

CAS LA GRUYÈRE
© MICROGRAPH.CH

CASE POSTALE 502 - 1630 BULLE
PHOTO: COURSE CAS

LES COURSES 2016



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» :

- Au préposé :
Le plus rapidement possible (par téléphone).

NOTES



En cas de non réponse du préposé appeler son remplaçant !

Préposé : Boris Grandjean 079 326 38 01
Remplaçant : Martin Boschung 079 261 48 17

IMPORTANT: aucune communication aux médias

LES COURSES DE LA SECTION ET DU GROUPEMENT JEUNESSE

Après notre site Internet, c'est au tour de notre légendaire carnet de courses de faire peau neuve. Dans un monde où tout évolue, il nous semblait nécessaire d'adapter ce document important qui contient en quelques pages le concentré de toute une année d'activité de notre section.

Vous y trouverez tous les renseignements nécessaires pour vous inscrire, choisir les courses ou encore la marche à suivre en cas de « pépins ».

A vous dès à présent de profiter de ce programme 2016, de participer nombreux à une ou plusieurs sorties et surtout, de prendre beaucoup de plaisir à passer des moments que nous espérons inoubliables en montagne.

Et si le virus vous contamine sérieusement, sachez que vous avez la possibilité de vous former comme chef de courses et ainsi de faire profiter de vos expériences les futurs participants à vos sorties.

Sommaire

Introduction, sommaire	page 1
Informations générales et instructions	page 2
Courses et formation adultes	page 3
Formation adultes	page 16
Pictogrammes	page 17
Courses du groupement jeunesse	page 18
Description des cotations	page 22
Chefs de courses section	page 26
Chefs de courses GJ	page 29
Liste de matériel à emporter	page 31
Les cabanes de la section	page 32
Comité	page 34
Comité Groupement jeunesse	page 36
Informations utiles	page 37
Commissions	page 38
Guides et accompagnateurs moyenne montagne	page 39
Signaux de détresse	page 39

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

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Le détail des courses est publié dans le bulletin mensuel.

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

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 le préposé aux courses.

Le chef de course 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 course et 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 course reste libre de refuser l'inscription d'un participant.

Les chefs de course doivent remettre au préposé de la commission des courses un rapport établi sur le document officiel (page web ou papier). Un récit de course publié dans le bulletin mensuel et sur le site internet est toujours fort apprécié des lecteurs. A cet effet, le chef de course peut nommer un rapporteur qui adressera son récit et d'éventuelles photos à la rédaction du bulletin (bulletin@cas-gruyere.ch).

Les frais de déplacements pour la course sont répartis entre les participants, selon le règlement en vigueur.

COURSES DE LA SECTION 2016

Randonnées à la carte

Tout au long de l'année, à pied ou à ski, chaque mardi, 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 S3.

Rendez-vous chaque mardi à 8 h au parking de la Rue Majeux.

Randonnées légères à la carte

Les randonnées habituelles vous paraissent trop astreignantes ?
Chaque jeudi 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 S2.

Rendez-vous chaque jeudi à 8 h au parking de la Rue Majeux.

Type	Cotation	Date	Chef de courses	Destination
	S1	jeu 03/12	Michel deTechtermann	Hundsrück
	S1	dim 06/12	Castella Alexandre	Initiation ski de randonnée
	S2	jeu 10/12	Romain Chofflon	La Berra
	S2	jeu 17/12	Martial Rouiller	L'Egli
	S2/S3	sam 19/12	Jean-Claude Perroud	Pic Chaussy
	S2	sam 26/12	Jean-Claude Perroud	Folliu Borna

Type	Cotation	Date	Chef de courses	Destination
	S3	dim 27/12	Francis Grandjean	Vallée de l'Intyamon
	S1 / WT1	sam 02/01	Mathilde Auer	Hundsrügg
	S2/S3	dim 03/01	Francis Grandjean	Plan de Tissineva
	WT2	jeu 07/01	Jean-Louis Kolly	Vounetz par la Vatia
	S2	jeu 07/01	Romain Chofflon	Walighürli
	S2	sam 09/01	Mathilde Auer	Walighürli
	WT1	dim 10/01	Denyse Dupasquier	Course des Rois Les Portes
	S2/S3	jeu 14/01	Jean-Marc Angéloz	Région Allières
	S2	sam 16/01	Colette Dupasquier	Cape aux Moines
	FB-P	dim 17/01	Martin Boschung	Initiation ski de randonnée
	S2	dim 17/01	Castella Alexandre	Tête à Josué
	FB-T	mer 20/01	Colonne de Secours	Cours avalanche, théorie
	WT2	jeu 21/01	Antoinette Bussard	Le Folly, Le Mollard
	S3	jeu 21/01	Martial Rouiller	Pic - Chaussy

