

Les courses 2025

CH. DE BOULEYRES 79, 1630 BULLE
CHEMIN MENANT À L'AUTA CHIA ©DOMINIQUE SUDAN 2020

CAS LA GRUYÈRE
WWW.CAS-GRUYERE.CH



DIRECTIVES EN CAS D'ACCIDENT

1



Alarme au **144** ou Rega **1414**

QUI ?	Nom de la personne donnant l'annonce
QUOI ?	Etat du/des blessé(s)
QUAND ?	Date / heure de l'accident
OÙ ?	Lieu de l'accident / coordonnées / accès
COMBIEN ?	Nombre d'accidentés

2_a



Le chef de courses doit annoncer un accident « mineur » :

Au préposé :

A la fin de la course et au plus tard le lendemain (par téléphone et dans le rapport de course).

2_b



Le chef de courses doit annoncer un accident « majeur » :

Aux préposés :

Le plus rapidement possible (par téléphone).



En cas de non réponse du préposé appeler son remplaçant !

Contacts en cas d'accident courses section

Préposé : Michel Léderrey 079 370 56 77

Contacts en cas d'accident courses GJ

Président GJ Johannes Konrad 078 647 21 77

IMPORTANT : aucune communication aux médias

Sommaire

Sommaire	page 1
Informations générales et instructions	page 2
Description des cotations	page 3
Formation adultes / Pictogrammes	page 7
Courses «Eco-resp» / Courses de la section 2025	page 8
Courses du groupement jeunesse 2025	page 22
Chefs de courses section	page 25
Chefs de courses et moniteurs GJ	page 28
Liste de matériel à emporter	page 30
Les cabanes de la section	page 32
Comité	page 34
Comité Groupement jeunesse	page 36
Informations utiles	page 37
Commissions / Guides de la section	page 38
Accompagnateurs en montagne / Concept urgence	page 39
Signaux de détresse	page 40

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Le détail des courses est publié dans le bulletin mensuel, ainsi que sur le site.

Lieu de rassemblement: selon décision du chef de courses et/ou informations sur le site Internet.

Inscription: selon indication dans le bulletin ou le site.

Questions fréquentes: vous trouverez réponses à la plupart de vos questions dans notre site internet sous <https://www.cas-gruyere.ch/fr/questions-frequentes/> ➔ Courses ou sous d'autres catégories.

Remarque:

***Pour votre plaisir et celui du groupe, ne vous surestimez pas!
Dans le doute, prenez contact avec le chef de courses!***

Instructions

Lorsqu'une course est renvoyée, le chef en avise les participants inscrits ainsi que l'un des préposés aux courses. Le chef de courses a tout pouvoir de prendre les décisions jugées nécessaires à la réussite de l'excursion. Il peut modifier l'itinéraire et/ou le programme, même en cours de route, pour autant que la difficulté ne dépasse pas celle prévue initialement.

Afin qu'une bonne harmonie règne, les clubistes doivent se conformer aux ordres du chef de courses ou du guide. L'inobservation de cette condition dégage ces derniers, ainsi que la section, de toute responsabilité. Les excursions présentant des difficultés sont réservées aux clubistes ayant une expérience et un entraînement suffisants. Le chef de courses reste libre de refuser l'inscription d'un participant.

Un récit de course publié dans le bulletin mensuel est toujours fort apprécié des lecteurs. A cet effet, le chef de courses peut nommer un rapporteur qui adressera son récit et d'éventuelles photos à la rédaction du bulletin (bulletin@cas-gruyere.ch) ou suivre la procédure décrite sur la page de la galerie photos www.cas-gruyere.ch/fr/galerie-photos (voir aussi page 17).

Les chauffeurs qui mettent à disposition leur véhicule privé pour le transport des participants à une course sont indemnisés CHF 0.60 par km parcouru. Le coût est à la charge de tous les occupants du véhicule.

ECHELLE POUR LA COTATION DES COURSES

Echelle CAS pour la cotation des randonnées pédestres

Degré	Chemin, balisage, terrain	Exigences
T1 Randonnée	Chemin ou sentier bien tracé. Les endroits exposés (s'il y en a) sont très bien assurés. Tout risque d'accident peut être éliminé avec un comportement normal. Si balisé, aux normes de la FSTP : jaune	Aucune, convient aussi en baskets L'orientation ne pose pas de problème, possible même sans carte
T2 Randonnée en montagne	Chemin ou sentier avec tracé ininterrompu et montées régulières. Terrain parfois raide, risques de chute pas exclus. Si balisé, aux normes de la FSTP : blanc-rouge-blanc	Avoir le pied sûr, chaussures de trekking recommandées. Capacité élémentaire d'orientation
T3 Randonnée en montagne exigeante	Sentier pas forcément visible dans le terrain, les passages exposés peuvent être assurés avec des cordes ou des chaînes; évent. appui des mains nécessaire pour l'équilibre. Quelques passages exposés avec risques de chute, pierriers, pentes mêlées de rochers sans chemin. Si balisé, aux normes de la FSTP : blanc-rouge-blanc.	Avoir le pied très sûr, bonnes chaussures de trekking. Capacité d'orientation dans la moyenne. Expérience élémentaire de la montagne
T4 Randonnée alpine	Sentier parfois manquant, l'aide des mains est quelquefois nécessaire pour progresser. Terrain assez exposé, pentes herbeuses délicates, pentes mêlées de rochers, névés faciles et passages sur glacier non recouverts de neige. Si balisé, aux normes de la FSTP : blanc-bleu-blanc	Etre familier du terrain exposé; chaussures de trekking rigides. Une certaine capacité d'évaluation du terrain et une bonne capacité d'orientation. Expérience alpine; en cas de mauvais temps le repli peut s'avérer difficile
T5 Randonnée alpine exigeante	Souvent sans chemin, quelques passages d'escalade faciles. Terrain exposé difficile, pentes mêlées de rochers, glaciers et névés présentant un risque de glissade. Si balisé : blanc-bleu-blanc	Chaussures de montagne. Evaluation sûre du terrain et très bonne capacité d'orientation. Bonne expérience alpine et connaissances élémentaires du maniement du piolet et de la corde.
T6 Randonnée alpine difficile	La plupart du temps sans chemin, passages d'escalade jusqu'à II. Souvent très exposé, pentes mêlées de rochers délicates, glaciers sans neige, avec risque accru de glissade En général non balisé.	Excellente capacité d'orientation. Expérience alpine confirmée et habitude de l'utilisation du matériel technique d'alpinisme.

Echelle CAS pour l'alpinisme

Pour la cotation d'ensemble d'un itinéraire, c'est la plus haute valeur des critères principaux qui vaut. L'échelle UIAA (avec chiffres romains) s'applique aux passages d'escalade.

Critères principaux			
Degré	Rocher	Degré UIAA	Névé et glacier
F	Terrain de marche facile (éboulis, arête de blocs facile)	dès I	Névés faciles, pratiquement pas crevassés
- PD +	Le plus souvent encore terrain de marche facile, sûreté du pas accrue, passages d'escalade clairement disposés et sans problèmes	dès II	En règle générale pentes peu raides, brefs passages plus raides, peu de crevasses
- AD +	Assurance nécessaire à multiples reprises, passages d'escalade plus longs et exposés	dès III	Pentes plus raides, occasionnellement assurance avec relais, nombreuses crevasses, petite rimaye
- D +	Bon sens de l'itinéraire et maniement de corde efficace sont nécessaires, longs passages d'escalade, demandant le plus souvent l'assurance avec relais	dès IV	Pentes très raides, demandant le plus souvent l'assurance avec relais, nombreuses crevasses, rimaye importante
- TD +	Assurance avec relais constamment nécessaire dans les sections difficiles, escalade continuellement exigeante	dès V	Terrain escarpé continuellement, assurance avec relais continu
ED	Ascensions de paroi demandant un grand engagement	dès VI	Passages très raides et verticaux, demandant l'escalade sur glace
EX (ABO)	Ascensions de paroi extrêmement raides, en partie surplombantes	VII et plus	Escalade sur glace extrême

Exigences physiques

Ces critères renseignent sur les exigences physiques requises pour les courses

A	peu exigeante	3 - 5 h temps total ; env. 800 m montée
B	plutôt exigeante	4 - 7 h temps total ; env. 800 - 1300 m montée
C	exigeante	6 - 10 h temps total ; env. 1300 - 1600 m montée
D	très exigeante	plus que 10 h temps total ; montée plus de 1600 m

Echelle CAS pour courses à ski

Critères principaux

Cette échelle est couramment utilisée dans de nombreux descriptifs de courses et sert de référence pour notre programme des courses.

