

CAS LA GRUYÈRE - CASE POSTALE 502 - 1630 BULLE
©MICROGRAPH.CH

LES COURSES 2014



MÉMENTO

Président : Serge Blanc 026 684 15 78
Pré-Vert 38, 1791 Courtaman 079 213 59 76
Téléphone utile pour les courses 079 213 59 76

Vice-président : Chantal Python Nikles
Rte du Couchant 3, 1723 Marly 079 385 15 91

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 : Francis Van Wynsberghe
Rte de la Buchille 27, 1633 Marsens 026 915 03 36
francis.vanwysberghe@bluewin.ch 079 244 31 71

Gestion des courses :
Préposé aux courses d'hiver : Michel de Techtermann
En Bouley 63, 1680 Romont
mdetechtermann@live.fr 079 245 03 45

Préposé aux courses d'été : Boris Grandjean
Ch. de Piamont 27, 1635 La Tour-de-Trême
boris.grandjean@hotmail.com 079 326 38 01

Responsables formation :

Martin Boschung
Rte En Champ Didon 122, 1740 Neyruz
Martin.Boschung@groupe-e.ch 079 261 48 17
Sébastien Rumo
Bourg de l'Auge 13, 1636 Broc
sebastien.rumo@hotmail.com 079 373 81 38

Chef des cabanes : Eloi Bosson
Rue de Saletta 56, 1632 Riaz 079 230 58 60
eloi.bosson@websud.ch

Jeunesse : Alexandre Castella
Rue de d'Eglise 27, 1669 Albeuve 079 343 32 16

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

Bibliothèque et webmaster : Laurent Scheurer
Rte de Lessoc 40, 1666 Grandvillard 079 287 40 70

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

**Francis Van Wynsberghe,
Route de la Buchille 27, 1633 Marsens ou
par e mail : francis.vanwysberghe@bluewin.ch**

Bulletin (rédaction + courses): Colette Dupasquier

Rte de Broc 20, 1663 Epagny

bulletin@cas-gruyere.ch 026 921 28 51 ou 079 697 26 22

Adresses de la section:

Case postale 502, 1630 Bulle Internet: www.cas-gruyere.ch

Local de la section: bâtiment Setam

Chemin de Bouleyres 79, 1630 Bulle

Responsables: Janine et André Scheurer

Route de la Paix 8, 1630 Bulle Réserv.: 079 620 39 14

Bibliothèque: au local du stamm, prendre contact

avec le préposé Laurent Scheurer 079 287 40 70

Matériel pour courses d'hiver:

Michel et Babeth Gremaud, P. 026 912 37 35

Rue la Roulema 11, 1632 Riaz 077 431 92 04

E mail: michel.gremaud@websud.ch

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: Jaquet Alexis

Chemin des Esserts 2, 1665 Estavanens 026 921 30 33

alexis.jaquet@bluewin.ch 079 513 02 27

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 de Bounavaux

Contact réservations et gardiennages: 079 603 68 78

Responsable: Alfred Sauter,

Rte de la Gruyère 10, 1700 Fribourg

Suppléants: François Musy, Rte des Lières 17, 1666 Grandvillard

et Michel Chavaillaz, Rte de l'Ecole 53, 1725 Posieux

Cabane des Clés

Contact réservations et gardiennages: 079 625 17 07

Responsables:

Gilbert Berset, Ch. de l'Oratoire 20, 1728 Rossens

Henri Maillard, Rte de Pra-Jouli 26, 1661 Le Pâquier

Bivouac du Dolent

Contact 079 312 28 52

Responsable: Leonardo Zanon,

Rue du Donjon 2, 1635 La Tour-de-Trême

Suppléant: Nicolas Bärtschi, Ch. de la Rive 25, 1426 Concise

Cabane des Marindes

Contact réservations et gardiennages 079 790 45 33

Responsable: Bernard Mooser dit Sto,

Le Sapex 24, 1637 Charmey

Suppléante: Armelle Murith, La Petite-Fin 44, 1637 Charmey

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.