Type	Cotation	Date	Chef de courses	Destination
	WT2	ven 22/01	Colette Dupasquier	Sortie aux Portes, clair de lune
	FB-P	sam 23/01	Colonne de Secours	Cours avalanche, pratique
	S2	sam 23/01	Francis Grandjean	Flöschhore
	S2/S3	dim 24/01	Pierre Scyboz	Merlas par Motélon
	S3	jeu 28/01	Jean-Marc Angéloz	Ochsen
	S3	sam 30/01	Roland Charrière	Widdergrind-Alpigemäre
	S2	dim 31/01	Serge Blanc	Bürglen/Gantrisch
	S3	dim 31/01	Christophe Hugonnet	Grande Dent de Morcles
	WT2	jeu 04/02	Jean-Louis Kolly	Les Moulins-Monts Chevreuils
	S3	jeu 04/02	Romain Chofflon	Wandflue
	S2/S3	sam 06/02	Benoît Richoz	Tour du Moléson
	S2/S3	dim 07/02	Jean-Claude Mauron	Merlas - Le Van
	S2	jeu 11/02	Gaby Luisoni	Moulin de la Trême-Vudalla
	S2/S3	sam 13/02	Jean-Claude Perroud	Plan de la Douve

Type	Cotation	Date	Chef de courses	Destination
	S3	dim 14/02	Francis Dévaud	Vallée de la Jogne
	S2	jeu 18/02	Martial Rouiller	Dent de Valerette
	WT3	jeu 18/02	Antoinette Bussard	Mont de l'Arpille VS
	S2	sam 20/02	Colette Dupasquier	Wistätthore
	S2/S3	dim 21/02	Chantal Python Nikles	Hochmatt
	S2	jeu 25/02	Michel deTechtermann	Tube
	WT2	jeu 25/02	Jean-Louis Kolly	Auta-Chia - la Patta
	S3	sam 27/02	Francis Dévaud	Bäderhorn
	S2/S3	sam 27/02	Jean-Bruno Pugin	Bundstock
	S3	sam 27/02	Francis Grandjean	Le Tarent
	S3	dim 28/02	Serge Blanc	Ochsen/Gantrisch
	S3	jeu 03/03	Jean-Marc Angéloz	Pointe du Tsaté
	S3	sam 05/03	Roland Charrière	Albristhorn
	S3/S4	dim 06/03	Jean-Claude Mauron	Cape aux Moines

Type	Cotation	Date	Chef de courses	Destination
	S2/S3	lun 07/03 - sam 12/03	Jean-Marc Angéloz	Semaine Seniors 2 Unterbäch
	FB-P	mar 08/03	Martin Boschung	Cours escalade intérieur (débutants) I
	WT2	jeu 10/03	Antoinette Bussard	Grösse Bäder
	S2/S3	jeu 10/03	Michel deTechtermann	Région Gd St Bernard
	S3	sam 12/03	Jean-Claude Perroud	Le Métailler
	S3	sam 12/03 - sam 19/03	Francis Dévaud	Semaine Tyrol Italie
	S3	dim 13/03 - sam 19/03	Romain Chofflon Jean-Claude Mauron	Semaine seniors San-Bernardino
	FB-P	mar 15/03	Martin Boschung	Cours escalade intérieur (débutants) II
	S2	jeu 17/03	Martial Rouiller	Région Schoenried
	S3	sam 19/03	Chantal Python Nikles	Pointe des Grands
	AD/S4	dim 20/03	Jean-Bruno Pugin	Col du Brotzet
	FB-P	mar 22/03	Martin Boschung	Cours escalade intérieur (débutants) III
	S3	jeu 24/03	Romain Chofflon	Alpiglenmäre
	T2	ven 25/03	Norbert Seydoux	Hauterive

Type	Cotation	Date	Chef de courses	Destination
	S2/S3	ven 25/03 - sam 26/03	Jean-Claude Perroud	La Maya
	FB-P	mar 29/03	Martin Boschung	Cours escalade intérieur (débutants) IV
	S2/S3	jeu 31/03	Michel deTechtermann	Albristhorn
	S3	sam 02/04 - dim 03/04	Florence Luy	Tournelon Blanc
	T1	jeu 07/04	Jean-Louis Kolly	Cormimboeuf - Payerne
	S3	jeu 07/04	Romain Chofflon	Iffighore
	S4	ven 08/04 - lun 11/04	Florence Luy	Dammastock
	AD/S4	lun 11/04 - ven 15/04	Boris Grandjean	Ski Mt Rose
	T1	jeu 14/04	Irénée Savary	Marly - La Roche
	S2/S3	jeu 14/04	Michel deTechtermann	Métailier
	S3	ven 15/04 - lun 18/04	Chantal Python Nikles	Val di Rhemes - Benevolo
	S2/S3 WT2	jeu 21/04 - ven 22/04	Michel deTechtermann Jean-Louis Kolly	Clôture Gd St Bernard
	T2	jeu 28/04	Antoinette Bussard	La Glâne et La Broye
	T4	jeu 05/05	Mathilde Auer	Dent de Broc

