

Le BBA au sommet II



Cette demande est faite par:

Brussels Boxing Academy - BBA

29 rue du Boulet – 1000 Bruxelles

www.bba-olympic.be

Références:

Tom Flachet et Mohamed Maalem

Adresse: 100 rue du Jardinier – 1081 Koekelberg

Mobil: Mohamed Maalem: 0485 00 11 50 / Tom Flachet: 0473 610 476

A. Le concept

Cela fait maintenant la deuxième année que nous organisons cette expédition. L'année passée, le voyage était un grand succès. Il a marqué les jeunes pour toute leur vie. La plupart d'entre eux avait vraiment sous-estimé l'intensité ainsi que la confrontation avec les montagnes.

En fait ce voyage veut être pour ces jeunes en premier lieu une confrontation avec eux-mêmes. Il s'agit d'un entraînement mental, de la persévérance, d'aller jusqu'au bout ... et en voir de dures dans les montagnes!

C'est aussi un voyage qui vise à imposer du respect pour la nature. Les jeunes ne connaissent pas la nature et certainement pas la nature des montagnes, un coin aride et sauvage, que nous voulons découvrir avec eux.

Puis c'est également un voyage qui vise à se surmonter. En vainquant la montagne nous vainquons. C'est à cette volonté de réussir à laquelle nous voulons faire appel chez les jeunes.

Ce que nous avons appris de l'Expédition I:

- Louer d'avance l'équipement de base (chaussures de montagne / crampons / piolet etc.) – en Belgique si possible. Il est important que tout le monde sait s'habituer au matériel.
- Mieux organiser la cuisine et la préparation des repas: souvent on rentrait dans la vallée trop tard pour encore commencer à cuisiner, alors on allait dormir trop tard et on ne parvenait pas à se lever tôt, suite à quoi on partait trop tard pour la randonnée le lendemain. Nous devons nous adapter au rythme des montagnes : se coucher à temps, se lever tôt, rentrer tôt.
- Il faut dormir dans des petites tentes – des grandes tentes font trop froid – elles ne sont pas aptes à une telle expédition.
- Education permanente sur de la nourriture saine – manger sainement et boire beaucoup et des boissons saines.
- Préparer d'avance la nourriture des expéditions en montagnes : des petites noix, des raisins secs – acheter des fruits secs en Belgique.
- Prendre plus de temps pour la connaissance du matériel et comment employer le matériel: apprendre à faire des palans, à mettre ses crampons etc. Tout cela doit aller beaucoup plus aisément et plus rapidement donc les jeunes doivent l'exercer d'abord "à sec".
- La préparation de l'excursion dans la neige est très importante – l'ascension de la Gran Paradiso sert de préparation, comme exercice préalable.

B. La mobilisation

Pour la mobilisation des participants à l'expédition nous partons d'un grand groupe de jeunes. Tous ceux qui le souhaitent, peuvent participer aux activités préparatoires : le « Week-end de Trekking » (13 jeunes), la journée aventure (100 jeunes) et les 20 km de Bruxelles (20 jeunes) sont ouverts à tous. Ce n'est qu'en deuxième phase que nous faisons une sorte de sélection parmi le grand groupe et que nous fixons une limite de 15 participants qui peuvent réellement partir pour les Alpes.

C. Les étapes du projet

La 1^o étape du 3 février, le mois de mars jusqu'au 27 mai 2012 → préparation

- Trekking dans les Ardennes – la marche longue comme défi – apprendre à s'accommoder d'un effort physique lourd. Techniquement il n'est pas difficile, mentalement c'est bien dur: le but étant de marcher une distance de 70 km en 3 jours.
- La Journée aventure avec l'armée belge: un parcours technique, death ride, l'usage des baudriers, des cordes et de l'autre matériel, s'accommoder à la hauteur, l'audace...
- Les 20 km de Bruxelles – on s'est donné rendez-vous tous les dimanches au Centre d'ADEPS en Forêt de Soignes. Entraînement supplémentaire d'endurance en fonction de l'escalade. Il s'agit dans ce cas d'une condition minimum pour savoir participer.

