

# Formation des membres 2025

## Ski de randonnée

---

### Au programme :

#### Initiation ski de randonnée



#### Courses d'application



#### Module de confirmation



#### Formation avalanche



#### Technique de descente



#### Technique de cramponnage Et portage



## Initiation ski de randonnée

### Une soirée théorique et une journée pratique

Date : **Mardi soir 7 janvier 2025 (soirée théorique)**

Lieu : Bien au chaud, au Stamm de notre section

Contenu : Informations sur le matériel spécifique, son entretien, son utilisation et plein d'autres astuces ; informations sur les courses de notre section

Durée : Environ 3 heures

Date : **Samedi 11 janvier 2025 (journée pratique)**

Contenu : Une petite course d'une journée où nous exerçons toutes les bases nécessaires à la peau de phoque.  
L'utilisation du matériel, technique de montée, technique de descente, comportement en situation de danger d'avalanche.

Durée : Toute la journée (retour à Bulle vers 18h00)

Prérequis : Maîtrise du virage parallèle sur piste  
Pour les participants de la journée, la présence à la soirée théorique est obligatoire.

Equipement : Complet, sous la responsabilité du participant

Le CAS La Gruyère met en location pour la saison 7 équipements avalanche (DVA, pelle, sonde) pour CHF 50.- la saison (priorité aux participants de l'initiation)

Inscription : Ouverture des inscriptions : **uniquement par téléphone**  
À partir du 9 décembre 2024 au 079 750 16 11

Par son inscription au cours d'initiation, chacun s'engage à suivre au minimum deux courses *Suite Initiation*

Responsables du cours : Francis Grandjean, Chef de courses 079 750 16 11  
David Sciboz, Chef de courses 079 674 68 66



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

## *Modules de ski de randonnée « Initiation »*

4 sorties sont au programme de l'hiver sous le titre :

*Ski rando suite initiation* dans les parutions du Bouquetin ou sur le site internet

### Dates et chefs de courses :

- Samedi 1 février 2025 – Gérard Monney
- Samedi 8 février 2025 – Pascal Monteleone
- Samedi 23 février 2025 – Steffen Steinhauser
- Samedi 15 mars 2025 – Sevan Tinghir

Par son inscription au cours d'initiation, chacun s'engage à suivre au minimum deux courses *Suite Initiation*

Ces courses sont ouvertes prioritairement aux participants de l'initiation du 11 janvier.

Les autres membres de la section La Gruyère y ont également accès selon le nombre d'inscriptions.

Les inscriptions se font selon les informations parues dans « Le Bouquetin » ou sur le site internet [www.cas-gruyere.ch](http://www.cas-gruyere.ch).

Merci de respecter le mode et le délai d'inscription.

La longueur et les difficultés de la course sont adaptées aux participants.

Des compléments de formation seront apportés par les chefs/fes de courses.

Les lieux des courses sont choisis en fonction des conditions du moment.



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

## Modules ski de randonnée « Perfectionnement »

**Date :** Sortie n° 1 le samedi 12 janvier 2025  
Sortie n° 2 le samedi 15 février 2025  
Sortie n° 3 le vendredi 14 mars 2025 déplacement et course  
Samedi et dimanche 15 et 16 mars 2025