Type	Cotation	Date	Chef de courses	Destination
	AD/S3	jeu 05/05 - ven 06/05	Christophe Hugonnet	Mont-Blanc par les Grands Mulets
	T3	sam 07/05	Mathilde Auer	Col de la Croix
	FB-P	mar 10/05	Martin Boschung	Cours escalade extérieur (débutants) I
	T2	jeu 12/05	Norbert Seydoux	Gorges de la Jogne
	FB-P	mar 17/05	Martin Boschung	Cours escalade extérieur (débutants) mardi II
	T2	jeu 19/05	Jean-Louis Kolly	Autour du Mouret
	5B	sam 21/05	Francis Dévaud	Escalade Mittagflue
	AD+	dim 22/05	Christophe Hugonnet	Arête W Dent de Broc
	F	dim 22/05	Castella Alexandre	Les Sommètres
	FB-P	mar 24/05	Martin Boschung	Cours escalade extérieur (débutants) III
	5B	jeu 26/05 - dim 29/05	Roland Charrière	Escalade à Finale
	T3/T4	jeu 26/05 - dim 29/05	Lise Ruffieux	Découverte de la Chartreuse
	5B	sam 28/05	Boris Grandjean	Escalade Gastlosen
	T2	dim 29/05	Denyse Dupasquier	Simmenfälle

Type	Cotation	Date	Chef de courses	Destination
	T4	jeu 02/06	Mathilde Auer	Dent de Savigny
	FB-P	sam 04/06	Martin Boschung	Cours escalade extérieur (débutants) IV
	T2/T3	dim 05/06	Pierre Scyboz	La Hochmatt
	T2/T3	jeu 09/06	Suzanne Gremaud	Tour du Moléson
	5B	sam 11/06	Roland Charrière	Escalade Gastlosen
	T3	dim 12/06	Colette Dupasquier	Dent de Corjon
	T2/T3	jeu 16/06	Charly Bochud	Bisses Région d'Anzère
	T2	sam 18/06	Agnès Limat- Chollet	Jura Neuchâtelois
	5B	sam 18/06	Pascal Berset	Glenfiddich
	T3	dim 19/06	Xavier Corminboeuf	La Para - L'Etivaz
	T2/T3	jeu 23/06	Martial Rouiller	Tête à Josué
	T5	sam 25/06	Raphaël Muntwiler	Tour de Walop
	T3/T4	dim 26/06	Denis Bossel	Pierredar, par le Drudy
	T2	jeu 30/06	Irénée Savary	Garten

Type	Cotation	Date	Chef de courses	Destination
	T3/T4	sam 02/07 - sam 09/07	Michel Gremaud	Semaine Rando-flore
	T4/T5	dim 03/07	Jean-Claude Mauron	Brenleire en traversée
	PD+	dim 03/07	Pierre Scyboz	Pigne de la Lé
	FB-T	mar 05/07	Martin Boschung	Initiation haute montage, théorie
	T3	jeu 07/07	Romain Chofflon	Tanzbödeli
	PD	sam 09/07 - dim 10/07	Eric Barras	Aiguilles du Tour
	FB-P	sam 09/07 - dim 10/07	Martin Boschung	Initiation haute montage, pratique
	T2/T3	jeu 14/07	Charly Bochud	Dent de Nendaz
	AD	sam 16/07 - dim 17/07	Roland Charrière	L'Evêque SW
	T4	sam 16/07	Colette Dupasquier	Gummfluh
	T3	dim 17/07	Denis Bossel	La Fouly - Pointe de Revedin
	PD+	lun 18/07 - ven 22/07	Chantal Python Nikles	Semaine Zinal-Zermatt
	T2/T3	mer 20/07 - jeu 21/07	Gaby Luisoni	Val d'Hérens
	T3	jeu 21/07	Irénée Savary	Cabane du Vélan

Type	Cotation	Date	Chef de courses	Destination
	AD	sam 23/07 - dim 24/07	Raphaël Muntwiler	Galenstock
	T4	dim 24/07	Denis Bossel	Dent du Signal
	T3	jeu 28/07 - ven 29/07	Irénée Savary	Cabane Blüemlisalp
	T4	ven 29/07 - lun 01/08	Colette Dupasquier	Sur la frontière du Liechtenstein
	PD+	sam 30/07 - dim 31/07	Pascal Berset	Bishorn
	AD	sam 30/07 - dim 31/07	Boris Grandjean	Mt Blanc de Cheillon en traversée
	T3/T4	jeu 04/08	Jean-Marc Angéloz	Glecksteinhütte et évent. Chrinnenhorn
	T1	jeu 04/08	Norbert Seydoux	Sentier gourmand
	T3/T4	sam 06/08 - dim 07/08	Mathilde Auer	Hockenhorn
	T3/T4	sam 06/08	Jean-Marc Angéloz	Pointe de Sasseneire
	T2	mer 10/08 - jeu 11/08	Agnès Limat- Chollet	Monte Leone
	T2/T3	jeu 11/08	Martial Rouiller	Dent de Combette
	T3/T4	sam 13/08 - dim 14/08	Mathilde Auer	Gelmerhütte-Sidelhorn
	T2/T3	jeu 18/08	Jean-Louis Kolly	Région de la Tsumaz