Prix des cabanes:

Membres du CAS la Gruyère

Fr. 10.–

Membres CAS

Fr. 18.–

Non membres

Fr. 22.–

Cabane Oberegg

Contact réservations et gardiennages 079 219 06 39

Responsable: Dominique Menoud,

Rte de Sommentier 45, 1687 Vuisternens-dt-Romont

Suppléant: Bernard Bussard,

Impasse des Râpes 5, 1687 Vuisternens-dt-Romont

Cabane des Portes

Contact réservations et gardiennages 079 706 50 24

Responsables: José Romanens,

Rte des Bugnons 93, 1633 Marsens

et Daniel Romanens, Rte des Bugnons 101, 1633 Marsens

Commission des cabanes

Responsable: Eloi Bosson Membres: Nicolas Bärtschi, Gilbert Berset, Serge Blanc, Bernard Bussard, Michel Chavallaz, Henri Maillard, Dominique Menoud, Bernard Mooser, Armelle Murith, François Musy, José Romanens, Daniel Romanens, Alfred Sauter, Janine et André Scheurer, Christiane Waechter et Leonardo Zanon.

Commission des courses

Michel de Techtermann, Boris Grandjean, Martin Boschung, Sébastien Rumo, Mathilde Auer, Xavier Corminboeuf, Florence Luy, Jean-Claude Perroud, (Alex Castella pour analyse du programme définitif).

Groupement jeunesse

Responsable : Castella Alexandre

Membres : Cottet Isabelle, Illan Martine-Anne, Heckly Claude, Jaquet Alexis, Niklès Simon et Konrad Johannes.

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: Ernst Buchs, François Bussard, Eric Gachet, Didier Jaquet, Charly Perritaz, Lionel Scheurer, Yann Seidel.

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 :

Jacques Grandjean 021 964 32 52

La Pacoresse - 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

Rue de d'Eglise 27, 1669 Albeuve 079 343 32 16

DEBRIEFING EMOTIONNEL :

Denise Sonney 026 912 34 82 ou 079 665 87 11

Micheline Repond 079 293 06 63

PROGRAMME 2014

Date Chef de courses	Course Cotation
12.12.13 Romain Chofflon	La Berra S2
19.12.13 Pierre Martignoni	Monts Chevreuils S2
22.12.13 Mathilde Auer	Ski, Préalpes selon enneigement S2
26.12.13 Jean-Claude Perroud	Pic Chaussy S3
02.01.14 Mathilde Auer	Course du Nouvel-An S1
04.01.14 Benoît Richoz	Ski, Haute Combe S3
05.01.14 Denyse Dupasquier	Rando, course des Rois - Niremont WT2
09.01.14 Martial Rouiller	La Vudalla S3
09.01.14 Antoinette Bussard	Raquettes, Les Rodomonts WT2

11.01.14 Jean-Claude Perroud	Walighurli S3
12.01.14 Roland Charrière	Ski, Vallée de la Jogne S3
16.01.14 Alexandre Castella	Cours grimpe en salle 1/3
16.01.14 Romain Chofflon	Ski, Walighürli S3
17.01.14 Colette Dupasquier, Eric Barras	Raquettes, sortie pleine lune WT2
18.01.14 Colonne de secours	Cours avalanche de la section avec la colonne de secours
19.01.14 Angélique Tinguely	Dent d'Hautaudon S3
23.01.14 Alexandre Castella	Cours grimpe en salle 2/3
23.01.14 Michel de Techtermann	Les Merlats - Le Van S3
25.01.14 Roland Charriere	Ski, Widdersgrind - Alpiglemäre S3
26.01.14 Alexandre Castella	Cours avalanche ESA pour chef de courses