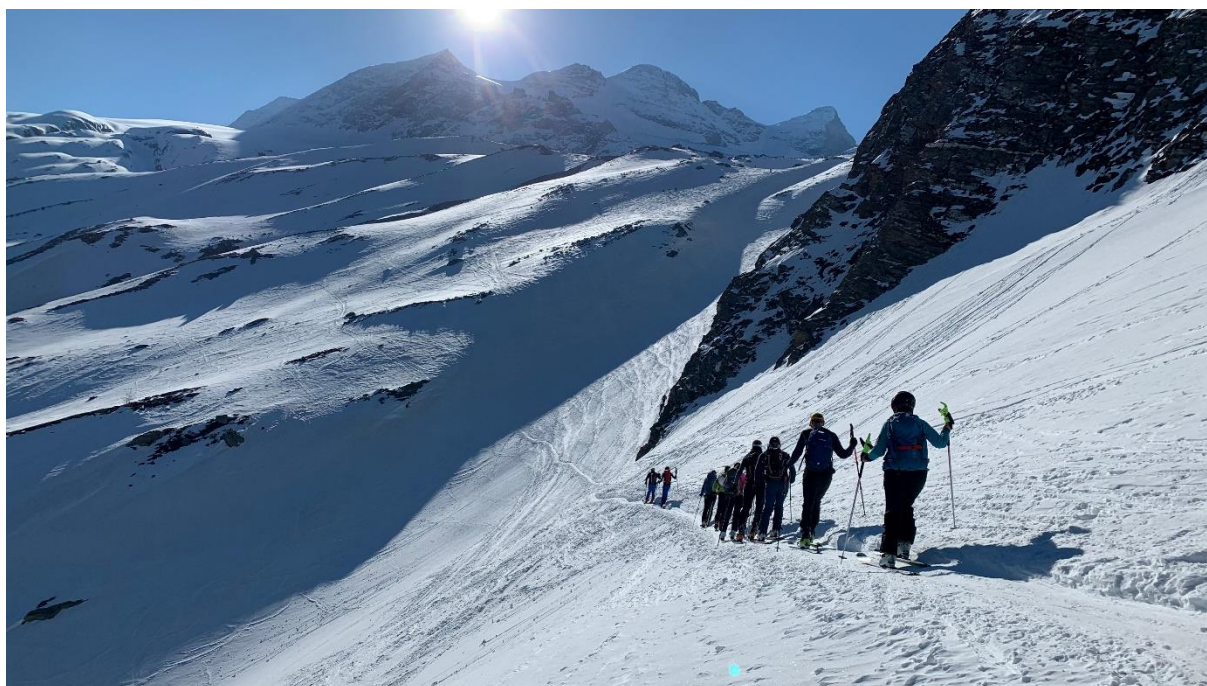
Chefs de courses : Claude Heckly      079 398 06 44  
Bernard Wicky      079 962 18 86

Ce module s'adresse à des personnes pratiquant le ski de randonnée en maîtrisant les bases.

Ce cours a pour but de franchir un palier supplémentaire dans ses compétences personnelles.

[La participation est obligatoire aux trois sorties.](#)

[On ne peut pas s'inscrire qu'à une seule course.](#)



*Le module de ski de randonnée « perfectionnement » est réservé aux membres de la section La Gruyère du Club Alpin Suisse.*

## **Module ski de randonnée « Cours avalanche »**

**Date : Samedi 18 janvier 2025** Journée pratique dans le terrain

Organisation : Colonne de secours du CAS, section La Gruyère

Inscription : informations d'inscription dans le Bouquetin de janvier

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](mailto:formation@secoursalpinbulle.ch)

Ski de randonnée, snowboard, raquettes et débutants bienvenus.

Le cours avalanche se déroule chaque année.

Un montant de Fr. 30.- est demandé à chaque participant (membre CAS La Gruyère).

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



## **Modules ski de randonnée « Technique de descente »**

Nous organisons pour nos membres, une formation de technique de descente.

Nous constatons régulièrement des lacunes techniques élémentaires chez des participants dans les courses de notre section.

La difficulté de descendre, les risques de chutes et de blessures, l'attente du groupe, la pression du temps selon les conditions météorologiques génèrent du stress. La journée peut s'avérer difficile et le plaisir du ski limité.

Afin de pallier ces difficultés, la section La Gruyère du CAS en collaboration avec l'école suisse de ski de Jaun organise durant l'hiver des journées de formation à la technique de descente.

Ces cours ont lieu à la station de Jaun sur et en dehors des pistes. Ainsi avec les remontées mécaniques, vous bénéficierez d'un maximum de temps de formation.

Ces cours par petits groupes sont donnés par des profs de ski de l'ESS Jaun. Ils sont réservés aux membres de notre section ainsi qu'aux membres de notre groupement jeunesse.

Pour s'inscrire : [www.cas-gruyere.ch](http://www.cas-gruyere.ch) – courses et formations – programme des formations – Cours technique de descente.

**Date :**               Dimanche 19 janvier 2025

                              Dimanche 9 février 2025

Dernier délai d'inscription, une semaine avant la date du cours.



## **Modules ski de randonnée « Technique de cramponnage et portage »**

Date : **Dimanche 12 janvier 2025** Journée pratique dans le terrain

Chef de course : Laurent Python 079 285 37 89

Contenu : Pour ceux qui ont de l'appréhension à mettre les crampons et faire du portage. On passera en revue le matériel et la technique et on effectuera des exercices pratiques

Informations sur le matériel spécifique, son entretien, son utilisation et plein d'autres astuces.

Equipement : Equipement complet (pelle – sonde – DVA) baudrier – piolet – (crampons réglés pour souliers de skis randonnées)

Pique-nique – boissons chaudes – habits en conséquence

Inscriptions : Informations d'inscription dans le Bouquetin. Par courriel, en ligne du Me 4 déc. 2024 au Sa 11 jan. 2025

Lieu : Le choix du lieu se fera selon les conditions en janvier