Type	Cotation	Date	Chef de courses	Destination
	AD	sam 20/08 - dim 21/08	Raphaël Muntwiler	Alphubel - Allalin
	T4/T5	sam 20/08 - dim 21/08	Denis Bossel	Cabane Mischabel
	T5	lun 22/08 - jeu 25/08	Boris Grandjean	Escalade/Alpinisme Baldschiederklause
	T2	jeu 25/08	Charly Bochud	Le Grammont
	5B	sam 27/08 - dim 28/08	Boris Grandjean	Moiry, sortie chefs de courses
	T4/T5	mer 31/08 - dim 04/09	Mathilde Auer	Alpes uranaises
	T3	jeu 01/09	Claude Trezzini	Brunet - Panossière
	FC-P	sam 03/09 - dim 04/09	Martin Boschung	Chefs de courses : technique et base
	AD+	sam 03/09 - dim 04/09	Christophe Hugonnet	Traversée des Breithorn E-W
	T3/T4	dim 04/09	Bruno Parnet	Dent de Morcles
	T3/T4	dim 04/09	Jean-Claude Mauron	Spitzflue - Fochsenflue
	T3	jeu 08/09	Romain Chofflon	Albristhore
	PD	sam 10/09 - dim 11/09	Bruno Parnet	Weissmies arête SE
	T3/T4	sam 10/09	Xavier Corminboeuf	Gummfluh - Région Château d'Oex

Type	Cotation	Date	Chef de courses	Destination
	T3	dim 11/09	Denyse Dupasquier	Wistätthore
	T2/T3	jeu 15/09	Charly Bochud	Le Linleu
	FB-T	sam 17/09	Martin Boschung	Technique de base
	T4	dim 18/09	Bruno Parnet	Sommet des Diablerets
	FP-P	mar 20/09	Martin Boschung	Cours escalade perfectionnement I
	T2/T3	jeu 22/09	Martial Rouiller	Dent d'Oches
	PD+	sam 24/09 - dim 25/09	Jean-Claude Perroud	Grand Bornand
	5C	dim 25/09	Claude Heckly	Escalade dans les Gastlosen
	FP-P	mar 27/09	Martin Boschung	Cours escalade perfectionnement II
	T3	jeu 29/09	Antoinette Bussard	Mont Brûlé - VS
	T4/T5	sam 01/10	Jean-Marc Angéloz	Dent du Salantin
	T3	dim 02/10	Bruno Parnet	Les Cornettes de Bise
	FP-P	mar 04/10	Martin Boschung	Cours escalade perfectionnement III
	T2	jeu 06/10	Raymonde Beaud	Région Allières/ Rochers de Naye

Type	Cotation	Date	Chef de courses	Destination
	T5	sam 08/10	Benoît Richoz	Gros Van - Mont d'Or
	T3	dim 09/10	Castella Alexandre	Vanil Noir
	T1	jeu 13/10	Norbert Seydoux	Gorges du Gottéron
	T3	sam 15/10	Jean-Claude Perroud	Mélèzes en feu
	FP-P	sam 15/10	Martin Boschung	Cours escalade perfectionnement IV
	T2	dim 16/10	Claude Heckly	Gros Perré
	T2/T3	jeu 20/10	Romain Chofflon	Mélèzes en feu
	5B	dim 23/10	Bruno Parnet	Escalade Gastlosen
	T1	jeu 27/10	Norbert Seydoux	Sentier des arbres
	T2	sam 29/10	Colette Dupasquier	Derborence
	T2/T3	dim 30/10	Lise Ruffieux	Intyamon
	T2	jeu 03/11	Romain Chofflon	Vanil des Cours
	PD+	sam 05/11	Jean-Claude Perroud	Les Sommètres
	T1	jeu 10/11	Jean-Louis Kolly	Les 3 Districts

Type	Cotation	Date	Chef de courses	Destination
	T3	dim 13/11	Bruno Parnet	Grammont
	T1	jeu 17/11	Romain Chofflon	Semsaies - Bulle
	PD	sam 19/11	Jean-Claude Perroud	Bec des Rosses arête E
	T1	dim 20/11	Jean-Marc Angéloz	Mont Vully
	T1	jeu 24/11	François Pythoud	Course surprise ?

FORMATION ADULTES

Le programme des courses 2016 contient plusieurs propositions de formation. Elles figurent avec le pictogramme :



Pour s'inscrire, les bulletins mensuels vous renseigneront sous la rubrique « Formation ».

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

PICTOGRAMMES



Randonnée pédestre



Alpinisme



Escalade



Ski de randonnée



Raquettes



Via Ferrata



Formation

Afin de connaître mieux la vie de notre section, n'oubliez pas de consulter nos pages Internet sous: www.cas-gruyere.ch

Consultez notre programme des courses:
www.cas-gruyere.ch/courses

**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

LES COURSES DU GROUPEMENT JEUNESSE

N° Dates	Courses	Responsables	Thématique		Durée (jours)	Niveau / difficultés
			Ski	Alpinisme		
Décembre						
1 12.12.15	Dry tooling	Johannes Konrad	X		1	ouvert à tous
2 19.12.15	Ski rando - Gantrisch	Rainer Frick	X		1	ouvert à tous
3 27.12.15	Ski rando - camp de Noël	Alex Casella Alexis Jaquet	X		4	ouvert à tous
4 27.12.15	Ski rando - sortie famille	Manu Illan	X		1	ouvert à tous
Janvier						
5 03.01.16	Ski rando	Johannes Konrad	X		1	S2
6 10.01.16	Ski rando - module 1 débutant	Bernard Wicky	X		1	ouvert à tous
7 23.01.16	Cascade de glace	Jonas Clerc	X		2	ouvert à tous
8 30.01.16	Ski rando - Préalpes	Rainer Frick	X		1	S2
9 31.01.16	Ski rando - module 2 débutant	Bernard Wicky	X		1	
Février						
10 06.02.16	Camp de Carnaval - ski rando	Johannes Konrad	X		6	ouvert à tous
11 20.02.16	Ski rando - Préalpes	Laurent Scheurer	X		1	S2
12 27.02.16	Ski rando - Bundstock	Jean-Bruno Pugin	X		1	S3
13 28.02.16	Ski rando module 3 débutant	Bernard Wicky	X		1	
Mars						
14 05.03.16	Cascade de glace	Alexis Jaquet	X		1	A2
15 06.03.16	Ski rando - sortie famille	Manu Illan	X		1	ouvert à tous

