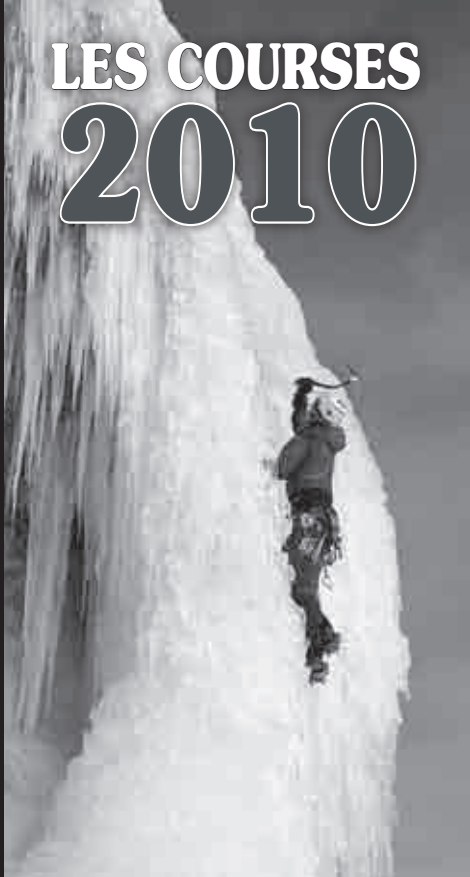


CAS LA GRUYÈRE - CASE POSTALE 502 - 1630 BULLE  
© OLIVER WEBER - FOTOLIA.COM

# LES COURSES 2010



# MÉMENTO

- Président:** Pierre-André Kolly  
La Croix, 1633 Marsens 026 915 30 30
- Vice-président:** Serge Blanc  
Pré-Vert 38, 1791 Courtaman 026 684 15 78
- Secrétaire:** Lise Ruffieux  
Cité St-Michel 12, 1635 La Tour-de-Trême 026 913 11 68
- Préposée aux finances:** Mathilde Auer  
Rte de Bertigny 47, 1700 Fribourg 026 424 94 89
- Gestion des membres:** Véronique Clément  
Vieux-Pont 51, 1630 Bulle 026 913 90 94
- Chef des courses:** Eric Barras  
L'Invuez 305, 1643 Gumefens B. 026 305 59 08  
ou 079 261 15 82
- Chef des cabanes:** Jean-Marc Savary 026 912 23 17  
Ch. De la Cierne 6, 1632 Riaz
- Jeunesse:** Philippe Bussard  
Impasse Brisecou 9, 1663 Epagny 026 921 90 80
- Coordination:** François Pythoud  
Rue de la Berra 19, 1630 Bulle 026 912 69 40

**Préposé au sauvetage:** Dominique Mooser  
Ch. du Bietchland 5, 1724 Essert 079 433 10 30

**Bibliothèque et webmaster:** Laurent Scheurer  
Rue de la Cascade 8, 1666 Grandvillard 026 912 87 43

**Bulletin (rédaction + courses):** Catherine Labhart  
Rue du Pays d'Enhaut 30, 1630 Bulle 026 912 85 85  
catherine.labhart@gmail.com 079 652 33 50

**Adresses de la section:**  
Case postale 502, 1630 Bulle  
Internet: [www.cas-gruyere.ch](http://www.cas-gruyere.ch)

**Local de la section:** bâtiment Setam  
Chemin de Bouleyres 79, 1630 Bulle  
**Responsable:** Geo Lebesnerais 026 927 24 50  
Chemin du Lac 39, 1667 Charmey 079 549 57 14

**Suppléante:** Janine Scheurer  
Rue de la Paix 8, 1630 Bulle 026 912 87 43

**Bibliothèque:** au local de la section le soir du stamm, soit le vendredi, ou prendre contact avec le préposé

**N'oubliez pas d'informer  
de vos changements d'adresse :**

**Véronique Clément,  
Rue du Vieux-Pont 51, 1630 Bulle  
ou par e-mail: [clement.v@bluewin.ch](mailto:clement.v@bluewin.ch)**

### **Matériel pour courses d'hiver:**

Michel et Babeth Gremaud,  
Rue la Roulema 11, 1632 Riaz  
E-mail: michel.gremaud@eif.ch

P. 026 912 37 35  
B. 026 429 65 72

### **Tarifs de location du stamm par jour:**

Membres section La Gruyère

Grande salle Fr. 200.-

Petite salle Fr. 100.-

Non membre section La Gruyère

Grande salle Fr. 300.-

Petite salle Fr. 200.-

### **Responsable du bus / réservation:**

Ludivine Jordan 026 912 01 48 le soir  
Rue du Stade 25, 1630 Bulle

### **Tarifs de location du bus**

Membre section Fr. 0.60/km + plein d'essence

Non membre section Fr. 1.-/km + plein d'essence

## **Responsables des cabanes**

**Cabane des Clés:** Eric Sudan

Le Chêne, 1633 Marsens 026 915 10 49 ou 079 402 57 66

Suppléant 1: Gilbert Berset

Ch. de l'Oratoire 20, 1728 Rossens 026 411 34 49

**Cabane des Portes:** José Romanens 026 915 32 29  
Rte des Bugnons 93, 1633 Marsens 079 706 50 24  
Daniel Romanens 026 915 27 81  
Rte des Bugnons 101, 1633 Marsens 079 644 58 83