26.01.14	Ski, Wandflüe	16.02.14	Plan de la Douve
Pierre Scyboz	S3	Jean-Claude Perroud	S3
30.01.14	Cours grimpe en salle 3/3	20.02.14	Raquettes, Niremont
Alexandre Castella		Antoinette Bussard	WT2
30.01.14	Ochsen	20.02.14	Ski, Husegg / Wandfluh
Jean-Marc Angéloz	S3	Romain Chofflon	S3
02.02.14	Ski, région Allières	22.02.14	Giferspitze
Benoît Richoz	S3	Boris Grandjean	S3
02.02.14	Ski - Col de Base - La Douve	23.02.14	Ski, Tarent
Jean-Claude Mauron	S3	Christophe Hugonnet	S3/4
06.02.14	Reidigen	27.02.14	Valerette
Martial Rouiller	S3	Martial Rouiller	S3
08.02.14	Couse des Follos	01.03.14	Männliflue
Chantal Python Nikles	S3	Angélique Tinguely	S3
09.02.14	Ski, Rothorn Launen	01.03.14	Tour à ski GJ-Section, Velan
Colette et Nicolas Dupasquier	S3	Jean-Bruno et Eric Barras,	S4
13.02.14	Zollhaus - La Roche	06.03.14	Plan de la Douve
Jean-Marc Angéloz+Michel de Techtermann	S3	Michel de Techtermann	S3
14.02.14	Raquettes au clair de lune - Les Portes	08.03.14	Monts Rouges, Arolla
Mathilde Auer	WT1	Boris Grandjean	S4
15.02.14	Brecaca	09.03.14	Ski - Cape au Moine
Angélique Tinguely	S4	Jean-Claude Mauron	S3/4

10/16.3.14 **Sem. seniors 2 à Unterbäch**
Pierre Martignoni et Suzanne Gremaud

13.03.14 **Raquettes, Oberrügg**
Antoinette Bussard WT2

13.03.14 **Ski, Tête à Josué**
Romain Chofflon S3

15/16.03.2014 **Ski, Tournelon Blanc**
Florence Luy AD-S4

20.03.14 **Albristhorn**
Michel de Techtermann et Romain Chofflon S3

22/23.3.14 **Bishorn**
Angélique Tinguely S3

23/30.3.14 **Ski, semaine senior, Val Martell Tirol**
Romain Chofflon, Jean-Claude Mauron

27.03.14 **Hornflue**
Pierre Martignoni S2

29/30.3.14 **Ski, Pigne d'Arolla - Evêque**
Christophe Hugonnet S3

03.04.14 **Dent de Morcles**
Michel de Techtermann S4

03.04.14 **Rando - Autour du Mouret**
Jean-Louis Kolly et Norbert Seydoux T1

5/6.4.14 **Nordend**
Angélique Tinguely S4

7/12.4.14 **Semaine clubistique ski avec guide**
Chantal Python Nikles - Alpes bernoises
et Colette Dupasquier

10.04.14 **Rando, Gorges de la Singine**
Norbert Seydoux T1

10/11.4.14 **Région Arolla**
Jean-Marc Angéloz et Romain Chofflon S3/4

11/13.4.14 **Ski, Pic de Neige Cordier,**
Florence Luy **Dome de neige des Ecrins**
AD-S4

18.04.14 **Rando, Hauterive**
Norbert Seydoux T1

19/20.4.14 **Finsteraarhorn**
Angélique Tinguely S4

23/24.4.14 **Clôture au Gd St Bernard,**
Jean-Marc Angéloz **skis + raquettes**
et Jean-Louis Catillaz