16	12.03.16	13.03.16	Ski rando - module 4 débutant + module 1 avancé - sortie commune	Alex Castella	X		ouvert aux participants du module débutant et du module avancé (S2)	
17	20.03.16		Ski rando - Col du Brotzet	Jean-Bruno Pugin	X		1 S3	
Avril								
18	09.04.16	10.04.16	Ski rando - module 2 avancé - Valais	Alex Castella	X		2 S2	
19	17.04.16		Ski rando - Préalpes	Claude Heckly Johannes Konrad	X		1 S2	
20	30.04.16		Escalade Préalpes	Marjolaine Hugonnet		X	1 Ouvert à tous	
21	30.04.16		Loto du Groupement Jeunesse	Johannes Konrad		X	Activité le soir du 30 avril	
Mai								
22	05.05.16	08.05.16	Camp Ascension - Escalade	Boris Grandjean		X	4 Ouvert à tous	
23	14.05.16	16.05.16	Ski rando - module 3 avancé (Pentecôte)	Alex Castella	X		3 S2	
23b	21.05.16		Escalade - course d'arête - Préalpes	Antoine Clerc		X	1 E1	
24	22.05.16		Escalade - Ecole, bas Valais	Jean-Michel Cottet		X	1 Ouvert à tous	
Juin								
25	04.06.16	05.06.16	Escalade - Gastlosen	Maxime Ecoffey		X	2 Ouvert à tous	
26	11.06.16	12.06.16	Rando glacière - module 1	Manu Illan		X	2 Ouvert à tous	
27	18.06.16		Escalade - Mieville	Laurent Scheurer		X	1 E2	
28	25.06.16	26.06.16	Escalade - Brigue	Jean-Michel Cottet		X	2 Ouvert à tous	
Juillet								
29	09.07.16		Longues voies - module 1	Jonas Clerc		X	1 Ouvert à tous	
30	11.07.16	17.07.16	Camp d'été - Ötztal	Johannes Konrad		X	6 Ouvert à tous	
31	23.07.16	24.07.16	Rando glacière - module 2	Rainer Frick		X	2	

Août								
32	05.08.16	07.08.16	FIFAD Les Diablerets	Johannes Konrad	X	3	Ouvert à tous	
33	17.08.16	18.08.16	Alpinisme	Florence Nikles	X	2	A1	
34	19.08.16		Passap. vacances - Pierre du Moëllé	Chantal Nikles Florence Nikles	X	1	réservé aux jeunes de la Glâne, mais moniteurs bienvenus	
35	27.08.16	28.08.16	Rando glacière - module 3 - weekend 4000	Florence Nikles	X	2		
Septembre								
36	03.09.16	04.09.16	Longues voies - module 2 -	Jonas Clerc	X	2		
37	10.09.16	11.09.16	Escalade - Val Ferret Italien - Avancée	Jean-Michel Cottet Claude Heckly	X	2	E2	
38	17.09.16	18.09.16	Alpinisme - course d'arête rocher	Maxime Ecoffey	X	2	A2	
39	24.09.16	25.09.16	Escalade - falaise	Marjolaine Hugonnet	X	2	Ouvert à tous	
Octobre								
40	01.10.16	02.10.16	Escalade - longues voies - Module 3	Alexis Jaquet	X	2		
	07.10.16		Programme des courses GJ 2017	tous			Pas d'activité JS	
41	08.10.16		Escalade - longues voies	Florence Nikles	X	1	E1	
42	09.10.16		Rando - Vanil Noir	Alex Castella	X	1	Ouvert à tous	
43	24.10.16	30.10.16	Camp d'automne - Escalade dans le sud	Johannes Konrad Alex Castella	X	7	Ouvert à tous	
Novembre								
	05.11.16		Sortie des moniteurs	Claude Heckly			pas d'activité JS	
44	13.11.16		Rando - Préalpes Fribourgeoises	Rainer Frick	X	1	Ouvert à tous	
45	26.11.16		Sortie Musée et escalade	Alex castella	X	1	Ouvert à tous	
46	27.11.16		Dry tooling	Maxime Ecoffey Alex Castella	X	1	Ouvert à tous	

GROUPEMENT JEUNESSE

Chers jeunes,

Voici déjà 3 hivers que nous avons mis en place, avec succès, un système de modules pour les sorties du Groupement Jeunesse.