**Cabane Oberegg:** Dominique Menoud 079 219 06 39  
Rte de Sommentier 45, 1687 Vuisternens-dt-Romont  
Suppléant: Otto Zweidler 026 921 14 52  
Rte de la Sarine 4, 1667 Enney ou 079 435 24 18

**Cabane des Marindes:** Jean Barras 026 915 31 07  
Rte d'Impart 47, 1648 Hauteville ou 079 751 88 85  
Suppléant 1: Antoine Barras 026 921 16 72  
Au Village 18, 1652 Villarbeney ou 079 753 61 08  
Suppléant 2: Jean-Jacques Tornare 026 912 49 48  
Rte Moléson 23, 1663 Pringy ou 079 353 21 48  
Réservations 079 790 45 33

**Bivouac du Dolent:** Léonardo Zanon 026 913 18 31  
Rue du Donjon 2, 1635 La Tour-de-Trême 079 312 28 52  
Suppléant: Nicolas Bärtschi  
Ch. de la Rive 25, 1426 Concise  
024 434 11 72 ou 079 547 13 47

**Cabane de Bounavaux:** Alfred Sauteur 079 603 68 78  
Rte de la Gruyère 10, 1700 Fribourg  
Suppléant 1 : Jean-Paul Eggenschwiler  
Ch. de Longeraie 17, 1630 Bulle 079 637 82 60

Suite page suivante

Suppléant 2: Michel Chavaillaz  
Rte de l'école 53, 1725 Posieux

026 411 19 30

### **Commission des cabanes**

Responsable: Jean-Marc Savary

Membres: Antoine Barras, Jean Barras, Nicolas Bärtschi, Gilbert Berset, Michel Chavaillaz, Paul Eggenschwiler, Pierre-André Kolly, Geo Lebesnerais, Dominique Menoud, José Romanens, Daniel Romanens, Alfred Sauter, Janine Scheurer, Eric Sudan, Jean-Jacques Tornare, Christiane Waechter, Leonardo Zannon et Otto Zweidler.

Dans les cabanes de notre section, les prestations suivantes sont offertes à des prix modiques:

- boissons chaudes et froides
- potage le dimanche à midi
- possibilité de préparer des repas

Au bivouac du Dolent, un coin cuisine vous permet de préparer des boissons et des repas simples (prendre son gaz). Les cabanes sont équipées de couchés avec duvets nordiques. En aucun cas, la pension ou la restauration à la carte n'est possible.

## **Commission des courses**

Responsable : Eric Barras

Membres : Mathilde Auer, Patrick Barbey, Ernest Bersier, Serge Blanc, Florence Luy, Jean-Claude Perroud, Norbert Seydoux et Christine Tendall.

## **Groupement jeunesse**

Responsable: Philippe Bussard

Membres: Alexandre Castella, Jonas Clerc, Martine-Anne Illan-Waeber, Ludivine Jordan, Laurent Pasquier et Raymonde Grivel.

## **Commission de sauvetage**

Préposé au sauvetage: Mooser Dominique

Chef de la station de secours de Bulle: Gabriel Pythoud

Chef de la station de secours de Jaun: Linus Buchs

Membres: Josef Brügger, Ernst Buchs, Linus Buchs, François Bussard, Eric Gachet, Didier Jaquet, Dominique Mooser, Yves Pollet, Chantal Pythoud, Gabriel Pythoud.

# **N° de téléphone utiles**

Météo	Tél. 162
Météo 1 jour	Télétext 172
Météo 5 jours	Télétext 174
Bulletin avalanche	Télétext 183 - Tél. 187

## **ISM - MÉTÉO SUISSE POUR ALPINISTES:**

Alpes romandes	0900 552 168
Haute Savoie	0900 552 165
Conseils personnalisés	0900 162 666
Bulletin vol libre	0900 552 152

## **GUIDES DE LA SECTION:**

Erhard Lorétan	
1631 Châtel-sur-Montsalvens	026 927 10 55
Jacques Grandjean	021 964 32 52
La Pacoressa - 1831 Villars-sur-Chamby	
Pierre Morand	026 912 06 81
1661 Le Pâquier	
Christian Dupré	079 377 44 54
Case postale 299 - 1630 Bulle	
François Studemann	
Ch. Belle-Luce 5 - 1630 Bulle	079 357 53 04
Romagnoli Pierre-Alain	026 929 80 70
Rue des Cordiers 24, 1635 La Tour-de-Trême	079 436 70 77
Sébastien Fragnière	
Route des Vernes 15, 1663 Pringy	079 342 45 39
Alexandre Castella	
Rosenstrasse 3, 8152 Glattbrugg	079 343 32 16

