

Formation ski de randonnée Membres CAS Gruyère Saison 2025 - 2026

Au programme :

Initiation ski de randonnée



Courses d'application



Formation avalanche



Technique de descente



Initiation ski de randonnée

Voici quelques faits intéressants et pratiques à retenir sur le cours d'initiation au ski de randonnée proposé par le CAS La Gruyère :

Une formation en deux volets

- Théorie : Le 6 janvier 2026, une soirée au Stamm permet de découvrir le matériel spécifique, son entretien, et les astuces utiles pour les courses. C'est aussi l'occasion de se familiariser avec les activités de la section.
- Pratique : Le 10 janvier 2026, les participants partent pour une petite course d'une journée, avec exercices sur la montée en peau de phoque, la descente hors-piste et les comportements à adopter en cas de danger d'avalanche.

Un engagement concret

- L'inscription implique un engagement à suivre au moins deux courses supplémentaires dans le cadre du programme "Suite Initiation". C'est une belle manière de progresser et de s'intégrer dans la vie du club.
- La présence à la soirée théorique est obligatoire pour participer à la journée pratique — pas de raccourci possible !

Matériel et accessibilité

- Chaque participant doit venir avec un équipement complet, mais le club propose 7 kits avalanche (DVA, pelle, sonde) à la location pour CHF 50.– la saison, avec priorité aux inscrits du cours.
- Cela rend l'initiation plus accessible aux débutants qui n'ont pas encore tout le matériel.

Inscriptions à l'ancienne

- Pas de formulaire en ligne : l'inscription se fait exclusivement par téléphone au 079 750 16 11, à partir du 9 décembre 2026. Un petit clin d'œil à la tradition !

Prérequis techniques

- Il faut maîtriser le virage parallèle sur piste, ce qui garantit un minimum de contrôle à la descente. Ce n'est pas un cours pour tout à fait débutants, mais plutôt pour ceux qui veulent faire leur première sortie en rando.
- Tu veux que je t'aide à préparer ton équipement ou à planifier les deux courses "Suite Initiation" après ce week-end ? Je peux aussi te proposer des idées de sorties adaptées à ton niveau.



- *L'initiation ski de randonnée est réservée aux membres de la section La Gruyère du Club Alpin Suisse.*

Modules de ski de randonnée « Initiation »

Objectif :

Permettre aux participants du cours d'initiation du 10 janvier 2026 de poursuivre leur formation avec au moins **deux sorties pratiques** encadrées.

Sorties Suite Initiation : Dates & Chefs de Course

Date

Vendredi 23 janvier 2026
Dimanche 25 janvier 2026
Samedi 31 janvier 2026
Samedi 7 février 2026
Dimanche 8 février 2026
Dimanche 15 février 2026
Dimanche 8 mars 2026

Chef de course

Christelle Roduit
Malo Degasne
Gérard Monney
Pascal Monteleone
Steffen Steinhauser
Sevan Tinghir – Yves-Alain Kuhn
Yves-Alain Kuhn - Sevan Tinghir

Conditions de participation

- Priorité aux participants du cours d'initiation du **10 janvier 2026**
- Ouvert aux autres membres de la section **selon les places disponibles**
- **Inscription obligatoire** via les modalités publiées dans *Le Bouquetin* ou sur le site cas-gruyere.ch
- Respect des **délais et procédures d'inscription**

Informations complémentaires

- Les itinéraires sont **adaptés au niveau des participants**
- Les chefs de course assurent des **compléments de formation**
- Les lieux sont choisis **en fonction des conditions météo et de neige**

Si tu veux que je t'aide à t'inscrire, préparer ton matériel, ou même t'entraîner à lire une carte topographique, je suis là pour ça aussi. Tu veux qu'on regarde ensemble les prérequis ou les équipements recommandés ?



Les modules de ski de randonnée initiation sont réservés aux membres de la section « La Gruyère » du Club Alpin Suisse.

Module ski de randonnée « Cours théorique avalanche »

Date : Dimanche 11 janvier 2026

Journée théorique

Organisation : Chefs de course hiver de la section Gruyère

Inscription : **Inscription DropTours – Ouverture le 8 décembre 2025**

Les activités proposées incluent : Ski de randonnée - Snowboard - Randonnée en raquettes - Débutants bienvenus

Important : La participation à la journée pratique est réservée uniquement aux personnes ayant suivi le **cours théorique préalable**.

Participation financière de 60 CHF par participant

Déroulement : Partie théorique : comprendre les mécanismes des avalanches, lire et interpréter un bulletin d'avalanches, apprendre les principes du 3x3, étudier les facteurs humains, introduction au matériel de sécurité, simulation de planification de sortie.

Module ski de randonnée « Cours pratique avalanche »

Date : Samedi 24 janvier 2026

Journée pratique dans le terrain

Organisation : Colonne de secours du CAS, section La Gruyère

Inscription : **Inscription DropTours – Ouverture le 8 décembre 2025**

La participation à la journée pratique est réservée uniquement aux personnes ayant suivi le **cours théorique préalable**.

Déroulement de la journée :

- Recherches au détecteur de victime d'avalanche DVA
- Travail à la sonde, technique de pelletage
- Premiers secours à un avalanché
- Et bien d'autres thèmes

Chef de cours : Lionel Scheurrer formation@secoursalpinbulle.ch

Les activités proposées incluent : Ski de randonnée - Snowboard - Randonnée en raquettes - Débutants bienvenus

Le cours avalanche se déroule chaque année.

Le cours s'adresse en premier lieu aux membres de la section La Gruyère

Modules ski de randonnée « Technique de descente »

Objectif :

Améliorer les compétences techniques en descente pour plus de sécurité, de plaisir et moins de stress lors des courses en groupe.

Pourquoi ?

Des lacunes techniques peuvent entraîner :

- Chutes et blessures
- Retards pour le groupe
- Stress accru en cas de météo changeante
- Moins de plaisir durant la sortie

Organisation :

En collaboration avec l'**École Suisse de Ski de Jaun**, ces journées de formation se déroulent :

- **Sur piste et hors-piste**
- **Avec remontées mécaniques** pour maximiser le temps de formation
- **En petits groupes**, encadrés par des moniteurs ESS Jaun

Public cible :

- Membres de la **section La Gruyère du CAS**
- Membres du **groupement jeunesse**

Dates des cours :

- **Dimanche 18 janvier 2026**
- **Dimanche 8 février 2026**

Lieu : Station de ski de **Jaun**

Inscriptions :

www.cas-gruyere.ch

Rubrique : *Courses et formations* → *Programme des formations* → *Cours technique de descente*

Finance d'inscription :

Le paiement se fait **directement auprès de l'École Suisse de Ski de Jaun (ESS Jaun)**.

Délai d'inscription :

Au plus tard **une semaine avant la date du cours**