Cette année le programme comprend plusieurs modules, à savoir :

- Un module de 4 courses d'excursion à ski pour débutants
- Un module de 3 courses d'excursion à ski avancé
- Un module de 3 courses de randonnée glacière
- Un module de 3 courses d'escalade

L'idée est de permettre au participant de se faire une idée plus globale de l'activité, de progresser gentiment dans la discipline et de la découvrir un peu plus profondément que lors d'une seule et unique sortie. Bien entendu ces courses sont également ouvertes à des jeunes déjà plus aguerris, chose que nous soutenons vivement, afin qu'il y ait un échange et une transmission d'expérience entre jeunes. Autre avantage de ce système: la formation d'un groupe, ce que ne permet pas une seule sortie. En se côtoyant 3 fois, voire plus, une certaine complicité se met en place, on apprend à se connaître et à s'apprécier, le but premier de toutes nos sorties étant le plaisir.

Bien sûr ce système modulaire implique des règles du jeu: le jeune s'inscrit pour les trois ou quatre courses, auxquelles il s'engage à participer et... c'est déjà tout. La contrainte est à nos yeux très faible. On vous demande donc uniquement un engagement ferme pour 3, respectivement 4 jours. Sur une année cela devrait être possible!

Nous vous invitons donc tous, débutants, nouveaux membres, jeunes déjà actifs et tous les autres à participer et à faire vivre ces modules.

Et n'oubliez pas que nous cherchons avant tout la notion de plaisir dans nos activités.

Nous vous avons mis l'eau à la bouche? Alors inscrivez-vous et à bientôt!

DESCRIPTION DES COTATIONS POUR LES 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; évt. 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

Echelle pour randonnées à ski

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

Degré	Difficulté
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°. 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.

Cotation des via ferrata

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

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

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

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 ¹ 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.

LES CHEFS DE COURSES DE LA SECTION

Angéloz	Claudine	clo.angeloz@hotmail.ch	079 812 19 20
Angéloz	Jean-Marc	jangeloz@sunrise.ch	079 723 68 29
Auer	Mathilde	mathilde-auer@bluewin.ch	079 657 97 92
Barbey	Patrick	patrick_barbey@bluewin.ch	079 286 51 22
Barras	Eric	eric.barras@websud.ch	079 261 15 82
Beaud	Raymonde	mrjbeaud@bluewin.ch	079 367 68 21
Berset	Pascal	pascal.berset@websud.ch	077 259 85 29
Bersier	Netty	netty@bersier.net	079 242 07 82
Blanc	Serge	serge.blanc@bluewin.ch	079 213 59 76
Bochud	Charly	charly.bochud@bluewin.ch	079 348 29 74
Boschung	Martin	martin.boschung@groupe-e.ch	079 261 48 17
Bossel	Denis	bossel.denis@bluewin.ch	079 332 04 68
Bussard	Philippe		026 921 90 80 079 711 26 49
Bussard	Antoinette	ant.bussard@hotmail.com	026 653 17 43 079 253 45 71
Castella	Alexandre	castella.alex@gmail.com	079 343 32 16
Charrière	Roland	roly.charriere@bluewin.ch	079 199 95 32
Chofflon	Romain	romain.chofflon@bluewin.ch	026 411 12 85 079 293 41 09
Clerc	Jonas	clercj@gmail.com	026 912 83 14 079 737 25 53

Corminboeuf	Xavier	xavier.corminboeuf@hotmail.com	078 793 06 96
De Techtermann	Michel	mdetechtermann@outlook.com	079 245 03 45
Dévaud	Francis	francisdevaud@outlook.com	079 256 80 66
Dupasquier	Colette	mustang.nicol15@gmail.com	026 921 28 51 079 697 26 22
Dupasquier	Denyse	denyse.dupasquier@websud.ch	026 912 75 82 078 812 18 09
Grandjean	Boris	borisgrandjean@hotmail.com	079 326 38 01
Grandjean	Francis	frmgrandjean@bluewin.ch	026 921 16 63 079 750 16 11
Gremaud	Michel	michel.gremaud@websud.ch	077 431 92 04
Gremaud	Suzanne	suzanne.gremaud@websud.ch	026 912 95 77 079 364 24 66
Heckly	Claude	heckly.family@bluewin.ch	026 928 28 25 079 398 06 44
Hugonnet	Christophe	chugonne@hin.ch	026 919 52 05 077 418 41 08
Illan	Manuel	manu.illan@websud.ch	026 912 40 30 077 422 84 34
Kolly	Jean-Louis	kollyjls@bluewin.ch	026 475 15 51 079 331 49 53
Limat-Chollet	Agnès	agnes.limat@hispeed.ch	026 411 18 77 079 294 27 62
Luisoni	Gabriel	luisonigja@bluewin.ch	026 912 37 87
Luy	Florence	flo.luy@bluewin.ch	079 293 53 08
Martignoni	Pierre	pierre@martignoni.net	026 912 65 31 079 666 72 00