## **DEBRIEFING EMOTIONNEL:**

Denise Sonney	026 912 34 82
	ou 079 665 87 11

# PROGRAMME 2010

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| 3 décembre                             | TS                                    |
| <b>La Berra</b>                        | Norbert Seydoux                       |
| 10 décembre                            | TS                                    |
| <b>Les trois chalets</b>               | Martial Rouiller<br>et Suzanne Duffey |
| 17 décembre                            | TS                                    |
| <b>Horneggli</b>                       | François Pythoud                      |
| 19 décembre                            | TS                                    |
| <b>Initiation à la randonnée à ski</b> | Norbert Seydoux et Roland Dervey      |
| 20 décembre                            | BS/S3                                 |
| <b>Bürglen</b>                         | Jean-Claude Perroud                   |
| 27 décembre                            | SM/S3                                 |
| <b>Pic Chaussy</b>                     | Joseph Ruffieux                       |
| 2 janvier                              | SM/S3                                 |
| <b>Tête à Josué</b>                    | Joseph Ruffieux et Netty Bersier      |
| 3 janvier                              | TS/S3                                 |
| <b>Course du Nouvel an</b>             | Mathilde Auer                         |

7 janvier SM/S2  
**Walighürli** Claude Trezzini

9 janvier  
**Formation Chefs de courses**  
Eric Barras + guides

10 janvier PE  
**Course des Rois** Denyse Dupasquier

14 janvier SM/S3  
**Région Allières** Jean-Marc Angéloz

16 janvier SM/S2  
**Walighürli** Mathilde Auer

17 janvier BS/S3  
**Stadelhorn** Christine Tendall

21 janvier SM/S2  
**Husegg** François Pythoud et Suzanne Duffey

23 janvier BS/S3  
**Vanil du Van** Eric Barras

24 janvier SM/S2  
**Folliu Borna** Jean-Claude Perroud

28 janvier TS/S2  
**Wannehörli** François Pythoud et Romain Chofflon

29 janvier	PE
<b>Pleine lune</b>	Eric Barras
30 janvier	SM/S3
<b>Gantrich</b>	Serge Blanc
31 janvier	SM/S2
<b>Iffighorn</b>	Mathilde Auer
4 février	SM/S2
<b>Traversée Pra Jean-Grandvillard</b>	Jean-Marc Angéloz
6 février	BS/S3
<b>La Tornette</b>	Christine Tendall
7 février	BS/S3
<b>Grandes Autannes</b>	Florence Luy
11 février	SM/S3
<b>Chumigalm</b>	Romain Chofflon et Pierre Martignoni
13 février	BSA/S4
<b>Bäderhorn</b>	Francis Devaud
18 février	SM/S3
<b>Combiflue</b>	Joseph Ruffieux
18 février	SM/S3
<b>Le Verdy</b>	Martial Rouiller et Michel Techtermann

20 février	BS/S3
<b>Widdersgrind-Alpiglemären</b>	Serge Blanc
21 février	BS/S3
<b>Gros Brun</b>	Joseph Ruffieux
21 février	PE
<b>Corbettaz en raquettes</b>	Agnès Limat
25 février	BS/S3
<b>Région Gantrisch</b>	Carlo Martignoni et Martial Rouiller
26 février	PE
<b>Sortie pleine lune</b>	Mathilde Auer et Jeanjean Deforel
27 février	BS/S3
<b>Grand Aget</b>	Jean-Claude Perroud
28 février	BS/S3
<b>Rogneux</b>	Jean-Claude Perroud
4 mars	BS/S3
<b>La Tornette Para</b>	Romain Chofflon et Suzanne Duffey
6 mars	BS/S3
<b>La Tornette</b>	Francis Devaud

7 mars	BS/S3
<b>Col des Ecandies</b>	Mathilde Auer
11 mars	BS/S3
<b>Gros Brun</b>	Michel Techtermann et Suzanne Duffey
13 mars	BSA/S4
<b>Grande Lui</b>	Eric Borcard
14- 20 mars	BS/S3
<b>Semaine découverte</b>	Francis Devaud
14- 20 mars	BS/S3
<b>Semaine à Zernez</b>	François, Romain, J-Cl. Mauron
18 mars	SM/S2
<b>Les Groins</b>	Norbert Seydoux
20 mars	BS/S3
<b>Pointes de Molenne</b>	Serge Blanc
21 mars	BS/S4
<b>Tête de Ferret</b>	Christine Tendall
25 mars	BS/S3
<b>Pic Chaussy</b>	Martial Rouiller et François Pythoud

