



Section Gruyère  
Club Alpin Suisse CAS  
Club Alpino Svizzero  
Schweizer Alpen-Club  
Club Alpin Svizzer



# Formation des membres Été 2025

Ceci est un aperçu des formations proposées, les annonces des chef-fes de courses (CdC) publiées sur DropTours ou le bulletin font foi.

## Sommaire

Exigences techniques	1
Exigences physiques	1
Initiation à la randonnée	2
Soirée théorique randonnée	2
Environnement	2
Initiation à l'ornithologie	2
Excursions d'initiation à l'ornithologie	2
Alpinisme	3
Cours d'initiation à l'alpinisme – Modules I-III	3
Courses d'application (suite initiation)	4
Module 1 <sup>er</sup> de cordée (1-3)	4
Escalade	5
Module de formation escalade outdoor I-V	5

## Exigences techniques

Se référer au site du CAS central ou au site du CAS La Gruyère :

<https://www.sac-cas.ch/fr/formation-et-securite/planification-de-la-course/echelles-de-difficulte/ssl.dropnet.ch/cas-gruyere/touren/index.php?language=fr&page=anforderungen>

## Exigences physiques

Ces critères renseignent sur les exigences physiques requises pour les courses et formations

<b>A</b>	Peu exigeante	3–5 h de temps total, env. 800 m de montée
<b>B</b>	Plutôt exigeante	4–7 h de temps total, env. 800 – 1300 m de montée
<b>C</b>	Exigeante	6–10 h de temps total, env. 1300 – 1600 m de montée
<b>D</b>	Très exigeante	Plus de 10h de temps total, montée de plus de 1600 m

## Initiation à la randonnée

### Soirée théorique randonnée

**Mardi 29 avril 2025 en soirée, 19h00 au Stamm**

Tu débutes en randonnée, ton sac est toujours trop lourd, je prends des bâtons ou pas? T4 c'est un modèle de voiture?

Le B-A BA pour toutes tes questions sur la randonnée. On abordera plein de questions pour que les randonnées ne soient que plaisir, ou presque.

Organisation et renseignements: Roland Charrière

## Environnement

### Initiation à l'ornithologie

Avec la collaboration de Georges Frossard du Cercle Ornithologique de Fribourg COF.

**Jeudi 22 mai 2025 en soirée, 19h30 au Stamm**

Petit diaporama puis

Présentation - Initiation à l'ornithologie:

Comment se faciliter l'observation et l'identification de la gentie ailée des montagnes?

Où regarder? - habitat, couleurs, formes, vol, comportement, taille et chants.

Quelques prouesses et curiosités du monde des oiseaux?

Comment vivent les oiseaux? - habitat, reproduction, nourriture, comportement, chant, vol, migration

Conservation des populations d'oiseaux: Que peut-on faire?

Présentation des espèces

Organisation et renseignements: Jean-Louis Reymond

### Excursions d'initiation à l'ornithologie

Dates/Courses

1. Samedi 24 mai 2025      Sciernes-d'Albeuve – Col de Lys – Sciernes-d'Albeuve
2. Samedi 14 juin 2025      Jaun – Combiflue – Lac Noir

Pour les détails se référer aux indications sur le site, ainsi que dans le bulletin.

## Alpinisme

### Cours d'initiation à l'alpinisme – Modules I-III

Ce cours est destiné aux membres souhaitant débiter dans la discipline. Vous vous engagez à participer à l'ensemble des activités des 3 modules proposés.

#### Module I Matériel et encordements (M+E)

**Mardi 3 juin 2025 en soirée, 18h00 au Stamm**

Présentation du cours et organisation

Connaissance du matériel

Apprentissage des noeuds de base, des encordements et de l'assurage

#### Module II Falaise (F)

**Mardi 17 juin 2025 en soirée, 18h00, lieu en fonction des conditions**

Entraînement et mise en pratique dans le terrain des connaissances acquises lors du Module I  
Escalade dans les niveaux 3-4 et descente en rappel.

