

PROGRAMME ROC ET POF DE L'ANNEE 2021/2022

ROC ET POF est une section ESCALADE du Club Alpin Français (CAF) de la Croix Rousse.

ROC ET POF est ouvert aux adultes, grimpeurs débutants ou confirmés, avec des encadrements de sorties en falaise par moniteur breveté d'état.

La finalité du Club est de permettre à chacun d'améliorer sa technique, d'accroître sa résistance et d'acquérir l'autonomie en falaise.

EN SALLE :

- **1 SEANCE / SEMAINE DANS DIFFERENTES SALLES :**

à MROC Villeurbanne, MROC Part Dieu (salles de bloc), HOLD UP (salle de bloc à Vaise), CLIMB UP CONFLUENCE (ex « Azium ») (salle d'escalade de grande hauteur), ou CLIMB UP GERLAND (ex « Mur de Lyon », vers place Jean Macé) : certains mardi ou jeudi de 19H à 22H (cf répartition selon planning).

- **2 SEANCES SECURITE**

En début d'année pour les nouveaux (les 7 et 21 septembre), à CLIMBUP CONFLUENCE

EN EXTERIEUR :

- Plusieurs dates de sorties ENCADREES par un moniteur breveté d'état

Coût des sorties : il est constitué du cout du transport réparti entre les participants et d'une participation pour l'encadrement de 8€/journée. Cette contribution est payée par chèque à ROC ET POF qui indemnise les chauffeurs sur un tarif de 20cts/km + péages. Les étudiants et chômeurs sont dispensés du paiement de l'encadrement.

COTISATION :

Elle est composée de l'inscription au CAF Croix Rousse + l'inscription à la section ROC ET POF. L'inscription au CAF Croix Rousse doit être réalisée séparément (par internet ou au club). Les anciens adhérents renouvelleront leur inscription CAF de préférence par internet à réception du mail de la FFCAM début septembre.

Si l'inscription à ROC ET POF a lieu avant celle au CAF, il faudra nous faire parvenir au plus vite le numéro d'adhérent, faute de quoi l'adhésion à ROC ET POF ne pourra être retenue.

L'adhésion au CAF est environ de **100 €** en plein tarif (> 25 ans), avec des tarifs réduits pour les couples ou jeunes de moins de 25 ans (environ 74 €). Les inscriptions de mineurs ne sont hélas pas possibles. Se renseigner au club ou sur internet pour plus de détails.

L'adhésion à ROC ET POF est de **170 €**, en plus de l'adhésion au CAF.

La cotisation couvre la licence CAF (assurance et activités du CAF), et l'accès aux activités de ROC ET POF : les entrées aux séances des salles privées (Hold Up, MROC Villeurbanne et Part Dieu, Climb Up Gerland et Climb Up Confluence), ainsi qu'une partie de l'encadrement des sorties par un moniteur B.E. Noter qu'il existe une extension Assurance Individuelle Accident Renforcée (y compris dommages aux matériels sportifs) pour environ 33€ supplémentaires (se référer à la notice sur le site de la fédération pour plus de détails : <http://www.ffcaml.fr/assurance.html>).

Votre cotisation vous permet de participer aux sorties programmées par le CAF Croix Rousse. Voir le programme sur le site <http://lyoncroixrousse.ffcam.fr/> et passer s'inscrire aux sorties à la permanence du CAF le jeudi de 19h à 20h30.

INSCRIPTIONS :

Vous pouvez vous inscrire :

- Au forum des associations, le dimanche 5 septembre, salle de la Ficelle (65, Bd des Canuts, Lyon 4)
- A la permanence du CAF les jeudis de 19H à 20h30 (stade Grégory Coupet, 106 rue Philippe de Lasalle) ; première séance le jeudi 02 septembre.

N'oubliez pas :

- **Votre chéquier si pas de règlement par internet**
- Le bulletin d'inscription que vous avez reçu par mail
- **Le CERTIFICAT MEDICAL** datant de moins d'un an et attestant l'absence de contre-indication à la pratique du sport. (Article 231-2 du nouveau code de la santé publique).

CONTACTS :

Email : rocetpof@yahoo.fr

Tel : 06.10.86.86.25 ou 06.99.67.71.96

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES :

• Matériel :

A minima, des chaussons d'escalade sont requis. Pour les séances en salle verticales (Climb up Gerland ou Climb Up Confluence), chacun devra s'équiper d'un baudrier et de son propre système d'assurance (plaquette, mousqueton à vis). Une location à la salle restera possible pour les premières séances.

Plaquette reverso



+

Mousqueton HMS (profil symétrique) à bague automatique



• Adresses utiles :

- **Permanence du CAF Croix Rousse** : Stade Grégory Coupet - 106, rue Philippe de Lasalle - 69004 Lyon **le jeudi de 19H à 20H30**
- **MROC Villeurbanne** : 52 rue Alexis Perroncel, Villeurbanne (métro A, arrêt République)
- **MROC Part Dieu** : 86 Rue du Pensionnat, 69003 Lyon (métro D, garibaldi ou B, Part Dieu)
- **Hold Up** : 65-73 rue du Bourbonnais, Lyon 09, (métro D arrêt Valmy ou Gorge de loup)
- **Climb Up Confluence** (Ex « Azium ») : centre commercial Confluence, 112, cours Charlemagne, Lyon 02. (Tram T1 Montrochet) – Parking du centre commercial gratuit 3H sur validation du ticket en caisse.
- **Climb Up Gerland** (ex « mur de lyon ») : 11 rue Lortet, Lyon 07 (métro B arrêt J.Macé)
- **Mur extérieur René Bailleux** : au stade Ph de Lasalle, 53 rue Ph de Lasalle, 69004 Lyon