Degré	Degré d'exposition	Pente, forme du terrain Montée et descente	Passages étroits à la descente	Exemples Edition CAS: Source de la Berra à La Dent de Morcles
F (+)	Pas de risque de glissade	Jusqu'à 30 ° Terrain doux, vallonné, sol égal	Pas de passage étroit	Husseg, Niremont, La Berra, Haute Combe, Vanil Blanc (Albeuve) Walighürli (Feu-tersoey) Monts Chevreuils
PD (- +)	Risque de courtes glissades se terminant en pente douce	Dès 30 ° En général, larges pentes avec quelques brefs raidillons. Possibilité d'éviter les obstacles (conversions nécessaires)	Courts et peu escarpés	Combiflue, Les Merlas, Le Van, Plan de Tissineva, Pic Chaussy, Folliu Borna, (Gsteig) Les Arpillés (Tête à Josué) Vanil Carré, Wandflue, Tour de Famelon
AD (- +)	Risque de glissades plus longues, possibilité de freiner (risques de blessures)	Dès 35 ° Brefs raidillons sans possibilité d'évitement, les obstacles sur des pentes modérées exigent de bonnes réactions (assurer ses conversions)	Courts mais raides	Gros Brun, Mont d'Or, Le Tarent, La Cape au Moine, Le Châtillon, Gstellihore, Gros Perré
D (- +)	Risques de longues glissades débouchant sur des pentes raides (danger de mort)	Dès 40 ° Pentés raides ne pouvant être évitées. Nombreux obstacles exigeant une bonne maîtrise de la technique de descente	Longs et raides. Virages courts possibles, pour les bons skieurs	Brecaca, Dent de Brenleire, Vanil de l'Ecri (couloir W) Pointe de Paray

Cotation des via ferrata

K1	facile	K4	difficile
K2	moyen	K5	très difficile
K3	assez difficile	K6	extrêmement difficile

Des explications plus détaillées peuvent être consultées sur le site du Club alpin Suisse :

<https://www.sac-cas.ch/fr/formation-et-securite/planification-de-la-course/echelles-de-difficulte/>

Echelle CAS pour la cotation des courses en raquettes

Degré	Terrain	Dangers
WT1 Randonnée facile en raquettes	< 25°. Dans l'ensemble plat ou peu raide. Pas de pentes raides à proximité immédiate.	Pas de danger d'avalanche. Pas de danger de glissade ou de chute.
WT2 Randonnée en raquettes	< 25°. Dans l'ensemble plat ou peu raide. Pentes raides à proximité.	Danger d'avalanche. Pas de danger de glissade ou de chute.
WT3 Randonnée exigeante en raquettes	< 30°. Dans l'ensemble peu à modérément raide. Courts passages raides.	Danger d'avalanche Faible danger de glissade, glissades courtes se terminant sans risques.
WT4 Course en raquettes	< 30°. Modérément raide. Courts passages raides et/ou traversées de pentes. Partiellement mêlés de rochers. Glacier peu crevassé.	Danger d'avalanche. Danger de glissade avec risque de blessures. Faible risque de chute.
WT5 Course alpine en raquettes	< 35°. Raide. Courts passages raides et/ou traversées de pentes et/ou barres rocheuses. Glacier.	Danger d'avalanche. Risque de chute. Risque de chute en crevasse. Dangers alpins.
WT6 Course alpine exigeante en raquettes	> 35°. Très raide. Passages exigeants et/ou traversées de pentes et/ou barres rocheuses. Glacier fortement crevassé.	Danger d'avalanche. Risque de chute. Risque de chute en crevasse. Dangers alpins.

Pictogrammes



Randonnée pédestre



Raquettes



Alpinisme



Via Ferrata



Escalade



Formation



Ski de randonnée



VTT



«Eco-resp»



Autre évènement

FORMATION ADULTES



Le programme des courses 2024 contient plusieurs propositions de formation.

Pour s'inscrire, les bulletins mensuels vous renseigneront sous la rubrique « Formation » ainsi que sur notre site web via DropTours F-T ou F-P.

DESCRIPTION DES ABRÉVIATIONS POUR LES FORMATIONS

FB-P = formation de base - Pratique

FB-T = formation de base - Théorie

FC-P = formation continue - Pratique

FC-T = formation continue - Théorie

FP-P = formation perfectionnement - Pratique

FP-T = formation perfectionnement - Théorie

COURSES «ÉCO-RESP»



Critères déterminants

1. Transports

- Transports publics (y compris bus alpin et taxi de montagne)
- Vélo
- A pied

Ce critère s'applique depuis le lieu de départ donné par le chef de course jusqu'au lieu d'arrivée

2. Comportement

- Emporter tous les déchets
- Respecter les zones de tranquillité
- Eviter de déranger la faune

COURSES DE LA SECTION 2025

Randonnées à la carte

Tout au long de l'année, à pied ou à ski, chaque mardi (sauf jours fériés), les clubistes peuvent se retrouver pour une randonnée à la carte. Le but est fixé selon les conditions du moment et les envies des participants. Ces courses ne dépassent pas les niveaux T3 ou F (hiver).

Rendez-vous chaque mardi au parking du terrain de foot de La Tour-de-Trême à 8 h 30 d'octobre à mars et à 8 h d'avril à septembre.

Randonnées légères à la carte

Les randonnées habituelles vous paraissent trop astreignantes ? Chaque jeudi (sauf jours fériés) retrouvez les clubistes qui souhaitent randonner gentiment, sans trop de dénivelé. Le but est fixé selon les conditions du moment et les envies des participants. Ces courses ne dépassent pas les niveaux T2 ou F (hiver).

Rendez-vous chaque jeudi à 9 h de mai à fin octobre et à 10 h de novembre à fin avril au parking du terrain de foot de La Tour-de-Trême.

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	F	Je 02.01	Mathilde Auer	Course du Nouvel-An (Oberegg)
	PD	Ve 03.01	Christelle Roduit	Col de Pierra Perchia « éco-resp »
		Di 05.01	Denyse Dupasquier	Course des Rois
		Ma 07.01	Francis Grandjean	Initiation ski de randonnée
	PD	Me 08.01	Bruno Parnet	La Vudalla « éco-resp »
	F	Je 09.01	Michel de Techtermann	Husegg
	WT1	Je 09.01	Luc Genin	Les Sciernes-d'Albeuve
	PD	Je 09.01	Pascal Monteleone	Le Creux - Teraula
		Sa 11.01	Francis Grandjean	Initiation ski de randonnée
	PD	Sa 11.01	Frédéric Heimo	Bäderhore
	WT2	Sa 11.01	Colette Dupasquier	Sortie pleine lune aux Clés
		Di 12.01	Laurent Python	Cours portage et cramponage
	PD	Di 12.01	Claude Heckly	Module Perfectionnement - Sortie 1
	PD	Di 12.01	Jean-Louis Reymond	Combiflue 2055 m « éco-resp »
	PD	Ma 14.01	Jean-Marc Angéloz	Riggisalp - Zollhaus « éco-resp »
	PD-	Je 16.01	Jean-Claude Perroud	Waligurhli
	PD-	Je 16.01	Maurice Beaud	Vanil-Blanc
		Sa 18.01 - Di 19.01	Laurent Python	CP Chefs courses hiver (formation)
		Sa 18.01	Frédéric Heimo	Cours avalanche pratique
	PD+	Sa 18.01	Laurent Marilley	Tour de Famelon
		Di 19.01	Frédéric Heimo	Cours technique de descente