27 mars		BS/S3
<b>Sortie Préalpes</b>		Pierre-André Kolly
28 mars		BSA/S4
<b>Le Ritord</b>		Patrick Barbey
2 avril		PE
<b>La Tuffière - Hauterive</b>		Norbert Seydoux
2 - 3 avril		BSA/S3
<b>Grand Paradiso</b>		Jean-Claude Perroud
8 avril		BS/S3
<b>Le Métailler</b>		Michel Techtermann et Claudine Angéloz
8 - 11 avril		BSA/S3
<b>Région Arolla</b>	Jean-Bruno Pugin et Eric Barras	
10 - 11 avril		BSA/S3
<b>Mont Blanc de Cheillon</b>		Florence Luy
15 - 16 avril		BSA/S3
<b>Les Dix et la Luette</b>		Jean-Marc Angéloz
17 - 18 avril		BSA/S3
<b>3 cols:Chardonnet/Saleina/Tour</b>		Florence Luy
22 avril		SM/S2
<b>La Videmanette</b>	Martial Rouiller et Romain Chofflon	

24 avril	RE
<b>Gorges de Douane</b>	Netty Bersier et Joseph Ruffieux
29 avril	SM/S3
<b>Les Monts Telliers</b>	Michel Techtermann et Pierre Martignoni
1 mai	PD
<b>Gais alpins</b>	Jean-Claude Perroud
2 mai	RE
<b>Les Follatères</b>	Mathilde Auer et Maurice Gremaud
6 mai	PE
<b>Les Jonquilles - Mont Sujet</b>	François Pythoud
8 mai	AD
<b>Escalade</b>	Eric Barras
13 mai	RE
<b>Dent de Broc</b>	Norbert Seydoux
15 mai	PE
<b>Les Pléiades</b>	Catherine Andreae
16 mai	RE
<b>Préalpes</b>	Denyse Dupasquier

20 mai	RE
<b>Dent de Vaulion</b>	Charly Bochud et Marie-Th. Remy
22 mai	AD
<b>Les Sommêtres</b>	Christine Tendall
27 mai	PE
<b>Jaunpass-Hundsrügg</b>	Jacqueline Giraud et Suzanne Gremaud
29 mai	AD
<b>Stierengrat</b>	Christine Tendall
30 mai	RE
<b>Vanil Noir</b>	Eric Barras
3 juin	RE
<b>Dent du Bourgo</b>	Norbert Seydoux
5 juin	RE
<b>Les Montons</b>	Mathilde Auer
6 juin	PE
<b>Hochmatt</b>	Joseph Ruffieux
10 juin	RE
<b>Aiguilles de Baulmes</b>	Marie-Th. Remy et François Pythoud

12 - 13 juin		AD
<b>Région Chamonix</b>	Jean-Claude Perroud et Eric Barras	
17 juin		RE
<b>Vanil Noir</b>	Norbert Seydoux et Suzanne Duffey	
19 - 20 juin		AD
<b>Gspaltenhorn</b>	Christine Tendall	
20 juin		RE
<b>Pierredar</b>	Denyse Dupasquier	
24 juin		RE
<b>Dent de Corjon</b>	Romain Chofflon et Raymonde Beaud	
26 - 27 juin		AD
<b>Escalade Wiwanni</b>	Francis Devaud	
26 - 27 juin		Tous
<b>Cours de glace</b>	Eric Barras + guides	
27 juin		RE
<b>Mont d'Arpilles</b>	Agnès Limat	
1 juillet		RE
<b>Stockhorn</b>	Kurt Stern et Gérald Gobet	

3 - 4 juillet AD  
**Petite Dent de Vesivie** Patrick Barbey

3 - 10 juillet RE  
**Semaine Rando et flore** Antoine Buntschu  
et Maurice Gremaud

8 - 9 juillet PE  
**Cabane Monte Rosa** Jean-Marc  
et Claudine Angéloz

10 juillet RE  
**Arpelistock** Netty Bersier

11 juillet RE  
**Lac Blanc** Denyse Dupasquier

13 juillet AD  
**Via ferrata** Danielle Rossier et Norbert Seydoux

15 juillet RE  
**Cabane Prarochet** Jacqueline Giraud  
et Suzanne Gremaud

17 juillet AD  
**Via ferrata région Susten** Roland Dervey

18 juillet RE  
**Randonnée région Susten** Mathilde Auer

22 juillet RE  
**Cabane de l'A Neuve** Martial Rouiller  
et Roland Emery

24 - 25 juillet AD  
**Jungfrau** Mathilde Auer + guide

29 juillet RE  
**Plan Névé** Romain Chofflon et Kurt Stern

30 juillet - 1er août RE  
**Tessin** Mathilde Auer et Othmar Urscheler

31 juillet - 1er août AD  
**Course commune haute montagne**  
Jean-Bruno Pugin et Eric Barras

