de randonnée: possible dès la pointure 35 environ (chaussures de ski pour femmes) et poids 30 kilos (actuellement disponible : Kit Hagan Skyforce)

Les sorties Alfa d'hiver se déroulent dans un environnement sans danger d'avalanche. DVA, pelle, sonde ne sont pas nécessaires.

Matériel/équipement de base pour participer aux sorties Alfa: Voici une liste de matériel à prévoir. La section Jaman ne dispose pas de matériel à prêter, mais le Groupe Alfa verse des

subventions pour les participants aux courses pour aider à l'achat ou la location de matériel. Le matériel pour enfants s'achète et se revend aussi facilement dans le groupe.

Veste polaire et veste de pluie/vent

Chaussures de marche

Casquette et lunettes de soleil

Casque (de vélo), baudrier et chaussons d'escalade

Habits de ski/d'hiver, gants (mieux deux paires), bonnet, masque

Chaussures chaudes de neige

Raquettes et bâtons

Pour toutes autres questions : appelez Mathias Boess. Natel 079 757 50 63