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	PD-	Ma 21.01	Jean-Claude Perroud	Meniggrat
	PD	Je 23.01	Jean-Marc Angéloz	Dent de Valerette 2058 m
	PD+	Je 23.01	Jacques Maillard	Patraflon
	PD	Sa 25.01	Frédéric Heimo	Pointe de Tourtemagne
	F	Sa 25.01	Jacqueline Cotting-Currat	Schönried - Haute-Combe - Rougemont « éco-resp »
	WT1	Di 26.01	Mathilde Auer	Leysin - Solacyre
		Di 26.01	Eric Barras	Widderghalm
	PD	Je 30.01	Pascal Monteleone	Tour de Famelon
	PD	Je 30.01	Jean-Claude Mauron	Gratflue
	D-	Sa 01.02 - Di 02.02	Jean-Michel Niklès	Traversée Zollhaus-Grandvilard en 2 jours
	AD	Sa 01.02	Roland Charrière	Schafharnisch - Märe
	PD	Sa 01.02	David Sciboz	Waligürli
	F	Sa 01.02	Gérard Monney	Buufal, suite initiation
	PD	Di 02.02	Colette Dupasquier	Chumigalm
	PD+	Di 02.02	Jean-Louis Reymond	Traversée Bellegarde-Rougemont « éco-resp »
	PD+	Ma 04.02 - Ve 07.02	Jean-Marc Angéloz	Magic Unterbäch
	WT2	Je 06.02	Antoinette Bussard	Gross Schwyberg - course commune avec CAS Moléson
	PD-	Je 06.02	Jean-Claude Perroud	Rauflihorn
	PD+	Je 06.02	Jacques Maillard	Les Rodomonts-Haute Combe
	PD	Sa 08.02	Pascal Monteleone	Widdersgrind - Alpiglemäre (suite initiation)
	Wi3-II	Di 09.02	Jérome Widmer	Burgfälle [cascade de glace]

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
		Di 09.02	Frédéric Heimo	Cours technique de descente
	PD	Di 09.02	Christine Tendall	Plan de la Douve
	PD	Je 13.02	Pascal Monteleone	Le Van - La Cua
	PD+	Je 13.02	Chantal Python Niklès	Bel Oiseau 2610 m
	PD	Je 13.02	Jean-Claude Mauron	Col de la Dent de Broc
	WT1	Je 13.02	Luc Genin	Les Monts Chevreuils
	AD	Sa 15.02	Laurent Python	Mannliflue
	AD-	Sa 15.02	Frédéric Heimo	Witteberghore
	AD	Sa 15.02	Claude Heckly	Module Perfectionnement - Sortie 2
	PD	Sa 15.02	Francis Grandjean	Rüwlishore
	AD+	Sa 15.02	Steffen Steinhauser	Goulotte à Pollux - Par le lac Lioson
	WT1	Sa 15.02	Mathilde Auer	Sortie pleine lune aux Portes
	WT4	Sa 15.02 - Di 16.02	Jean-Charles Ricaud	Hohgant, depuis la Hohganthütte
	AD-	Di 16.02	Bruno Parnet	Le Tarent « éco-resp »
	AD	Di 16.02	Laurent Marilley	Schibe-Märe (par l'arête Nord de Schibe)
	PD	Je 20.02	Maurice Beaud	Les Murs d'Allières « éco-resp »
		Sa 22.02	Jacqueline Cotting-Currat	Assemblée CAS Gruyère
	WT3	Sa 22.02	Carole Bardy	Bavon - épaule du Bec Rond VS - course B « MolGru »
	PD	Sa 22.02	David Sciboz	Fürflue
	AD	Sa 22.02	Francis Dévaud	Bäderhorn
	PD+	Sa 22.02	Gérard Monney	Seehore

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	AD	Di 23.02 – Ve 28.02	Pascal Monteleone	Semaine Ski rando St. Antönien
	PD-	Di 23.02	Steffen Steinhauser	Vanil Blanc (suite Initiation)
	PD+	Je 27.02	Jean-Claude Mauron	Col de Pierra Perchia
	PD+	Je 27.02	Jean-Marc Angéloz	Schibespitz
		Je 27.02	Michel Léderrey	Planification : les moyens numériques
	F	Sa 01.03	Pierre Scyboz	Cabane des Becs de Bosson
	F	Sa 01.03	Yves-Alain Kuhn	Husegg (BE) (suite initiation)
	PD	Di 02.03	Bruno Parnet	Le Merdasson « éco-resp »
	F	Ma 04.03 – Je 06.03	Jean-Claude Perroud	Ski de randonnée Senior Diemtigtal
	AD	Ma 04.03 – Je 06.03	Chantal Python Niklès	Traversée Glacier 3000 – La Lenk
	PD-	Je 06.03	Maurice Beaud	Varvalanna
	PD+	Ve 07.03	Christelle Roduit	Tête de Ferret par la Dotse
	AD	Sa 08.03	Frédéric Heimo	Col des Ignes
	PD+	Sa 08.03 – Di 09.03	Florence Luy	Col d'Argentière (Mont Blanc) 3350 m
	AD	Sa 08.03 – Di 09.03	Roland Charrière	Ski région Gemmi
	PD+	Di 09.03 – Sa 15.03	Jean-Claude Mauron	Grisons – Vals
	AD	Di 09.03	Francis Dévaud	Châtillon
	WT1	Je 13.03	Luc Genin	Pra Cornet
	PD	Je 13.03	Jacques Maillard	Tête à Josué
	PD+	Ve 14.03 – Sa 15.03	Pascal Monteleone	Palantse de la Cretta – Pointe de Vouasson
	AD-	Ve 14.03 – Di 16.03	Claude Heckly	Module perfectionnement – Sortie 3 – 3 jours

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	PD-	Sa 15.03	Francis Grandjean	Folliu Borna
	WT2	Sa 15.03	Antoinette Bussard	Sortie pleine lune à l'Oberregg
	PD	Sa 15.03	Sevan Tinghir	Tête à Josué (suite initiation)
	AD	Di 16.03	Laurent Marilley	Les Grandes Otanes
	WT4	Di 16.03	Jean-Charles Ricaud	Le Gros Brun, depuis Schwarzsee
	PD	Je 20.03	Michel de Techtermann	Monts Telliers
	AD	Ve 21.03 – Sa 22.03	Laurent Python	Blanc de Moming 3650 m
	PD	Sa 22.03 – Di 23.03	Jean-Michel Niklès	2 jours région Realp
	AD	Sa 22.03 – Di 23.03	Laurent Marilley	Pointe de Vouasson – Epaule du Métailler
	AD	Sa 22.03 – Di 23.03	Sevan Tinghir	Mont Vélan 3722 m (avec guide Léo Scyboz)
	AD	Di 23.03	Francis Dévaud	Albristhore
	T2	Je 27.03	Christian Meyer	Bourguillon – Gottéron – Pierrafortscha (boucle)
	PD+	Je 27.03	Romain Chofflon	Le Pic Chaussy
	AD	Sa 29.03	Laurent Marilley	Dent Rouge-Pointe d'Euzanne-Pré-Fleuri
	AD	Sa 29.03 – Di 30.03	Steffen Steinhauser	Strahlhorn 4190m « éco-resp »
	D	Je 03.04 – Di 06.04	Laurent Python	Région du Todi
	PD-	Je 03.04	Jean-Claude Perroud	La Fava
	T2	Je 03.04	Pierre Jamolli	Charmey – La Scie – Les Reposoirs – Charmey
	PD	Ve 04.04 – Di 06.04	Florence Luy	Escapade dans le val de Rhêmes (Italie)
	PD+	Ve 04.04 – Di 06.04	Gérard Monney	Bishorn de Zinal à St-Luc par cabane Tourtemagne
	PD+	Me 09.04 – Je 10.04	Maurice Beaud	Clôture Grand-St-Bernard