5 août RE  
**Tours de Famelon et Mayen** Romain Chofflon  
et Suzanne Duffey

7 - 10 août RE  
**Rotondo - Andermatt** Joseph Ruffieux

- ☆ = obligatoire
- ◆ = selon indications du chef de course
- = recommandé
- = course de plusieurs jours ou camp

	Ski dans les préalpes	Ski en haute montagne	A pied dans les préalpes	A pied en haute montagne	Escalade dans les préalpes	Escalade en haute montagne
Barryvox	☆	☆				
Pelle à neige + sonde	☆	☆				
Peaux de phoque et couteaux à neige	☆	☆				
Crampons		◆		◆		◆
Piolet		◆		◆		◆
Baudrier		◆		☆	☆	☆
Gamaches		◆	◆	☆		◆
Lampe frontale	●	●		☆		☆
Cordelettes 6 mm, sangles	●	☆	●	☆	☆	☆
Casque				◆	☆	☆
Lunettes de glacier	☆	☆	●	☆	●	☆
Mousqueton à vis		◆		☆	☆	☆
Protection solaire	☆	☆	●	☆	●	☆

Thermos (ou gourde) et pique-nique	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Médicaments personnels, pansements	●	☆	●	☆	●	☆	☆
Collants (utilisés également pour la nuit)	○	○	○	○	○	○	○
Sous-vêtements chauds (rechange)	●	☆	●	☆	●	☆	☆
Veste - anorak imperméable	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Gants ou moufles	☆	☆	●	☆	●	☆	☆
Habit "coupe-vent"	●	☆	●	☆	●	☆	☆
Bonnet / cagoule (soleil, froid)	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Couteau de poche	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Papier de toilette	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Pièce d'identité CAS, etc.	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
Bande élastique	●	●	●	●	●	●	●
Affaires de toilette	○	○	○	○	○	○	○

Le port du DVA est obligatoire pour toutes sorties à ski. La pelle à neige et la sonde font partie intégrante de l'équipement personnel de sécurité en hiver, c'est à dire

## DVA + PELLE À NEIGE + SONDE

7 - 8 août AD  
**Oberaarhorn / Finsterharhorn**

Jean-Claude Perroud et Eric Barras

12 août RE  
**Marécottes, Salanfe**

Charly Bochud  
et Michel Techtermann

14 août RE  
**Rosablanche**

Netty Bersier

19 août RE  
**Giferspitz**

Martial Rouiller et Kurt Stern

21 - 22 août AD  
**Arête valaisanne**

Francis Devaud

21 - 22 août RE  
**Triffhütte**

Mathilde Auer

26 août RE  
**Cabane des Audannes**

Romain Chofflon  
et Suzanne Duffey

26 - 29 août RE  
**Grisons**

Catherine Andreae

28 - 29 août AD  
**Course haute montagne**

Patrick Barbey

29 août	RE
<b>Iffigenalp Simenfälle</b>	Denyse Dupasquier
2 septembre	RE
<b>Dent d'Oche</b>	Martial Rouiller et Claude Trezzini
4 septembre	RE
<b>Luisin</b>	Mathilde Auer
5 septembre	AD
<b>Balmflue</b>	Christine Tendall
9 septembre	RE
<b>Brunet-Panossière</b>	Jean-Marc et Claudine Angéloz
11 septembre	PE
<b>Creux du Van</b>	Catherine Andraea
12 septembre	RE/T3
<b>Chrinenhorn</b>	Mathilde Auer
14 - 17 septembre	RE
<b>Tour des Piz Ela</b>	Joseph Ruffieux
16 - 17 septembre	PE
<b>Wasserwendi-Melchseefrut</b>	François Pythoud et Suzanne Duffey

16 septembre		RE
<b>Dent de Lys</b>	Norbert Seydoux et Danielle Rossier	
18 septembre		RE
<b>Muveran - Lac de la Forcla</b>	Serge Blanc	
19 septembre		PE
<b>Hundsrügg</b>	Denyse Dupasquier	
23 septembre		PE
<b>Hauts de Grandvillard</b>	Raymonde Beaud	
25 - 26 septembre		RE
<b>St-Luc - Grechen</b>	Jean-Claude Perroud	
30 septembre		RE
<b>Rochers de Naye</b>	Gérald Gobet et Pierre	
Martignoni		
2 octobre		
<b>Sortie Vtt</b>	Poupette Richoz	
3 octobre		RE
<b>Männliflue</b>	Netty Bersier et Joseph Ruffieux	
7 octobre		RE
<b>Niederhorn</b>	Joseph Ruffieux	

