

PROGRAMME ROC ET POF DE L'ANNÉE 2022/2023

ROC ET POF est une section ESCALADE du Club Alpin Français (CAF) de la Croix Rousse, accessible avec une adhésion supplémentaire.

ROC ET POF est ouvert aux adultes, grimpeurs débutants ou confirmés, avec un encadrement des 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** sur divers **LIEUX DE GRIMPE DIFFERENTS** :
 - à **M'ROC Villeurbanne** (salle de bloc), **HOLD UP** (salle de bloc), **M'ROC Laennec** (salle de bloc), **CLIMB UP Confluence** (salle de corde et de bloc), ou **CLIMB UP Gerland** (salle de corde et de bloc) :
 - ⇒ Certain mardi ou jeudi de 19H à 22H (cf répartition selon planning)

EN EXTERIEUR :

- **19 jours de sorties ENCADREES par un moniteur breveté d'état** dont :
 - 2 sorties week-end, prévue pour de la grande voie.
- **1 week-end de fête du CAF CROIX ROUSSE**, où diverses activités dont l'escalade peuvent être pratiquées

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 25cts/km + péages.

COTISATION :

Elle est composée de l'inscription au CAF Croix Rousse + l'inscription à la section Roc Et Pof, avec un coût supplémentaire. 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. L'inscription à la partie Roc Et Pof se fait en remplissant le formulaire fourni et est validée par le paiement de la part Roc Et Pof.

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.

La cotisation couvre la licence CAF (assurance et activités du CAF), et l'accès aux activités de Roc et Pof : les séances à Jacquard du lundi, les entrées aux séances des salles privées (Hold Up, M'Roc Villeurbanne, M'Roc Laennec, Climb Up Confluence, Climb Up Gerland), 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 - 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.ffcaml.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 samedi 3 septembre 2022, 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 08 septembre.

N'oubliez pas :

- **Votre chéquier / Virement bancaire**
- Le bulletin d'inscription que vous avez reçu par mail
- **Le CERTIFICAT MÉDICAL** 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 :

Le club met à disposition des participants les cordes, baudriers lors des premières séances à Jacquard. Mais chacun devra s'équiper d'un baudrier et de son propre système d'assurage ("tube" ou "plaquette", mousqueton à vis) sachant qu'à Climb Up Gerland ou Confluence nous ne serons pas en mesure de prêter ce matériel (possibilité de louer sur place).

• Adresses utiles :

- **Permanence du CAF Croix Rousse** : Stade Grégory Coupet - 106, rue Philippe de Lasalle - 69004 Lyon le jeudi de 19H à 20H30
- **Gymnase Jacquard de l'école Joseph Cornier** : entrée (portail donnant sur la cour) au 28-32 rue Denfert Rochereau, Lyon 4
- **M'Roc Villeurbanne** : 52 rue Alexis Perroncel, Villeurbanne (métro A, arrêt République)
- **Hold Up** : 65-73 rue du Bourbonnais, Lyon 09 (métro D, arrêt Valmy ou Gorge de loup)
- **M'Roc Laennec** : 49 rue du Président Krüger, Lyon 08 (métro D, arrêt Laennec)
- **Climb Up Confluence** : centre commercial Confluence, 112, cours Charlemagne, Lyon 02. (Tram T1 Montrochet) – Parking du centre commercial gratuit 3H sur validation du ticket à la caisse de Climb Up.
- **Climb Up Gerland** : 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