La 2^o étape du vendredi 22 juin au samedi 30 juin 2012

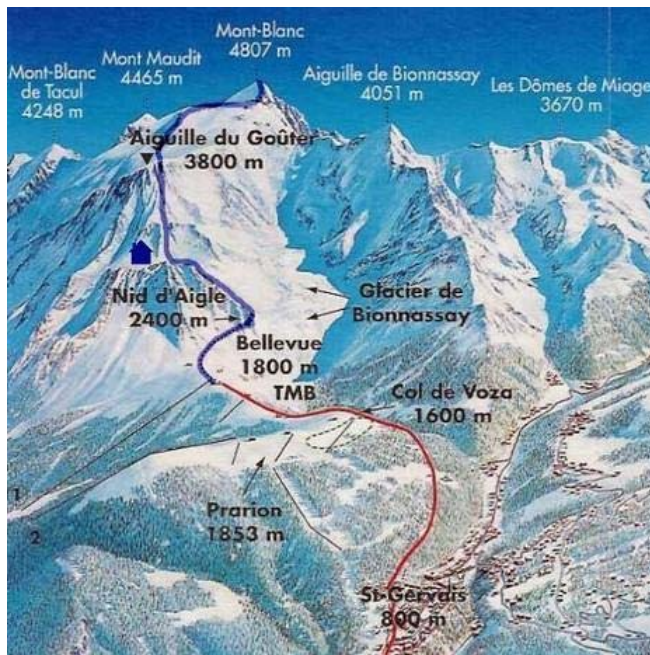
Monter le campement et les tentes, préparation de l'ascension.

Les jeunes peuvent s'acclimater aux montagnes. Des excursions de réchauffement, ainsi que l'accoutumance à la hauteur et l'adaptation à la nature. Respect de la nature.

Ascension de la Gran Paradiso



Préparation physique à l'ascension du Mont Blanc.



D. Le programme:

	Date	Activité
1	Jeudi, le 21 Juin 2012	Départ de la première partie du groupe (1 accompagnateur plus 5 jeunes): - Monter les tentes - Explorer - Acclimater
2	Vendredi, le 22 juin 2012	L'Aller vers Le Pont(1952m) – Valsavarenche en Italie
3	Samedi, le 23 juin 2012	Excursion de rodage: randonnée: - Départ à partir du camping vers Croce dell'Arolley -> suivre la rivière Dora del Nivolet -> Gran Collet -> Rifugio Tetra Lire -> camping 
4	Dimanche, le 24 juin 2012	Excursion de rodage vers le Glacier du Ghiacciaio del Grand Etret (2700m) - S'Exercer dans les techniques de marche sur de la glace et de la neige. - Techniques de marche en cordon 

5	Lundi, le 25 juin 2012	Ascension de la Gran Paradiso (4061m)  En un jour – avec départ très tôt le matin de la nuit de dimanche à lundi.
6	Mardi, le 26 juin 2012	Jour de repos actif: l'usage du matériel Avant-midi: - Répétitions de l'usage des palans - Techniques de cordon Après-midi De l'escalade (des rochers)
7	Mercredi, le 27 juin 2012	Voyage en voiture de l'Italie, Le Pont (Italie), vers Chamonix Ascension du MONT BLANC Excursion d'élan: Belle vue /Nid d'Aigle /Refuge Tête Rousse / Refuge Gouter (3800m - nuitée) 
8	Jeudi, le 28 juin 2012	Attaque au sommet (4807m) à partir du refuge Gouter La descente 

9	Vendredi, le 29 juin 2012	Jour de repos / de la natation / de l'escalade / ...
10	Samedi, le 30 juin 2012	Démontage des tentes et du campement Retour Chamonix – Bruxelles

E. Le budget

Le groupe est composé de 15 personnes (13 jeunes et 2 animateurs sportifs)

Poste	Description	Les frais (en euros)	Coût total groupe
	Dépenses		
1	Participation aux 20 km de Bruxelles	20€/personne – 20pers	400€
2	Frais de déplacement: Le voyage se fera en minicar (1) et une voiture privée - Location minibus/frais de voiture - Carburant - Péage - Frais de voitures au camping	450€ + voiture privée 300€ 600€ 360€ 2€ x 2 voitures x 10 jours	1750€
3	Frais de séjour: - Camping: - Nourriture - Piscine Chamonix / des activités périphériques	5,5€ /pp/jour 3,5€ /tente /jour x 6 tentes 7€ /jour/personne (7€ x 10 j. x 15pers.) 10€/personne	825€ 210€ 1050€ 150€
4	Location des vêtements de sports de montagne (10 jours – 15 pers.): - Chaussures de montagne, crampons, piolets, des anoraks et des pantalons coupe-vent - Matériel de la salle Brock (cordes, HMS, armures , prussiks et casques)	100€ /personne	1500€
5	Hébergement en refuge	25€/personne	375€
6	Assurance de voyage en montagne + remise pour les refuges Par la Fédération alpiniste 'Bergstijgers – Natuurvrienden'	38€/personne	570€
	Total des dépenses		6830€
	Revenus		
1	Frais de participation des jeunes	125 €/personne (13 jeunes)	1625€
2	Subsides VGC		2600€
3	Autres subsides		2600€
	Total des revenus		6825€

F. Un aperçu chiffré du projet:

Nombre de participants:	15
Nombre de jours:	10
Total des frais du projet (en euro):	6830
Coût moyen par participant (en euro):	455,3
La dénivellée en m. à vaincre lors de l'ascension du Mont Blanc	3801
La hauteur du sommet du MB (en m.)	4807
Le trajet total, aller/retour, du voyage (en km.):	1778