7 octobre	RE
<b>Région Gantrisch</b>	Romain Chofflon et Martial Rouiller
9 octobre	RE
<b>Pointe de Vouasson</b>	Christine Tendall
14 octobre	RE
<b>Bäderhorn</b>	Norbert Seydoux
16 - 17 octobre	RE
<b>Les Mélèzes en feu</b>	Jean-Claude Perroud
21 octobre	PE
<b>Niremont - Les Portes</b>	François Pythoud et Martial Rouiller
23 octobre	RE
<b>Chörblispitz</b>	Norbert Seydoux
24 octobre	RE
<b>Vanil Carré</b>	Mathilde Auer
28 octobre	RE
<b>Zweisimmen-Boltingen</b>	Charly Bochud et Marie-Th. Remy

30 octobre	RE
<b>Tour des Gastlosen</b>	Eric Barras
31 octobre	RE
<b>Bas-Valais</b>	Jean-Claude Perroud
4 novembre	PE
<b>Vounetz par la Vatia</b>	François Pythoud et Pierre Martignoni
6 novembre	RE
<b>Tour de la Gummflue</b>	Christine Tendall
11 novembre	PE
<b>Chemins de l'eau Fribourg</b>	Martial Rouiller et Claudine Angéloz
15 novembre	RE
<b>Grammont</b>	Jean-Claude Perroud
18 novembre	PE
<b>La Vudalla</b>	François Pythoud et Gérald Gobet
25 novembre	PE
<b>Sortie surprise</b>	François Pythoud
29 novembre	RE
<b>Préalpes</b>	Jean-Claude Perroud

## EXPLICATION DES SYMBOLES

### Randonnée

<b>P</b>	Piéton
<b>PE</b>	Piéton expérimenté
<b>RE</b>	Randonneur expérimenté

### Montagne été

<b>PD</b>	Peu difficile
<b>AD</b>	Assez difficile
<b>D</b>	Difficile
<b>TD</b>	Très difficile
<b>ED</b>	Extrêmement difficile

### Ski

**S1** : Itinéraire facile ne nécessitant pas de technique particulière pour évoluer en sécurité, route forestière par exemple.

**S2** : Pentas assez vastes, même un peu raides (25°), ou itinéraires vallonnés (niveau technique de contrôle des dérapages et virages en toutes neiges).

**S3** : Inclinaison des pentes jusqu'à 35° (pistes noires les plus raides des stations, en neige dure). L'évolution en toutes sortes de neige doit se pratiquer sans difficulté technique.

**S4** : Inclinaison des pentes jusqu'à 45° si l'exposition n'est pas trop forte; à partir de 30° et jusqu'à 40° si l'exposition est forte ou le passage étroit. Une très bonne technique à ski devient indispensable.

**S5** : Inclinaison de 45 à 50° voire plus si l'exposition est faible. À partir de 40° si l'exposition est forte.

## Téléphones utiles pour les courses

### Courses hiver et été

Barras Eric 079 261 15 82  
026 301 02 94

### Chefs de courses

Angéloz Claudine 076 574 70 43  
026 475 27 21

Angéloz Jean-Marc 026 475 27 21

Auer Mathilde 026 424 94 89

Barbey Patrick 026 411 31 14

Beaud Raymonde 026 928 10 32

Bersier Netty 026 663 46 22

Blanc Serge 026 684 15 78

Bochud Charly 026 402 30 27

Borcard Eric 026 413 04 94

Buntschu Antoine 026 912 83 42

Chofflon Romain 026 411 12 85

Déforel Jean 026 912 50 54

Dervey Roland 079 692 56 85

Devaud Francis 079 256 80 66

Duffey Suzanne 026 921 22 80

Dupasquier Denyse 026 912 75 82

Emery Roland	026 411 15 81
Gobet Gérald	026 912 69 66
Gremaud Maurice	026 684 17 62
Gremaud Suzanne	026 912 95 77
Kolly Pierre-André	026 915 30 30
Limat Agnès	026 411 18 77
Luy Florence	079 293 53 08
Martignoni Pierre	026 912 65 31
Martignoni Carlo	026 465 15 04
Mauron Jean-Claude	026 912 24 52
Perroud Jean-Claude	079 230 68 35
Pugin Jean-Bruno	026 912 71 07
Pythoud François	026 912 69 40
	079 584 13 53
Remy Marie-Thérèse	026 912 69 02
Richoz Poupette	079 279 81 48
Rouiller Martial	026 411 13 92
Ruffieux Joseph	026 927 13 77
Seydoux Norbert	026 912 55 65
Stern Kurt	026 912 98 91
Techtermann Michel	026 652 33 64
Tendall Christine	026 656 16 10
Trezzini Claude	026 915 22 33
Urcheler Othmar	091 871 16 36

# Groupement Jeunesse

**Président:** Bussard Philippe 026 921 90 80  
Impasse Briscou 9, 1663 Epagny  
philippe.bussard@bluewin.ch 079 711 26 49