27.04.14 **Rando, Guggershörnli**
Netty Bersier T3

01.05.14 **Bulle - La Chia**
Suzanne Gremaud et Michel de Techtermann T1

3/4.5.14	Gross Grünhorn	24.05.14	Arête des Raimeux
Angélique Tinguely	S4	Jean-Claude Perroud	PD
08.05.14	Cours grimpe extérieur 1/4	25.05.14	Rando, Creux du Van
Alexandre Castella		Mathilde Auer	T3
08.05.14	Rando Tour du lac de la Gruyère	29.5/1.6.14	Ascension cours grimpe extérieur 4/4
Norbert Seydoux	T1	Alexandre Castella	
9/11.5.14	Tour à ski Section-GJ, Dufour Nordend	05.06.14	Les Jaunins
Jean-Bruno Pugin et Eric Barras	S4	Norbert Seydoux	T1
10.05.14	Rando, à définir	12.06.14	Rando - Bisses inédits de Nendaz
Jean-Claude Perroud	?	Charly Bochud	T2
15.05.14	Cours grimpe extérieur 2/4	14/15.6.14	Bruni Chue + Grimselstrom
Alexandre Castella		Angélique Tinguely	5a/6a
15.05.14	Vanil des Cours	14.06.14	Rando Seebergsee
Martial Rouiller et Pierre Martignoni	T3	Mathilde Auer	T2
17/18.5.14	Mont Blanc	15.06.14	Rando, Rocher Plat
Angélique Tinguely	S3	Denyse Dupasquier et Denis Bossel	T3
18.05.14	Rando Gorges du Durnand	15.06.14	Randonnée Flore Bonavaux
Denyse Dupasquier	T3	Sturni Daniel	
22.05.14	Combe de Grêde	21/22.6.14	Arête de Louvie et Petit Mt Fort
Jean-Louis Kolly	T2	Jean-Claude Perroud	
22.05.14	Cours grimpe extérieur 3/4		
Alexandre Castella			

21.06.14 **Randonnée, Vanil de l'Ecri**
Pierre Scyboz **Pointe de Paray**
T4

22.06.14 **Randonnée - Région Chamossaire**
Agnès Limat T2

26.06.14 **Rando - Autour de La Palette d'Isenau**
Charly Bochud T2

28.06.14 **Rando, Randonnée Préalpes**
Benoît Richoz T4/5

29.06.14 **Escalade, Hallo Marco**
Angélique Tinguely 6a

29.6/6.7.14 **Randonnée, Rando flore 2014**
Michel Gremaud

03.07.14 **Rando: Autour du lac des Toulas**
Irénée Savary, Claude Trezzini T2

5/6.7.14 **Aiguilles du Tour en traversée**
Boris Grandjean AD

5/6.7.14 **Cours de glace**
Alexandre Castella

06.07.14 **Rohrbachstein-Wetzsteihore**
Raphaël Muntwiler F

10.07.14 **Rando - Région Dent de Nendaz**
Charly Bochud T2/3

12/13.7.14 **Escalade GJ - Section, Aiguilles Rouges**
Jean-Bruno Pugin et Eric Barras

12/13.7.14 **Rando, Haute Cime**
Denis Bossel T3/4

13.07.14 **Rando - Hochmatt par le Verdy**
Jean-Claude Mauron T3/4

17.07.14 **Dent de Combette**
Martial Rouiller T3/4

19/20.7.14 **Dom**
Chantal Python Nikles et Colette Dupasquier PD

19.07.14 **Rando: cabane Saleinaz**
Mathilde Auer T3

22/23.7.14 **Randonnée - Cabane Monte Leone**
Agnès Limat T2

24.07.14 **Rando - Cabane Rambert**
Charly Bochud T2

26/27.7.14 **Blümlisalphorn**
Angélique Tinguely AD

26.07.14 **Rando, Dreispitz**
Netty Bersier T3

	Ski dans les prépes	Ski en haute montagne	A pied dans les prépes	A pied en haute montagne	Escalade dans les prépes	Escalade en haute montagne
✓ = obligatoire	✓	✓				
◆ = selon indications du chef de course	✓	✓				
● = recommandé	✓	✓				
○ = course de plusieurs jours ou camp						
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	●	●	●	●	●	●

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

31.07.14 **Rando - L'Ochsen**
Romain Chofflon T3

1/3.8.14 **Rando Tour du Wildhorn**
Colette Dupasquier et Lise Ruffieux T4

07.08.14 **Chörblispitz**
Norbert Seydoux T4

9/10.8.14 **Aiguille de la Tsa, Arête de Tsalion**
Boris Grandjean AD+

09.08.14 **Col des Martinets**
Netty Bersier T3

14.08.14 **Via ferrata + rando aux Rochers de Naye**
Jean-Louis Kolly et Irénée Savary T3