Mauron	Jean-Claude	jeanclaude.mauron@mobi.ch	026 912 24 52 079 710 67 34
Muntwiler	Raphaël	raphael.muntwiler@hotmail.com	079 129 83 02
Parnet	Bruno	bruno.parnet@gmail.com	026 921 11 36 079 938 19 34
Perroud	Jean-Claude	jclperroud@bluewin.ch	079 230 68 35
Pugin	Jean-Bruno	brunopugin@bluewin.ch	026 912 71 07 079 667 12 56
Python Niklès	Chantal	privateniklespython@hotmail.com	079 385 15 91
Pythoud	François		026 912 69 40 079 584 13 53
Richoz	Benoît	benoit.richoz@swisscom.com	026 913 10 43 079 208 08 76
Rouiller	Martial	martialro@bluewin.ch	026 411 13 92 077 416 23 73
Ruffieux	Lise	lise.ruffieux@bluewin.ch	026 913 11 68 079 587 94 00
Rumo	Sébastien	sebastien.rumo@hotmail.com	079 373 81 38
Savary	Irénée	i.savary@bluewin.ch	026 913 11 16 079 510 62 25
Scyboz	Pierre	pierre.scyboz@websud.ch	026 424 90 52
Seydoux	Norbert	norbert.seydoux@bluewin.ch	026 912 55 65 079 695 47 80
Tendall	Christine	chris.ten@bluewin.ch	026 656 16 10 078 608 44 23
Trezzini	Claude	cl.trezzini@bluewin.ch	026 915 22 33 079 503 20 52

LES CHEFS DE COURSES ET MONITEURS DU GROUPEMENT JEUNESSE

Barbey *	Patrick	patrick_barbey@bluewin.ch	079 286 51 22
Borcard *	Daniel	borco@bluewin.ch	079 467 93 23
Bosson *	Christian	christian.bosson@gmail.com	079 606 29 27
Ecoffey	Maxime	m.ecoffey@outlook.com	079 317 75 31
Castella *	Alexandre	castella.alex@gmail.com	079 223 26 52
Charrière	Roland	roly.charriere@bluewin.ch	079 199 95 22
Clerc *	Antoine	antoineclerc@hotmail.com	079 377 42 17
Clerc *	Jonas	clercj@gmail.com	079 737 25 53
Cottet	Fanny	facottet@gmail.com	079 631 98 34
Cottet *	Jean-Michel	jmcottet@yahoo.fr	079 918 71 09
Cottet	Julie	j.mimosa@hotmail.com	079 214 26 32
Dreyer	Nicolas	nicolas.dreyer@fr.ch	078 627 14 02
Fragnière *	Sébastien	sebastienfra@bluewin.ch	079 342 45 39
Frick *	Rainer	frick.rainer@bluewin.ch	079 372 54 93
Grandjean	Boris	borisgrandjean@hotmail.com	079 326 38 01
Grivel *	Vincent	vgrivel@gmail.com	079 684 90 13
Heckly *	Claude	heckly.family@bluewin.ch	079 398 06 44
Hugonnet	Marjolaine	marjolaine.hugonnet@gmail.com	079 933 52 63
Illan *	Manuel	manu.illan@websud.ch	077 422 84 34
Jaquet	Guillaume	g.jaquet@romandie.com	079 585 65 50

Jaquet	Alexis	alexis.jaquet@bluewin.ch	079 513 02 27
Jordan	Ludivine	ludivine.jordan@hotmail.com	077 416 03 63
Konrad	Johannes	konjohannes@gmail.com	078 647 21 77
Python Nikles *	Chantal	privateniklespython@hotmail.com	079 385 15 91
Nikles *	Florence	flonikles@gmail.com	079 497 72 75
Nikles	Simon	simonski@hotmail.com	077 412 12 81
Pugin	Emilie	Milon30@hotmail.com	079 575 14 35
Pugin *	Jean-Bruno	brunopugin@bluewin.ch	079 667 12 56
Pugin *	Joël	Joël.pugin@websud.ch	026 912 87 82
Scheurer *	Laurent	gastlosen@netscape.net	079 287 40 70
Wicky *	Bernard	bwicky@bluewin.ch	079 962 18 86
Wicky	Simon	swicky@bluewin.ch	078 944 37 12

Remarques :

Il s'agit de l'ensemble des chefs de courses et des moniteurs du groupement jeunesse

Les personnes marquées d'un * sont les chefs de courses habilités à prendre des courses ; des moniteurs peuvent les accompagner, sans que ces derniers ne prennent la responsabilité de la course.

MATÉRIEL

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

Voir aussi sous www.cas-gruyere.ch > activités > préparation des courses > checkliste pour les participants.

L'équipement sera complété selon le descriptif des courses publié dans le bulletin mensuel.

Equipement de base

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.

LES CABANES DE LA SECTION

Cabane de Bounavaux

Contact réservations et gardiennages: 079 603 68 78

Responsable: Evelyne et André Dubath

Ch. des Esserts 4, 1665 Estavannens

Suppléants:

François Musy, Rte des Lières 17 1665 Estavannens

Jean-Paul Jaquet Chemin de la Scie 36, 1665 Estavannens

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: Léonardo Zanon,

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

Suppléant: Nicolas Bärtschi,

Ch. de la Rive 25, 1426 Concise, 079 547 13 47

Cabane des Marindes

Contact réservations et gardiennages: 079 790 45 33

Responsable: Bernard Mooser dit Sto,

Rte Derrière-la-Roche 117, 1637 Charmey

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

Cabane Oberegg

Contact réservations et gardiennages: 079 740 86 48

Responsable: Bernard Bussard

Impasse des Râpes, 1687 Vuisternens-dt-Romont

Suppléant: Gilbert Descloux

Ch. du Pâquier 3, 1625 Maules

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

Conditions d'utilisation

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 nuitées :