**Coach guide:** Castella Alexandre  
Rosenstrasse 3, 8152 Glattbrugg  
castella.alex@gmail.com 079 343 32 16

**Caissière:** Illan Martine-Anne 026 912 40 03  
Ch. du Comte Michel 7, 1630 Bulle  
manu.illan@websud.ch

**Matériel:** Pasquier Laurent 026 912 63 10  
Rte des Granges 18, 1635 La Tour de Trême  
patchyl51@hotmail.com 079 509 83 04

**Bus/Jeunesse:** Jordan Ludivine  
Rue du Stade 25, 1630 Bulle 026 912 01 48  
ludivinejordan@hotmail.com

**Secrétaire:** Grivel Raymonde 026 912 88 92  
Es Crà, 1628 Vuadens 079 547 13 78  
raymonde.grivel@websud.ch

# Programme du Groupement Jeunesse

Dates		Courses
05.12.2009		<b>Ski rando débutants, Préalpes</b> : Joël Pugin
12.12.2009		<b>Initiation au ski de rando en Gruyère</b> : Alexandre Castella
26.12.2009	30.12.2009	<b>Camp de Noël</b> , ski rando ouvert à tous : Sébastien Fragnière
03.01.2010		<b>Ski rando</b> , sortie familles : Claude Heckly
09.01.2010		<b>Course dans les Préalpes</b> : Jonas Clerc
17.01.2010		<b>Wandflue</b> : Patrick Barbey
24.01.2010		<b>Ski rando</b> , Préalpes : Jean-Bruno Pugin
31.01.2010	01.02.2010	<b>Course OJ</b> jumelée avec Fribourg : Pascal Folly

06.02.2010	<b>Cascades de glace</b> : Olivier Pochon et Richard Lambert
07.02.2010	<b>Ski rando</b> , Préalpes: Bernard Wicky
13.02.2010	<b>Ski rando</b> , Préalpes: Philippe Bussard
14.02.2010	<b>Camp de Carnaval</b> , ski rando: Alexandre Castella
20.02.2010	<b>Ski rando</b> , Préalpes: Laurent Scheurer
27.02.2010	<b>Ski rando</b> , Région Rotondohütte: Lucien Kolly
06.03.2010	<b>Arpelistock et Geltenhorn</b> : Laurent Pasquier
14.03.2010	<b>Le Beaufort</b> : Manu Illan
19.03.2010	<b>Ski rando</b> , Les Alpes: Alexandre Castella
27.03.2010	<b>Wildhorn</b> par les Rousses: Claude Heckly

08.04.2010	11.04.2010	<b>Camp ski de rando</b> Arolla avec section Jean-Bruno Pugin
25.04.2010		<b>Ski rando</b> , Bas Valais: Christian Bosson
09.05.2010		<b>Escalade en famille</b> : Claude Heckly
13.05.2010	16.05.2010	<b>Camp de grimpe</b> : Alexandre Castella
22.05.2010		<b>Arête des Gais Alpins + grimpe aux Avants</b> : Romain Volet
29.05.2010	30.05.2010	<b>Escalade</b> , Gastlosen : Manu Illan
03.06.2010	06.06.2010	<b>Camp Fête Dieu</b> , Orpierre: Emilie Pugin
12.06.2010	13.06.2010	<b>Escalade</b> , Miroir d'Argentine : Catherine Baron
19.06.2010	20.06.2010	<b>Alpinisme</b> , Dents du midi: Patrick Barbey
26.06.2010	27.06.2010	<b>Cours de glace pour tous</b> , Trient: Vincent Grivel

10.07.2010	11.07.2010	<b>Haute montagne</b> Valais: Romain Volet
17.07.2010		<b>Arête des Écandies</b> : Jonas Clerc
31.07.2010	01.08.2010	<b>Haute montagne</b> : Jean-Bruno Pugin avec section
07.08.2010	08.08.2010	<b>Haute montagne A2</b> : Vincent Grivel
09.08.2010	15.08.2010	<b>Camp d'été</b> : Claude Heckly et Manu Illan
04.09.2010	05.09.2010	<b>Grosser Diamantstock</b> : Laurent Scheurer
11.09.2010		<b>Escalade</b> , Pierre Avoi: Guillaume Jaquet
18.09.2010		<b>Escalade</b> jumelée avec les Jurassiens: Alexandre Castella
28.09.2010		<b>Escalade</b> : Philippe Bussard
25.10.2010	30.10.2010	<b>Camp d'automne</b> : Alexandre Castella
13.11.2010		<b>Sortie musée</b> : Alexandre Castella

# **Instructions concernant les courses**

Le programme détaillé de chacune des courses prévues paraîtra dans le bulletin. Il sera envoyé par le chef de courses à la préposée au bulletin : Catherine Labhart, [catherine.labhart@gmail.com](mailto:catherine.labhart@gmail.com), et cela avant le 10 du mois précédant la parution, faute de quoi il ne sera fait aucune mention de la course.