15/17.8.14 **Traversée royale du Mont-Blanc**
Angélique Tinguely AD

17.08.14 **Rando, Le Luisin en traversée**
Mathilde Auer T4

21.08.14 **Rando - Bella Tola**
Charly Bochud T2/3

23.08.14 **Rando, Drunnengalm - Tschipparällehore**
Netty Bersier T2/3

23/24.08.14 **Rimpfischhorn**
Raphaël Muntwiler PD

24.08.14 **Rando, Rochers de Naye**
Denis Bossel T3/4

28.08.14 **Les Granges VS, Gorges du Dailley**
Claude Trezzini et Irénée Savary **cabane Salanfe**
T2

30.08.14 **Via ferrata, Tour d'Aï**
Mathilde Auer D

31.08.14 **Rando Dent de Morcles**
Colette Dupasquier T3

1/6.9.14 **Rando Val Bregaglia**
Mathilde Auer

4/5.9.14 **Wildhorn par les Audannes**
Martial Rouiller et Michel de Techtermann T4

06.09.14 **Rando, Lac de Louvie - Col Termin**
Serge Blanc T3

07.09.14 **Rando - Dent de Folliéran**
Jean-Claude Mauron T3/4

11.09.14 **Cabane des Becs de Bosson**
Charly Bochud T2/3

13/14.9.14 **Polux - Traversée des Breithorn**
Angélique Tinguely - Christophe Hugonnet AD-

13.09.14 **Rando, Schopfenspitze - Patraflon**
Netty Bersier T4

14.09.14 **Rando Grand Muveran**
Mathilde Auer T5

18.09.14 **Rando - L'Augstmatthorn**
Romain Chofflon T3

20.09.14 **Rando, Oldenhorn**
Bruno Parnet T4

21.09.14 **Rando, Dent d'Oche**
Lise Ruffieux et Denis Bossel T3

25.09.14 **La Berneuse**
Norbert Seydoux T3

27.09.14 **Tête de Chalin**
Raphaël Muntwiler T5

28.09.14 **Col des Otanes**
Jean-Claude Perroud T2

02.10.14 **Château d'Oex - Monbovon**
Raymonde Beaud et Suzanne Gremaud T3

04.10.14 **Escalade, Le Luisin - voie de la canicule**
Angélique Tinguely AD-4c

05.10.14 **Rando, Traversée Dents de Savigny - Ruth**
Benoît Richoz T5

09.10.14 **Kaiseregg - Widergalm**
Martial Rouiller T3

11.10.14 **Rando, Schafberg - Kaiseregg**
Bruno Parnet T3

11/19.10.14 **Semaine escalade Sardaigne**
Alexandre Castella

12.10.14 **Rando, Combe de l'A**
Denis Bossel T2/3

16.10.14 **Mélèze en feu, région Ovronnaz**
Romain Chofflon T2

18.10.14 **Rando, Cornettes de Bise**
Bruno Parnet T4

19.10.14 **Rando, Col des Otannes**
Netty Bersier T4

23.10.14 **Plasselbschlund**
Martial Rouiller T2

25.10.14 **Mélèzes en feu**
Jean-Claude Perroud

26.10.14 **Gastlosen - Col d'Oberberg**
Angélique Tinguely
- Col des Moutons
D

30.10.14 **Gorges de la Jogne**
Norbert Seydoux et Michel de Techtermann T2

01.11.14 **Rando, Préalpes**
Raphaël Muntwiler T5

02.11.14 **Rando, Giferspitz**
Bruno Parnet T4

02.11.14 **Tour du Lac de la Gruyère**
Norbert Seydoux T1

08.11.14 **Rando, Préalpes**
Benoît Richoz T5

23.11.14 **Rando, Les 3 Rivières**
Michel de Techtermann T1

15.11.14 **Bas Valais**
Jean-Claude Perroud

20.11.14 **Rando - Semsales - Bulle**
Romain Chofflon T2

27.11.14 **Rando Surprise des Jeudistes**
François Pythoud T1

EXPLICATION DES SYMBOLES

Randonnée

T1	Randonnée
T2	Randonnée en montagne
T3	Randonnée en montagne exigeante
T4	Randonnée alpine
T5	Randonnée alpine exigeante
T6	Randonnée alpine difficile