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	WT2	Me 09.04 - Je 10.04	Antoinette Bussard	Clôture Grand-St-Bernard
	AD	Je 10.04	Jacques Maillard	Vanil Carré
	PD+	Ve 11.04 - Sa 12.04	Chantal Python Niklès	Région Simplon (Spitzhorli / Monte Leone)
	T1	Je 17.04	Irénée Savary	Gorges du Nozon
	PD+	Je 17.04	Michel de Techtermann	Dent de Morcles
	T1	Ve 18.04	Mathilde Auer	La Tuffière-Hauterive
	T2	Lu 21.04	Mathilde Auer	L'Arsajoux
	T1	Je 24.04	Erika Chatagny	Grand circuit de Prez
	T2	Di 27.04	Patrice Clerc	Mont Bifé - Vanil des Cours
		Me 30.04	Roland Charrière	Soirée théorique randonnée
	T2	Sa 03.05	Albert Marchon	Vanil des Cours
	4c	Sa 03.05	Laurent Marilley	Formation escalade outdoor I
	T2	Di 04.05	Lise Ruffieux	Rando lectures « éco-resp »
	T3	Je 08.05	Jean-Claude Perroud	La Crevasse Col du Tronc
	T2	Je 08.05	Luc Genin	Sur les Hauts de Jaun
	4c	Je 08.05	Laurent Marilley	Formation escalade outdoor II
	T3	Di 11.05	Francis Grandjean	Déjeuner sur l'Alpes
	T1	Je 15.05	Erika Chatagny	Pfyffe
	4c	Je 15.05	Laurent Marilley	Formation escalade outdoor III
	T2	Je 15.05	Jacques Maillard	Entre Sarine et Gérine
	T2	Sa 17.05	Francis Grandjean	Ensemble tout est possible

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	4c	Sa 17.05 – Di 18.05	Florent Layaz	Brüggli gräte et Les Sommètres
	4c	Je 22.05	Laurent Marilley	Formation escalade outdoor IV
	T3	Je 22.05	Pierre Jamolli	Allières-Col de Bonaudon- Jaman-Allières
	T2	Sa 24.05	Francis Grandjean	Ensemble tout est possible (rattrapage du 17 mai)
	D	Sa 24.05	Roland Charrière	Module 1^{er} de cordee (1)
	T1	Di 25.05	Murielle Patterson	Tour des 3 rivières à Fribourg
	T3	Je 29.05	Christian Meyer	Tour du Bäderhorn
	T3	Je 29.05	Antoine Buntschu	Narcisses en Intyamon
	T3	Ma 03.06 – Ma 10.06	Mathilde Auer	Randoflore Seniors Tenerife
		Ma 03.06	Michel Léderrey	Cours initiation alpinisme – Module I (M+E)
	5c	Me 04.06 – Ve 06.06	Yves-Alain Kuhn	Camp d'escalade à Arnad (Vallée d'Aoste, IT)
	T2	Je 05.06	Luc Genin	Boucle au Col de Lys
	T3	Di 08.06	Lise Ruffieux	Aiguilles de Baulmes – Gorges de Covatanne
	T2	Ma 10.06 – Je 12.06	Irénée Savary	Région Cogne
	T4	Je 12.06	Jean-Claude Mauron	Gros Brun par Jansegg
	T3	Je 12.06	Maurice Beaud	Château-d'Oex – l'Aiguille – Lessoc « éco-resp »
	T4	Je 12.06	Jacques Maillard	Kaiseregg
	T2	Sa 14.06	Dean Patterson	Le Mont d'Or
	T2	Sa 14.06	Albert Marchon	Autachia / Schwyberg / Lac Noir
	T3	Sa 14.06	Carole Bardy	Grand Garde – La Seya (VS) – course B « MolGru »
	4c	Sa 14.06	Eric Barras	Arête des Sommètres

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	T3	Di 15.06	Patrice Clerc	Dent de Bourgo - Les Merlas
	PD	Ma 17.06	Michel Léderrey	Cours initiation alpinisme - Module II (F)
	T3	Je 19.06 - Di 22.06	Lise Ruffieux	Et au fond de la vallée coule la Sarine « éco-resp »
	T2	Je 19.06	Philippe Lavalette	Hundsrügg - Nüjeberg
	AD	Sa 21.06 - Di 22.06	Michel Léderrey	La Ronde des Cosmiques
	4c	Di 22.06	Laurent Marilley	Formation escalade outdoor V
	T3	Je 26.06	Antoine Buntschu	Rocher des Rayes
	AD-	Ve 27.06 - Sa 28.06	Bruno Parnet	Lagginhorn arête sud - 4010 m « éco-resp »
	T3	Sa 28.06	Edmée Ecoffey	Homad, en boucle par Leiterepass
	T2	Di 29.06	Mathilde Auer	Rinderberg - Horeflue
	D	Di 29.06 - Me 02.07	Roland Charrière	Module 1^{er} de cordée (2)
	T2	Je 03.07	Christian Meyer	Route des Diligences
	T4	Je 03.07	Jean-Claude Mauron	Hochmatt par le Verdy
	T3	Sa 05.07	Albert Marchon	Gros Plané - Moléson
	PD	Sa 05.07 - Di 06.07	Michel Léderrey	Cours initiation alpinisme - Module III (A)
	T3	Di 06.07	Colette Dupasquier	Mont de Granges
	T3	Je 10.07	Mathilde Auer	Niederhore - Seebergsee
	T4	Je 10.07	Colette Dupasquier	Arnehore 2211 m - Palette d'Isenau 2171 m
	T3	Sa 12.07	Francis Grandjean	Mieschflue
	PD	Sa 12.07 - Di 13.07	Jacqueline Cotting-Currat	Bivouac Pantalons Blancs - Rosablanche « éco-resp »
	T2	Di 13.07	Pierre Scyboz	TD comme... Thyon-Dixence

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
		Je 17.07	Luc Genin	Dent du Chamois
	T2	Je 17.07	Philippe Lavalette	Molésion - Tremetta
	PD+	Sa 19.07 – Di 20.07	Jérome Widmer	[suite initiation] - le Pigne de la Lé autrement
	T3	Sa 19.07	Murielle Patterson	Pic Chaussy en boucle
	T3	Sa 19.07 – Di 20.07	Denis Bossel	Bordierhütte - Gross Bigerhorn
	T3	Di 20.07	Evelyne Grand	Tour du Mayen
	T4	Di 20.07	Jean-Charles Ricaud	Hohgant - Furggegütsch
	T3	Lu 21.07 – Me 23.07	Erika Chatagny	Schwyz Fronalpstock - Silberen - Gross Mythen
	T3	Me 23.07 - Ve 25.07	Antoine Buntschu	Traversée Siviez-Fionnay « éco-resp »
	T4	Je 24.07	Colette Dupasquier	Dent de Corjon 1967 m
	T2	Je 24.07	Irénée Savary	La Barme - Col de Cou
	T3	Sa 26.07	Dean Patterson	Les Cornettes de Bise
	PD	Di 27.07	Steffen Steinhauser	Vanil des Artses Arête N « éco-resp »
	T2	Di 27.07	Evelyne Grand	Le Grammont
	T4	Je 31.07 – Di 03.08	Colette Dupasquier	Tour de la Dent de Morcles
	T3	Je 31.07	Pierre Jamolli	Gros Haut Crêt
	PD+	Ve 01.08 – Di 03.08	Florent Layaz	Tossen en traversée sur la Gaulihütte
	T6	Sa 02.08	Steffen Steinhauser	Traversé Brenleire- Folliéran
	T4	Sa 02.08	David Sciboz	Gummfluh
	T4	Ma 05.08 - Je 07.08	Jacques Maillard	Churfisten « éco-resp »
	T2	Je 07.08	Romain Chofflon	Sentier botanique d'Ovronnaz