Lorsqu'une course est renvoyée, le chef en avise les participants inscrits. Il est autorisé à en modifier le programme lorsqu'il le juge nécessaire, en accord avec le préposé aux courses. Au départ, le chef de courses désigne un rapporteur pour le bulletin.

Afin qu'une bonne harmonie règne, les clubistes doivent se conformer aux ordres du chef de courses et du guide. L'inobservation de cette condition dégage ces derniers, ainsi que la section de toute responsabilité.

Au plus tard dix jours après l'excursion, le chef de courses fait parvenir un rapport au préposé Eric Barras.

Accidents - En cas d'accident ou de disparition en montagne, il faut alarmer REGA 1414.

Selon le règlement des postes de secours et postes d'appel du CAS, les frais d'une action de secours ou de recherches sont à la charge des familles des victimes ou de leurs représentants légaux. La personne qui donne l'alarme n'en supporte pas les frais.

Clubistes, lorsque vous partez en montagne, veillez à ce que votre matériel soit en parfait état. Vous contribuerez ainsi à éviter des incidents qui peuvent avoir des suites graves.

## **Signaux de détresse**

Signaux optiques - De jour : Balancer six fois à la minute en décrivant un demi-cercle, à partir du sol, un objet quelconque, de préférence un drapeau ou un vêtement, puis faire une pause d'une minute et recommencer. De nuit : montrer une lumière (lanterne, feu, etc.) six fois à la minute, puis faire une pause d'une minute et recommencer.

Signaux acoustiques - Répéter six fois à la minute un appel bref et aigu, puis faire une pause d'une minute et recommencer.

La réponse à un signal de détresse se donne au moyen d'un signal optique ou acoustique répété trois fois à la minute.

## **Place d'atterrissage**



- Place sans obstacle d'env. 20 m de diamètre (on ne doit pas laisser au sol des objets légers tels que objets en étoffe, etc.).
- Surface horizontale plane d'au moins 4 x 4 m.
- Possibilités d'approche de deux directions avec un angle d'inclinaison de 45 degrés au maximum.
- Indication de la direction du vent: dos tourné contre le vent et bras de côté, au bord de la place d'atterrissage.
- Attention: ne s'approcher de l'hélicoptère que par l'avant et seulement quand l'hélice est arrêtée; rester en contact visuel constant avec le pilote!

## **Signaux pour avions de secours**



**Nous avons  
besoin d'aide!**



**Nous n'avons pas  
besoin d'aide!**



## Aide mémoire pour vols de sauvetage

**Alarme: 1414**

[www.rega.ch](http://www.rega.ch)

**Garde Aérienne Suisse de Sauvetage (REGA)**

---

Indiquer nom, emplacement et numéro de téléphone:

**QU'EST-IL ARRIVE et QUAND?**

**GENRE** de blessure? — Indications exactes.

**OU?** Désignation du lieu, coordonnées, hauteur m/m.

**DOMICILE, AGE, NOM** du blessé?

**TEMPS** dans la région de l'accident.

Tendance: s'améliorant/se gâtant,

direction de vent, visibilité en km,

hauteur du plafond nuageux, horizon visible?

**OBSTACLES** au lieu de l'accident (câbles, etc.).

---

La Garde Aérienne Suisse de Sauvetage assume:

**Vols de sauvetage et de transfert,**

**Vols d'ambulance et d'assistance** pour la population montagnarde,

**Secours routiers,**

**Transports urgents** de conserves de sang, d'organes, de médicaments et de spécialistes,

**Vols de rapatriements** pour patients tombés malades ou victimes d'accidents à l'étranger,

**Secours en cas de catastrophe en Suisse et à l'étranger.**

---

**Les transports d'urgence médicale en Suisse et les vols de rapatriement en direction et en provenance de la Suisse sont gratuits pour les donateurs de la GASS dans toute l'Europe, les Etats bordant la Méditerranée, ainsi que dans 31 autres pays d'Afrique, du Proche-Orient et de la péninsule arabe.**

---

**Renseignements:** Secrétariat REGA

Postfach 1414 - 8058 Zürich-Flughafen

**En cas d'accident en Gruyère**

**S.O.S.**

Montagne – Bulle

---

**Poste d'appel: été-hiver**

**Tél. 1414**

---

**En cas d'appel, indiquez:**

1. Votre nom
2. Le lieu précis de l'accident
3. La description de l'endroit où vous vous trouvez
4. Nature de l'accident
5. Nombre de victimes si possible
6. Possibilité d'atterrissage  
(coord. carte 50000 pr la **REGA**)
7. Accidents sur pistes de ski balisées, aviser les stations respectives.

**REGA**