Montagne été

PD	Peu difficile
AD	Assez difficile
D	Difficile
TD	Très difficile
ED	Extrêmement difficile

Raquette

WT1	Randonnée facile en raquette
WT2	Randonnée en raquette
WT3	Randonnée exigeante en raquette
WT4	Course en raquette
WT5	Course alpine en raquette
WT6	Course exigeante en raquette

EXPLICATION DES SYMBOLES

Ski

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

S2 : Pentes 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.

TS	Tous skieurs
SM	Skieur moyen
BS	Bon skieur
BSA	Bon skieur alpiniste

Téléphones utiles pour les courses

Chefs de courses

Jean-Marc	Angéloz	079 723 68 29
Mathilde	Auer	026 424 94 89
Patrick	Barbey	079 286 51 22
Eric	Barras	079 261 15 82
Raymonde	Beaud	026 928 10 32
Netty	Bersier	026 663 46 22
Serge	Blanc	079 213 59 76
Charly	Bochud	026 402 30 27
Martin	Boschung	079 261 48 17
Denis	Bossel	026 653 22 85
Philippe	Bussard	079 711 26 49
Antoinette	Bussard	079 253 45 71
Alexandre	Castella	079 343 32 16
Roland	Charrière	079 199 95 32
Romain	Chofflon	026 411 12 85
Xavier	Corminboeuf	078 793 06 96
Michel	de Techtermann	079 245 03 45
Francis	Dévaud	079 256 80 66
Colette	Dupasquier	079 697 26 22
Denyse	Dupasquier	026 912 75 82
Michel	Gremaud	
Suzanne	Gremaud	079 364 24 66
Boris	Grandjean	079 326 38 01

Christophe	Hugonnet	077 418 41 08
Jean-Louis	Kolly	079 331 49 53
Pierre-André	Kolly	079 212 38 49
Agnès	Limat-Chollet	026 411 18 77
Florence	Luy	079 293 53 08
Pierre	Martignoni	026 411 18 77
Jean-Claude	Mauron	026 912 24 52
Raphaël	Muntwiler	079 544 36 88
Bruno	Parnet	026 921 11 36
Jean-Claude	Perroud	079 230 68 35
Jean-Bruno	Pugin	079 667 12 56
Chantal	Python Niklès	079 385 15 91
François	Pythoud	079 584 13 53
Benoît	Richoz	026 913 10 43
Martial	Rouiller	026 411 13 92
Lise	Ruffieux	026 913 11 68
Sebastien	Rumo	079 373 81 38
Irénée	Savary	026 913 11 16
Pierre	Scyboz	026 424 90 52
Norbert	Seydoux	026 912 55 65
Christine	Tendall	078 608 44 23
Angélique	Tinguely	078 708 34 14
Claude	Trezzini	026 915 22 33
Othmar	Urscheler	079 447 39 23