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	T2	Je 07.08	Philippe Lavalette	Les Noires Joux en boucle
	T3	Ve 08.08	Edmée Ecoffey	Gantrisch en boucle, Morgetepass - Leiterepass
	T4	Sa 09.08	Pierre Scyboz	2 c'est assez, 3 c'est trop ! (Videmanette « éco-resp »)
	AD+	Di 10.08	Jérôme Widmer	Grande Chenalette - Dronalette
	T2	Je 14.08	Michel de Techtermann	Tour du Mt d'Or
	T3	Ve 15.08 – Sa 16.08	Mathilde Auer	Schratteflue - Briener Rothorn
	D	Ve 15.08 – Di 17.08	Roland Charrière	Module 1^{er} de cordée (3)
	T2	Je 21.08	Maurice Beaud	La Tête à Bosset
	T2	Sa 23.08	Evelyne Grand	Lac de Soi
	5a	Sa 23.08	Jean-Louis Reymond	Pain de Sucre/Zucchero arête SE
	T3	Di 24.08	Lise Ruffieux	Simmenfälle - Flueseehöri
	T3	Je 28.08	Christian Meyer	Tour de Mayen
	T3	Je 28.08 – Ve 29.08	Jean-Claude Mauron	Cabane FXB Panossière
	AD+	Ve 29.08 – Di 31.08	Roland Charrière	Chli Diamantstock
	AD	Sa 30.08	Michel Léderrey	Rocher Plat
	T3	Di 31.08	Edmée Ecoffey	Tour de l'arête de l'Argentine
	PD	Di 31.08	Michel Léderrey	Dent de Fenestral, Arête W (suite initiation)
	T4	Di 31.08	Jean-Charles Ricaud	Pointe de Drône, Grande Chenalette, Monts Telliers
	T3	Lu 01.09 – Sa 06.09	Mathilde Auer	Via Spluga Seniors
	T2	Je 04.09	Irénée Savary	Tour du Wierihore
	T2	Je 04.09	Michel de Techtermann	Sentier géologique des Gastlosen avec géologue

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	5c	Ve 05.09 – Di 07.09	Jean-Louis Reymond	Escalade Gastlosen
	AD-	Sa 06.09 – Di 07.09	Steffen Steinhauser	Wildhorn par le Wildgrat
	T3	Di 07.09	Albert Marchon	Cabane Rambert
	T4	Je 11.09	Antoine Buntschu	Brunet – Tour des Lacs
	T3	Je 11.09	Philippe Lavalette	Mont Bifé – Croix des Chevalets – Vanil des Cours
	PD	Sa 13.09	Bruno Parnet	Traversée de Gummfluh – 2458 m « éco-resp »
	AD-	Di 14.09	Jérôme Widmer	Le Bonhomme (Catogne)
	T2	Di 14.09	Dean Patterson	Col des Pauvres
	T4	Je 18.09	Jean-Claude Mauron	Dent de Combette
	T4	Je 18.09	Jacques Maillard	Six Blanc-Tête de la Payanne-Mt Brûlé
	AD	Sa 20.09	Michel Léderrey	Dent de Broc Arête W
	T4	Sa 20.09 – Di 21.09	Jean-Charles Ricaud	Cornettes de Bise, Chambairy et Sés du Cœur
	T2	Di 21.09	Denyse Dupasquier	Cabane Gelten en boucle
	T3	Je 25.09	Erika Chatagny	Trogehorn-Hohgant West
	T2	Sa 27.09	Mathilde Auer	Beatenberg Niederhorn
	AD-	Sa 27.09	Jacqueline Cotting-Currat	Gais Alpins « éco-resp »
	T3	Di 28.09	Patrice Clerc	Lac Lioson – Pic Chaussy
	T1	Je 02.10	Michel de Techtermann	Le Grammont 2172 m
	T3	Je 02.10	Colette Dupasquier	La Grande Jumelle 2215 m
	T3	Ve 03.10	Murielle Patterson	Les Merlas-le Van
	T3	Sa 04.10	Albert Marchon	Pringy – La Vudalla – Pringy

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	2 Moyen	Sa 04.10	Florent Layaz	Singleglâne, entre Veveysse et Glâne en VTT
	T4	Sa 04.10	David Sciboz	Patraflon et Gros Brun en boucle
	T3	Ma 07.10 – Me 08.10	Colette Dupasquier	Kiental
	T3	Je 09.10	Erika Chatagny	Pointe de Bellevue mixte Moléson
	T2	Je 09.10	Maurice Beaud	Les Sciernes-Aillières en boucle ECO
	T3	Sa 11.10	Colette Dupasquier	Giferspitz en traversée
	T2	Sa 11.10 – Di 12.10	Mathilde Auer	Montana-Leukerbad, mélèzes en feu
	T4	Sa 11.10 – Di 12.10	Gérard Monney	Aventures insolites au Weissenstein
	T2	Di 12.10	Carole Bardy	Dent du Chamois – alt. 1831 m
	T3	Je 16.10	Jean-Claude Perroud	Arolette
	F	Sa 18.10	Jacqueline Cotting-Currat	Traversée Dent de Combette par le câble « éco-resp »
	T2	Di 19.10	Francis Grandjean	Amelier
	T5	Di 19.10	Christine Tendall	Chrummefadeflue-Homad en circuit
	T2	Je 23.10	Jean-Marc Angéloz	Sentier du balcon du Mont-Blanc
	T3	Sa 25.10	Denis Bossel	Dent de Nendaz – Mélèzes de Balavaux
	T4	Di 26.10	Bruno Parnet	Pra de Cray – Gros Perré « eco-resp »
	T2	Je 30.10	Romain Chofflon	Le Cousimbert
	T4	Je 30.10	Jacques Maillard	Gummfluh
	T3	Je 06.11	Colette Dupasquier	Dent du Bourgo, Les Merlas, Le Van
	T2	Je 06.11	Antoinette Bussard	Cheyres – Cugy
	T3	Sa 08.11	Francis Grandjean	Observation de la faune

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	T1	Je 13.11	Romain Chofflon	Semsaies – Le Niremont – les Portes
	T1	Je 20.11	Mathilde Auer	Sortie surprise
	PD	Je 27.11	Jacques Maillard	Préalpes choix en fonction des conditions
	T1	Je 04.12	Mathilde Auer	Sur les pas de St Nicolas
	PD	Je 11.12	Colette Dupasquier	Le Creux + col 1838 m
	F	Di 14.12	Francis Grandjean	DVA piqûre de rappel
	PD	Je 18.12	Jacques Maillard	Préalpes choix en fonction des conditions

Afin de mieux connaître la vie de notre section

Consulter les programmes des courses

**Voir ou ajouter des photos de courses (sous Galerie photos)
ou www.cas-gruyere.ch/fr/galerie-photos**

Une seule adresse : www.cas-gruyere.ch

**N'oubliez pas de nous envoyer un petit récit
(avec ou sans photo)
d'une belle course ou d'une sortie mémorable :
bulletin@cas-gruyere.ch**

COURSES DU GROUPEMENT JEUNESSE 2025

Type	Cotation	Date	Chef de courses	Destination
	PD	Sa 11.01	Julien Pugin	Cours avalanche de base
		Di 19.01	Jean-Bruno Pugin	Module ski 800 1
		Sa 01.02	Lucien Carrel	Module ski 800 2
		Sa 08.02 – Di 09.02	Laurent Pasquier	KIDS : Ski et chiens d'avalanche
	PD+	Di 09.02	Guillaume Jaquet	Cascade de glace / moulinette à la Lécherette
		Sa 15.02	Colin Tinguely	Cascade de glace / en tête
		Sa 22.02 – Di 23.02	Johann Grandjean	Module ski 800 3
		Sa 01.03	Martin Widmer	Module ski 1500 1
		Ma 18.03	Naomi Repond	Soirée Escalade à l'Entrepôt
		Sa 22.03 – Di 23.03	Simon Niklès	Module ski 1500 2
		Ma 25.03	Naomi Repond	Soirée Escalade à l'Entrepôt
		Ma 08.04	Johannes Konrad	Soirée Escalade à l'Entrepôt
		Sa 12.04 – Di 13.04	Damien Defferrard	Module ski 1500 3
		Ma 15.04	Johannes Konrad	Soirée Escalade à l'Entrepôt
	PD+	Ve 18.04 – Ma 22.04	Rainer Frick	Camp de Pâques Wildhorn-Wildstrubel
		Ma 22.04	Martin Widmer	Soirée Escalade à l'Entrepôt