#### Module III Rocher et glace / Alpinisme (A)

**Weekend des 5 et 6 juillet 2025, région Orny-Trient**

Module Alpinisme (A) à proprement dit.

Samedi: rdv au Stamm, contrôle du matériel puis déplacement à Champex-Lac. Montée à la cabane. Pique-nique à la cabane puis formation pratique autour de la cabane jusqu'à l'apéro!

Dimanche: course d'application ou suite de la formation pratique en fonction du niveau de chaque groupe. L'idée est de mettre en pratique ce qui aura été appris entre la soirée théorie et le samedi après-midi. Retour au Stamm vers 17-18h.

Organisation et renseignements: Michel Léderrey



## Alpinisme

### Courses d'application (suite initiation)

Le cours d'initiation à l'alpinisme est suivi de courses d'application adaptées pour permettre le renforcement des acquis. Une certaine **autonomie** et la **condition physique** requise sont nécessaires pour profiter au mieux des courses proposées.

Ces courses sont ouvertes en priorité aux membres ayant suivi le cours d'initiation cette année ou les précédentes. Une attention particulière sera apportée aux inscriptions afin que chacun puisse participer au moins à 1 course. La participation d'autres membres se fera selon les places disponibles.

Dates/Courses	Chef-fes de courses
1. Weekend du 12-13 juillet 2025 Bivouac Pantalons Blancs - Rosablanche "éco-resp" Exigences techniques PD      Exigences physiques C	Jacqueline Cotting
2. Weekend du 19-20 juillet 2025 Le Pigne de la Lé autrement Exigences techniques PD+      Exigences physiques C	Jérôme Widmer Steffen Steinhauser
3. Dimanche 31 août 2025 Dent de Fenestral, Arête W Exigences techniques PD      Exigences physiques B	Michel Léderrey

Pour les détails se référer aux indications sur le site, ainsi que dans le bulletin.

### Module 1<sup>er</sup> de cordée (1-3)

Exigences techniques D

Exigences physiques C

Module destiné à gagner en autonomie en tant que 1er de cordée. Comme il s'agit d'un module, la participation est obligatoire pour les 3 sorties. Vous serez sollicité pour l'organisation des sorties.

Un certain niveau est demandé (cours de perfectionnement ou équivalent) afin que le groupe soit homogène.

Le niveau sera adapté aux participants, et le module n'aura lieu qu'avec un minimum de 4 participants (hors CdC)

#### Dates/Courses

1. Samedi 24 mai 2025      Module 1er de cordée (1)
2. Du dimanche 29 juin au mercredi 2 juillet 2025      Module 1er de cordée (2)
3. Du vendredi 15 au dimanche 17 août 2025      Module 1er de cordée (3)

Organisation et renseignements: Roland Charrière

## Escalade

### Module de formation escalade outdoor I-V

Exigences techniques 4c

Exigences physiques A

Cette formation consiste en 2 journées en extérieur et 3 soirées d'escalade sur un site de la région (Bataille, Cerniat, Pont-la-Ville, La Tuffière...).

Cette formation s'adresse à des personnes déjà familiarisées avec les techniques d'assurage/d'escalade et désireuses d'évoluer en milieu naturel. Les salles d'escalade de votre région (p.ex. L'Entrepôt, Grimper.ch) organisent des cours et pourront vous renseigner sur les formations de base.

L'inscription est valable pour le module complet, à savoir le dimanche 4 mai (journée), les jeudi soir 15 mai, 22 mai et 5 juin, ainsi que le dimanche 22 juin (journée).

#### Dates/Courses

- |                                    |                             |
|------------------------------------|-----------------------------|
| 1. Dimanche 4 mai 2025 (journée)   | Module escalade outdoor I   |
| 2. Jeudi soir 15 mai 2025          | Module escalade outdoor II  |
| 3. Jeudi soir 22 mai 2025          | Module escalade outdoor III |
| 4. Jeudi soir 5 juin 2025          | Module escalade outdoor IV  |
| 5. Dimanche 22 juin 2025 (journée) | Module escalade outdoor V   |

Organisation et renseignements: Laurent Marilley