Groupement Jeunesse

Président: Alexandre Castella

castella.alex@gmail.com 079 343 32 16

Secrétaire: Isabelle Cottet

cottetisabel@yahoo.fr 079 756 99 31

Caissière: Illan Martien-Anne

mt.illan@websud.ch

Coach J+S: Claude Heckly 026 928 28 25

heckly.family@bluewin.ch 079 398 06 44

Bus/Jeunesse: Alexis Jaquet

alexis.jaquet@bluewin.ch 079 513 02 27

Jeunesse: Simon Nikles

simonski@hotmail.com 077 412 12 81

Matériel: Johannes Konrad 078 647 21 77

kon.johannes@gmail.com

Programme du Groupement Jeunesse

Début	Fin	Course	Responsable	Ski	Alpinisme
01.12.2013		Sortie raquettes	Bernard Wicky	x	
07.12.2013		Journée nouveaux membres GJ Ski	Alexandre Castella	x	
26.12.2013	30.12.2013	Camp de Noël - Simplon	Alexandre Castella	x	
05.01.2014		Sortie famille	Claude Heckly	x	
11.01.2014		Cascade de Glace	Jonas Clerc	x	
12.01.2014		Ski - Préalpes	Bernard Wicky	x	
19.01.2014		Ski rando préalpes fribourgeoises module 1	Alexandre Castella	x	
01.02.2014		Ski rando	Joël Pugin	x	
08.02.2014		Ski rando Bas-Valais module 2	Alexandre Castella	x	
15.02.2014		Cascade de glace	Vincent Grivel	x	
23.02.2014		Sortie Préalpes	Laurent Scheurer	x	

01.03.2014	02.03.2014	Mont Vélan	Jean-Bruno Pugin	x	
03.03.2014	09.03.2014	Camp carnaval	Alexandre Castella	x	
15.03.2014	16.03.2014	Weekend jacuzzi	Simon Niklès	x	
22.03.2014	23.03.2014	Ski rando Mittaghorn module 3	Alexandre Castella	x	
23.03.2014		Ski - Région Ganttrisch	Bernard Wicky	x	
30.03.2014		Sortie famille	Manu Illan	x	
06.04.2014		Escalade en falaise	Jean-Michel Cottet	x	
12.04.2014	13.04.2014	Ski rando Mont-Velan module 4	Alexandre Castella	x	
18.04.2014	21.04.2014	Camp Pâques escalade	Ludivine Jordan	x	
26.04.2014		Ski rando: Le Ritor (couloir SW)	Christian Bosson	x	
03.05.2014	04.05.2014	Ski rando Aletschhorn module 5	Alexandre Castella	x	
09.05.2014	11.05.2014	Dufour Nordend	Jean-Bruno Pugin	x	
17.05.2014		Journée nouveaux membres GJ	Alexandre Castella	x	

18.05.2014	Escalade en falaise	Jean-Michel Cottet	x
25.05.2014	Escalade à Arbaz/VS	Nicolas Dreyer	x
31.05.2014	Via Ferrata "Farinetta" à Saillon/VS	Nicolas Dreyer	x
07.06.2014	Camp de la Pentecôte	Jonas Clerc	x
14.06.2014	Escalade Wivanni	Emilie Jaccoud	x
28.06.2014	Cours de glace	Vincent Grivel	x
05.07.2014	Escalade Orny	Laurent Schreur	x
12.07.2014	Aiguilles Rouges	Jean-Bruno Pugin	x
19.07.2014	Camp d'été	Claude Heckly	x
20.07.2014	Sortie Canyoning	Jonas Clerc	x
31.08.2014	Escalade en falaise	Julie Cottet	x
06.09.2014	Escalade Gastlosen	Alexis Jaquet	x
20.09.2014	Week-end de survie	Jonas Clerc	x
11.10.2014	Weekend escalade	Alexandre Castella	x
18.10.2014	Camp automne	Alexandre Castella	x
08.11.2014	Sortie musée grimpe	Alexandre Castella	x

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: Colette Dupasquier, e-mail: bulletin@cas-gruyere.ch, et cela avant le 8 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. Les récits de courses sont à envoyer à bulletin@cas-gruyere.ch.

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 à l'adresse e-mail : courses@cas-gruyere.ch.

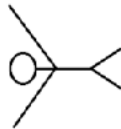
Accidents - En cas d'accident ou de disparition en montagne, il faut alarmer REGA 1414.

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 (sol-air)

Signaux manuels



Nous avons besoin
de secours

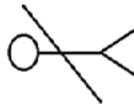
Signaux sonores

6 coups par min.



Signaux optiques

6 coups par min. Fusée détresse
rouge



Nous n'avons
besoin de rien

3 coups par min.



3 coups par min. Fusée détresse
verte



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.

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
REGA

www.rega.ch

Indiquer nom, emplacement et numéro de téléphone:

QU'EST-IL ARRIVE et QUAND?

GENRE de blessure? - Indications exactes.

Où? 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 REGA 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 REGA 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