Type	Cotation	Date	Chef de courses	Destination
		Sa 26.04	Enola Bitz	Module escalade 1
		Ma 29.04	Yoann Schouwey	Soirée Escalade à l'Entrepôt
		Me 07.05	Niklas Konrad	Module trail/ coucher de soleil 1
		Sa 10.05 – Di 11.05	Martin Widmer	Sortie ski avancés
		Sa 17.05	Enola Bitz	Module escalade 2
		Me 21.05	Niklas Konrad	Module trail/ coucher de soleil 2
		Di 25.05	Emilie Jaquet	KIDS escalade
		Me 28.05	Niklas Konrad	Module trail/ coucher de soleil 3
		Sa 14.06 – Di 15.06	Laurent Scheurer	Module Escalade 3 : Gastlosen & Terre Rouge
		Je 19.06 – Di 22.06	Emilie Jaquet	KIDS Camp de la Fête-Dieu : Traversella
		Je 19.06 – Di 22.06	Guillaume Jaquet	Camp de la Fête-Dieu : Traversella
		Sa 28.06 – Di 29.06	Yoann Schouwey	Alpinisme n°1 : GLACIER, Gwächtenhorn
	PD	Sa 05.07	Yoann Schouwey	Alpinisme n°2 : CORDE COURTE / course d'arête
		Lu 07.07 – Di 13.07	Léo Scyboz	Camp d'été – Alpinisme
		Sa 19.07 – Di 20.07	Laurent Scheurer	Alpinisme n°3 : Course d'application
	PD+	Sa 26.07 – Di 27.07	Naomi Repond	Alpinisme n°4 : Course d'application, Grand Darrey
		Sa 16.08 – Di 17.08	Melchior Frick	Alpinisme n°5 : Course d'application

Type	Cotation	Date	Chef de courses	Destination
		Sa 23.08 – Di 24.08	Guillaume Jaquet	Sortie des Familles : £Cabane des Marindes / Spéléo
		Sa 23.08 – Di 24.08	Colin Tinguely	Alpinisme n°6 : Course d'application Arête avancée
		Sa 30.08	Johannes Konrad	Multi-longueurs dans le 5
		Sa 13.09	Amélie Dupasquier	Multi-longueurs dans le 6
		Sa 27.09	Emilie Jaquet	L'affût du brame du cerf
		Di 28.09	Colin Tinguely	Vanil Noir
		Ve 03.10	Marjolaine Hugonnet	Soirée des Moniteurs : Programme 2026
		Sa 04.10 – Di 05.10	Johannes Konrad	Week-end à vélo – Sommets des cantons plats
		Lu 13.10 – Ve 17.10	Léo Scyboz	Camp d'automne – Escalade
		Di 02.11	Colin Tinguely	Dry Tooling

LISTE DES CHEFS/FES DE COURSES 2025

Angeloz Jean-Marc	jeanmarcangeloz@gmail.com	079 723 68 29
Auer Mathilde	mathilde-auer@bluewin.ch	079 657 97 92
Bardy Carole	carolebardy4061@yahoo.fr	079 716 40 81
Barras Eric	eric.barras@websud.ch	079 261 15 82
Beaud Maurice	mrjbeaud@bluewin.ch	079 549 47 45
Blanc Serge	serge.blanc@bluewin.ch	079 213 59 76
Bonvin Pascal	pa.bonvin@gmail.com	079 262 32 81
Bossel Denis	bossel.denis@bluewin.ch	079 332 04 68
Buntschu Antoine	antoine.buntschu@websud.ch	079 661 26 20
Bussard Antoinette	ant.bussard@hotmail.com	079 253 45 71
Bussard Philippe	phlippebussard@gmail.com	077 524 68 47
Charrière Roland	roly.charriere@ik.me	079 199 95 32
Chatagny Erika	chatagnyerika@gmail.com	078 754 21 70
Chofflon Romain	romain.chofflon@bluewin.ch	079 293 41 09
Clerc Patrice	patricecl@netplus.ch	079 778 62 25
Cotting Jacqueline	jacqueline.cotting@bluewin.ch	079 725 26 37
De Techtermann Michel	michel.detechtermann@outlook.com	079 245 03 45
Dévaud Francis	francisdevaud@outlook.com	079 256 80 66
Dousse Sébastien	sebastien.dousse@gmail.com	079 628 76 05
Dupasquier Colette	mustang.nicol15@gmail.com	079 697 26 22
Dupasquier Denyse	denyse.dupasquier@websud.ch	078 812 18 09

Ecoffey Edmée	edmee.ecoffey@bluewin.ch	079 665 67 33
Genin Luc	geluhonore@gmail.com	079 736 69 04
Grand Evelyne	evelyne.grand1@gmail.com	079 609 63 90
Grandjean Francis	frmgrandjean@bluewin.ch	079 750 16 11
Heckly Claude	heckly.family@bluewin.ch	079 398 06 44
Heimo Frédéric	fred.heimo@gmail.com	079 600 97 68
Jamolli Pierre	pjamolli@gmail.com	077 523 07 97
Kuhn Yves-Alain	yvesalain.kuhn@gmail.com	079 452 47 45
Lavalette Philippe	phil.lavalette@bluewin.ch	079 748 35 08
Layaz Florent	floby@netplus.ch	079 756 14 67
Léderrey Michel	michel.lederrey@bluewin.ch	079 370 56 77
Luy Florence	flo.luy@bluewin.ch	079 293 53 08
Maillard Jacques	jacmaillard2@gmail.com	077 473 14 85
Marchon Albert	albert.marchon@bluewin.ch	079 688 34 46
Marilley Laurent	laurent.marilley@hotmail.com	079 588 63 39
Mauron Jean-Claude	jcy.mauron@websud.ch	079 710 67 34
Meyer Christian	me.ch.yer@bluewin.ch	079 372 17 52
Monney Gérard	g_monney@bluewin.ch	079 617 43 54
Monteleone Pascal	p.monteleone@bluewin.ch	079 669 95 63
Nikles Michel	niklespython@hotmail.com	079 376 70 37
Parnet Bruno	bruno.parnet@gmail.com	079 938 19 34
Patterson Dean	pattersonmd@bluewin.ch	079 303 36 69

Patterson Murielle	muriellepatterson18@gmail.com	079 381 88 75
Perroud Jean-Claude	jclperroud@bluewin.ch	079 230 68 35
Pugin Jean-Bruno	brunopugin@bluewin.ch	079 667 12 56
Python Laurent	laurent.python@bluewin.ch	079 285 37 89
Python Niklès Chantal 91	privateniklespython@hotmail.com	079 385 15
Reymond Jean-Louis	jean-louis.reymond@unibe.ch	076 391 45 55
Ricaud Jean-Charles	jc.ricaud@outlook.com	077 447 33 82
Roduit Christelle	croduit7@gmail.com	079 276 85 82
Ruffieux Lise	lise.ruffieux@bluewin.ch	079 587 94 00
Savary Irénée	i.savary@bluewin.ch	079 510 62 25
Sciboz David	dc.sciboz@bluewin.ch	079 674 68 66
Scyboz Pierre	pierre.scyboz@netplus.ch	079 283 05 78
Steinhauser Steffen	steffen@aidewise.com	079 205 85 96
Tendall Christine	chris.ten@bluewin.ch	078 608 44 23
Tinghir Sevan	sevan.tinghir@hotmail.com	079 650 58 33
Wicky Bernard	bwicky@bluewin.ch	079 962 18 86
Widmer Jérôme	jeromewidmer@yahoo.fr	079 380 15 59

LES CHEFS DE COURSES ET MONITEURS DU GROUPEMENT JEUNESSE EN 2025

Borcard Daniel	borco@bluemail.ch	079 467 93 23
Borcard Eric	borcarde@hotmail.com	079 487 82 78
Bosson Christian	christian.bosson@gmail.com	079 606 29 27
Bitz Enola	enola@bitz-at.ch	079 609 44 65
Brumm Kilian	kilian.brumm@gmail.com	078 772 38 10
Bussard Mathieu	bussard89@hotmail.com	079 472 65 29
Castella Alexandre	castella.alex@gmail.com	079 223 26 52
Carrel Lucien	carrel.lucien@gmail.com	079 767 75 50
Clerc Jonas	clercj@gmail.com	079 737 25 53
Defferrard Damien	damien.defferrard@icloud.com	079 270 99 95
Dreyer Nicolas	dreynic@gmail.com	079 682 30 55
Dupasquier Amélie	amelie.dupasquier@hotmail.com	079 903 07 77
Frick Melchior	melchior98@hotmail.ch	079 102 54 07
Frick Rainer	frick.rainer@bluewin.ch	079 372 54 93
Grandjean Boris	borisgrandjean@hotmail.com	079 326 38 10
Grandjean Johann	johann.grandjean@hotmail.com	077 204 05 43
Heckly Claude	heckly.family@bluewin.ch	079 398 06 44
Hugonnet Marjolaine	marjolaine.hugonnet@gmail.com	079 933 52 63
Jaquet Emilie	e.pugin@hotmail.com	079 575 14 35
Jaquet Guillaume	gujafly@gmail.com	079 585 65 50
Konrad Johannes	kon.johannes@gmail.com	078 647 21 77

Konrad Niklas	niklas.kon@outlook.com	079 580 96 72
Laville Emilien	emilien.lavi@gmail.com	079 214 89 70
Laville Marion	lavillem@hotmail.com	077 400 73 65
Magnin Frédéric	magnjaqu@bluewin.ch	079 953 46 49
Nikles Florence	flonikles@gmail.com	079 479 72 75
Nikles Simon	simonski@hotmail.com	077 412 12 81
Pasquier Laurent	laurent.pasquier47@gmail.com	079 509 83 04
Pugin Jean-Bruno	brunopugin@bluewin.ch	079 667 12 56
Pugin Julien	puginj@hotmail.com	079 511 40 34
Repond Naomi	naomi.repond@gmail.com	079 154 18 08
Scheurer Laurent	gastlosen@netscape.net	079 287 40 70
Schouwey François	francois.schouwey@gmail.com	079 780 08 78
Schouwey Yoann	yoann.schouwey@gmail.com	076 431 13 04
Scyboz Léo	leoscyboz@gmail.com	079 285 01 41
Tinguely Colin	colintinguely@gmail.com	079 255 09 23
Wicky Bernard	bwicky@bluewin.ch	079 962 18 86
Wicky Simon	swicky@bluewin.ch	078 944 37 12
Widmer Martin	martin-widmer@outlook.fr	079 479 25 65

MATÉRIEL

Liste de matériel à emporter, non exhaustive, en fonction de la course

Voir aussi sous <https://www.cas-gruyere.ch/fr/courses-et-formations/checkliste-pour-les-participants/>

Pour le matériel complémentaire suivre les indications du chef de

courses.

Equipement de base

Portable avec le numéro du chef de courses

Sac à dos 30-40 l

Habits et chaussures adaptées à la course

Thermos ou gourde, boisson, pique-nique

Pharmacie personnelle, couverture de survie

Lampe frontale, protection solaire

Course de plusieurs jours : carte de membre, vêtements de nuit et de rechange, drap de sac de couchage (sac à viande), trousse de toilette minimale

Randonnée à skis

Détecteur de victime d'avalanche DVA, pelle à neige, sonde

Skis avec fixation de randonnée, bâtons, souliers adaptés, peaux de phoque, couteaux à neige

Bonnet et/ou casque de ski cagoule, gants (+ réserve), lunettes de ski et de soleil

Habillement approprié, protégeant du froid et de l'humidité

Alpinisme - Escalade

Chaussures Vibram, baudrier, piolet, crampons ajustés, casque, mousquetons à vis, vis à glace, cordelettes, sangles, quelques dégaines, lunettes de glacier.

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 conséquences graves.

Le GJ met du matériel en location pour les jeunes (Indications p. 36).

Pour tout ce que vous ne trouveriez pas dans ce carnet, l'adresse de notre site : www.cas-gruyere.ch

LES CABANES DE LA SECTION

Cabane de Bounavaux

Contact réservations et gardiennages 079 603 68 78

Responsables : bounavaux@cas-gruyere.ch

Denis Bossel et Mireille Bella, Rte de la Folliaz 6, 1691 Villarimboud

Cabane des Clés

Contact réservations et gardiennages 079 224 58 46

Responsables : cles@cas-gruyere.ch

Eloi Bosson, Rue de l'Industrie 20, 1632 Riaz

Francis Van Wynsberghe, Ch. du Lac 37, 1637 Charmey

Marie-Claude Chambovey, Rte de Romont 5, 1684 Mézières

Nicolas Bourguet, Rte de l'Essert 38, 1733 Treyvaux

Bivouac du Dolent

Contact dolent@cas-gruyere.ch

Responsables : Nicolas Bärtschi, 079 547 13 47

Ch. de la Rive 25, 1426 Concise

Pascal Monteleone, 079 669 95 63

Ch. des Noisetiers 5, 1666 Grandvillard

Cabane des Marindes

Contact réservations et gardiennages 079 790 45 33

Responsables : marindes@cas-gruyere.ch

Pascal et Marie-Hélène Rausis, Rte du Lèche 25, 1634 La Roche

Cabane Oberegg

Contact réservations et gardiennages 079 224 58 46

Responsables : oberegg@cas-gruyere.ch

Bernard Bussard, Imp. des Râpes 5, 1687 Vuisternens-dt-Romont

William Dumas, Chemin d'Afflon 15, 1667 Enney

Dominique Menoud, Rte de Sommentier, 1687 Vuisternens

Cabane des Portes

Contact réservations et gardiennages

077 409 18 36

Responsables :

portes@cas-gruyere.ch

Joël Bach, Rte de Montmarson 27, 1633 Marsens

Jean-François Vienny, Rte des Bugnons 127, 1633 Marsens

Conditions d'utilisation

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

- boissons chaudes et froides
- potage (soupe aux légumes le dimanche)
- 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 couches avec duvets nordiques (couvertures au bivouac du Dolent). En aucun cas, la pension ou la restauration à la carte n'est possible.

Prix des nuitées :

Membres du CAS la Gruyère

CHF 10.-

Membres CAS

CHF 18.-

Non membres

CHF 22.-

Avant de visiter nos cabanes, un petit coup d'œil sur notre site :

<https://www.cas-gruyere.ch/fr/cabanes/>

En tout temps, vous pouvez mettre vos plus belles photos sur notre site :

<https://www.cas-gruyere.ch/fr/galerie-photos/>

COMITÉ

Présidente : Jacqueline Cotting-Currat 079 725 26 37
Route des Planis 18, 1669 Les Sciernes-d'Albeuve
presidence@cas-gruyere.ch

Vice-président : Jean-Louis Reymond 076 391 45 55
Chemin du Repou 37, 1630 Bulle
jean-louis.reymond@unibe.ch

Secrétaire : Suzanne Nicolet 079 558 30 53
Route de la Goille 66, 1741 Cottens
secretariat@cas-gruyere.ch

Préposé aux finances : Steve Hunziker 079 347 97 63
Le Rialet 41, 1628 Vuadens
finances@cas-gruyere.ch

Préposée aux membres : Michèle Widmer-Lauper 079 555 20 80
Chemin Pauvre-Jacques 1, 1630 Bulle
registry@cas-gruyere.ch

Préposé aux courses et formations
Michel Léderrey, 079 370 56 77
Rue de Préville 15, 1635 La Tour-de-Trême
courses@cas-gruyere.ch

Préposé aux cabanes :
Eric Buchs 079 691 00 75
Ruelle du Levant 7, 1632 Riaz
prepose-cabanes@cas-gruyere.ch

Président du Groupement Jeunesse :
Johannes Konrad 078 647 21 77
Rue Montsalvens 40, 1630 Bulle
kon.johannes@gmail.com

Préposé au sauvetage : Urs Jaggi
Hauptstrasse 90, 1656 Im Fang
sauvetage@cas-gruyere.ch

079 635 02 59

Site internet, cartes, topo-guides : Michel Savoy
Chemin du Riau 27, 1675 Vauderens
webmaster@cas-gruyere.ch

079 276 76 59

Bulletin (rédaction + courses) : Marie-José Vuichard
chemin de Montcalia 14, 1630 Bulle
bulletin@cas-gruyere.ch

079 487 07 82

IMPORTANT

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

**Michèle Widmer-Lauper
Chemin Pauvre-Jacques 1, 1630 Bulle ou
par e-mail : registry@cas-gruyere.ch**



COMITÉ GROUPEMENT JEUNESSE

Président : Johannes Konrad 078 647 21 77
kon.johannes@gmail.com

Secrétaire : Emilie Pugin 079 575 14 35
e.pugin@hotmail.com

Coach J+S : Marjolaine Hugonnet 079 933 52 63
marjolaine.hugonnet@gmail.com

Bus : Colin Tinguely 079 255 09 23
colintinguely@gmail.com

Jeunesse : Melchior Frick 079 102 54 07
melchior98@hotmail.com

Matériel : Alexis Jaquet 079 513 02 27
alexis.jaquet@bluewin.ch

Location de matériel pour une sortie :

Le Groupement Jeunesse met à disposition aux membres du GJ du matériel Jeunesse et Sport pour les sorties. Baudrier, casque, crampons, piolets, descendeurs, sangles, mousquetons, DVA, pelles, sondes sont à disposition. En cas de besoin de ce matériel, merci de l'indiquer au chef de courses lors de l'inscription à la course !

Visitez notre site : www.gjgruyere.ch

INFORMATIONS UTILES

Adresse de la section :

Ch. de Bouleyres 79, 1630 Bulle

Internet : www.cas-gruyere.ch

Local de la section : bâtiment Setam

Chemin de Bouleyres 79, 1630 Bulle

Ludivine Jordan

Réservation :

079 620 39 14

stamm@cas-gruyere.ch

Tarifs de location du stamm par jour :

Membres section La Gruyère

Grande salle CHF 200.-

Petite salle CHF 100.-

Non membre section La Gruyère

Grande salle CHF 300.-

Petite salle CHF 200.-

Location de matériel pour courses d'hiver

Possibilité de location à la saison des DVA, sondes et pelles

Contacts :

courses@cas-gruyere.ch

Michel Léderrey

079 370 56 77

Responsabilité et réservation du bus :

Colin Tinguely

colintinguely@gmail.com

079 255 09 23

Tarifs de location du bus (hors courses du club)

Membre section

CHF 0.75/km

Non membre section

CHF 1.15/km

Remarque : ne faire le plein que si nécessaire (réservoir en dessous du $\frac{1}{4}$) avec la carte prévue à cet effet. Marche à suivre disponible sur « Check-list » du bus (dans la portière conducteur)

COMMISSIONS

Commission des courses et formation

Préposé : Michel Léderrey

Responsable Eté: Roland Charrière

Responsable Hiver: Laurent Python

Membres : Erika Chatagny, Jacqueline Cotting, Michel De Techtermann, Frédéric Heimo, Laurent Marilley, Gérard Monney, Jean-Louis Reymond, Aleksandra Stefanovic, Jérôme Widmer.

Commission des cabanes

Responsable : Eric Buchs

Secrétaire : Muriel Jaquet

Membres : Joël Bach, Nicolas Bärtschi, Mireille Bella, Denis Bossel, Eloi Bosson, Nicolas Bourguet, Bernard Bussard, Marie-Claude Chambovey, William Dumas, Ludivine Jordan, Dominique Menoud, Pascal Monteleone, Pascal et Marie-Hélène Rausis, Francis Van Wynsberghe et Jean-François Vienny.

Commission de sauvetage

Préposé au sauvetage : Urs Jaggi

Station de Jaun : Alain Charrière (chef de station), Pierre Bourquenoud, Urs Jaggi, Reto Jaggi, Martin Rauber.

Station de Bulle : Julien Donzallaz (chef de station), Samuel Egli, Lionel Scheurer, Julius Selzner.

MEMBRES DE LA SECTION GUIDES

Castella Alexandre	castella.alex@gmail.com	079 223 26 52
Clerc Antoine	antoineclerc@hotmail.com	079 377 42 17
Fragnière Sébastien	sebastienfra@bluewin.ch	079 342 45 39
Grandjean Jacques	jac.grandjean@bluewin.ch	079 310 16 92
Morand Pierre	pierre.morand@hotmail.com	079 445 85 49
Scyboz Léo	leoscyboz@gmail.com	079 285 01 41
Studemann François	www.guidemontagne.ch	079 357 53 04

MEMBRES DE LA SECTION ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE

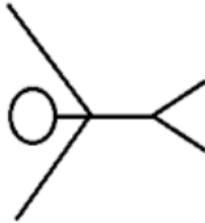
Amey Corminboeuf Sandrine sandrine.amey@hotmail.com	079 302 18 72
Barbey Patrick patrick_barbey@bluewin.ch	079 286 51 22
Bardy Carole carolebardy4061@yahoo.fr	079 716 40 81
Borcard-Pury Véronique jouleescapade@gmail.com	079 487 82 75
Buchs Eric eric.buchs@netplus.ch	079 691 00 75
Guisolan Paula paula.guisolan@bluewin.ch	079 731 59 19
Hayoz-Andrey Aline info@anemos-parapente.ch	078 632 73 72
Monnin Gallianne galianne.ch@gmail.com	076 529 01 84
Monteleone Pascal p.monteleone@bluewin.ch	079 669 95 63
Pesse Jean-Claude jcpeesse@roseych	079 756 25 53

CONCEPT URGENCE

Voir page 2, dos de la page de couverture avec les coordonnées des préposés.

Signaux de détresse (sol -air)

Signaux manuels



Nous avons besoin
de secours

Signaux sonores

6 coups par min.



Signaux optiques

6 coups par min. Fusée détresse
rouge



3 coups par min.



3 coups par min. Fusée détresse
verte



Nous n'avons
besoin de rien

Sifflet, objet de couleur vive, lampe de poche ou miroir peuvent servir pour envoyer des signaux de détresse. Faire une pause entre chaque série de signaux.

SIGNAUX POUR L'HÉLICOPTÈRE DE SAUVETAGE

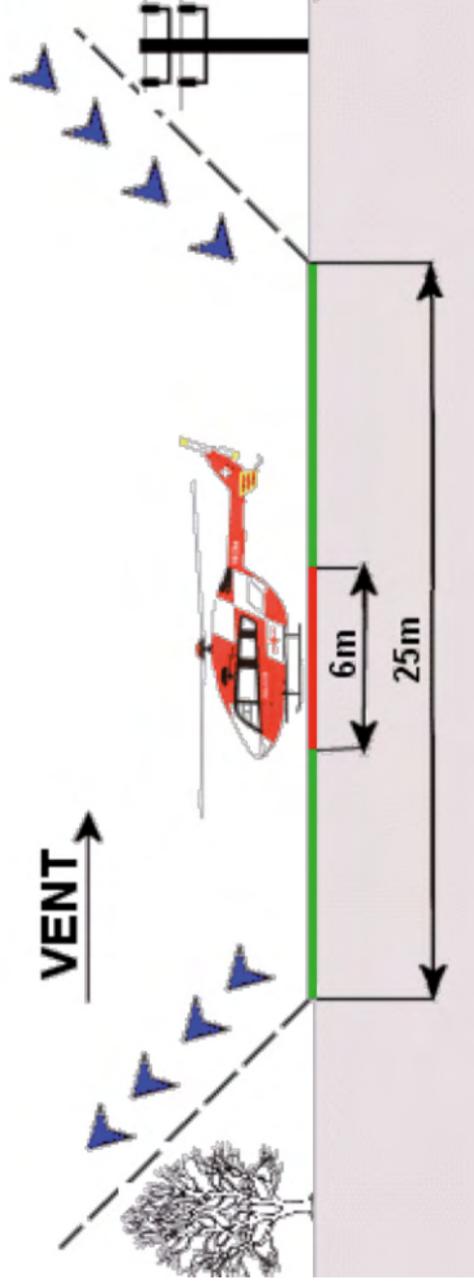


Nous avons besoin d'aide!



Nous n'avons pas besoin d'aide!

PLACE D'ATTERRISSAGE POUR L'HÉLICOPTÈRE DE SAUVETAGE



VUE D'ENSEMBLE DES ÉCHELLES DE DIFFICULTÉS DU CAS



<http://www.sac-cas.ch/fr/en-route/echelles-de-difficultes.html>