Membres du CAS la Gruyère

Fr. 10.–

Membres CAS

Fr. 18.–

Non membres

Fr. 22.–

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

www.cas-gruyere.ch/cabanes

ou pour des renseignements sur d'autres cabanes :

www.cas.ch/cabanes

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

www.cas-gruyere.ch/courses/photosdecourses

COMITÉ

Présidente : Chantal Python Nikles 079 385 15 91
Route du Couchant 3, 1723 Marly
presidence@cas-gruyere.ch

Vice-président : Claude Heckly 079 398 06 44
Rte de la Ria 10, 1666 Grandvillard
heckly.family@bluewin.ch

Secrétaire : Francine Grangier Borcard
grangier_francine@yahoo.fr

Préposée aux finances : Mathilde Auer 079 657 97 92
Route de Bertigny 47, 1700 Fribourg

Gestion des membres : Francis Van Wynsberghe 079 244 31 71
Route de la Buchille 27, 1633 Marsens
francis.vanwynsberghe@bluewin.ch

Gestion des courses et formation

Préposé courses et formation : Boris Grandjean 079 326 38 01

Responsable des courses d'hiver : Michel de Techtermann
En Bouley 63, 1680 Romont 079 245 03 45
michel.detechtermann@outlook.com

Responsable des courses d'été : Boris Grandjean 079 326 38 01
Chemin de Piamont 27, 1635 La Tour-de-Trême
borisgrandjean@hotmail.com

Responsables formation : Martin Boschung 079 261 48 17
Route En Champ Didon 122, 1740 Neyruz
martinboschung@hotmail.com

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

Groupeement jeunesse: Jonas Clerc 079 737 25 53
La Place, 1628 Vuadens 026 912 83 14
clercj@gmail.com

Préposé au sauvetage: Yvan Ryf 079 305 23 09
Rue Passaplan 15, 1651 Villarvolard
yvanryf@bluewin.ch

Bibliothèque et webmaster: Michel Savoy 079 276 76 59
En Riau 57, 1675 Vauderens
michel.savoy@bluewin.ch

Bulletin (rédaction + courses): Colette Dupasquier 079 697 26 22
Rte de Broc 20, 1663 Epagny 026 921 28 51
bulletin@cas-gruyere.ch

IMPORTANT
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.vanwynsberghe@bluewin.ch



COMITÉ GROUPEMENT JEUNESSE

Préposé au GJ: Jonas Clerc 079 737 25 53
Le Sendey 14, 1653 Châtel-sur-Montsalvens
clercj@gmail.com

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

Caissière: Martine-Anne Illan
mt.illan@websud.ch

Coach J+S: Johannes Konrad 078 647 21 77
kon.johannes@gmail.com

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

Jeunesse: Simon Nikles 077 412 12 81
simonski@hotmail.com

Matériel: Loic Stäubli 079 830 01 39
loic2898@hotmail.com



COMMISSIONS

Commission des courses et formation

Boris Grandjean, Michel de Techtermann, Mathilde Auer, Patrick Barbey, Eric Barras, Martin Boschung, Alexandre Castella, Roland Charrière, Xavier Corminboeuf, Francis Dévaud, Claude Heckly, Florence Luy, Jean-Claude Perroud, Jean-Bruno Pugin, Sebastien Rumo et Chantal Python Nikles.

Commission des cabanes

Responsable : Eloi Bosson

Membres : Nicolas Bärtschi, Gilbert Berset, Bernard Bussard, Gilbert Descloux, André Dubath, Jean-Paul Jaquet, Henri Maillard, Bernard Mooser, Armelle Murith, François Musy, José Romanens, Daniel Romanens, Janine et André Scheurer, Christiane Waechter et Leonardo Zanon.

Commission de sauvetage

Préposé au sauvetage : Yvan Ryf

Chef de la station de secours de Bulle : Lionel Scheurer

Chef de la station de secours de Jaun : Linus Buchs

Membres : Ernst Buchs, Eric Gachet, Didier Jaquet, Charly Perritaz, Valentin Rime, Sébastien Rumo et Yann Seidel.

*Pour tout ce que vous ne trouveriez pas
dans ce carnet, l'adresse de notre site :*

www.cas-gruyere.ch

GUIDES DE LA SECTION

Castella Alexandre	castella.alex@gmail.com	079 223 26 52
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
Romagnoli Pierre-Alain		079 436 70 77
Studemann François	www.guidemontagne.ch	079 357 53 04

ACCOMPAGNATEURS EN MOYENNE MONTAGNE

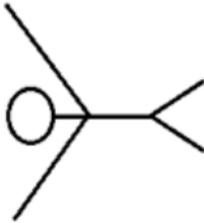
Amey Corminboeuf Sandrine sandrine.amey@hotmail.com		079 302 18 72
Cantin Cyrille (ASAM) cyrille@aoxy.ch		079 634 55 31
Monteleone Pascal (ASGM) p.monteleone@bluewin.ch		079 669 95 63

DEBRIEFING EMOTIONNEL

Denise Sonney		079 665 87 11 026 912 34 82
Micheline Repond		079 293 06 63

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

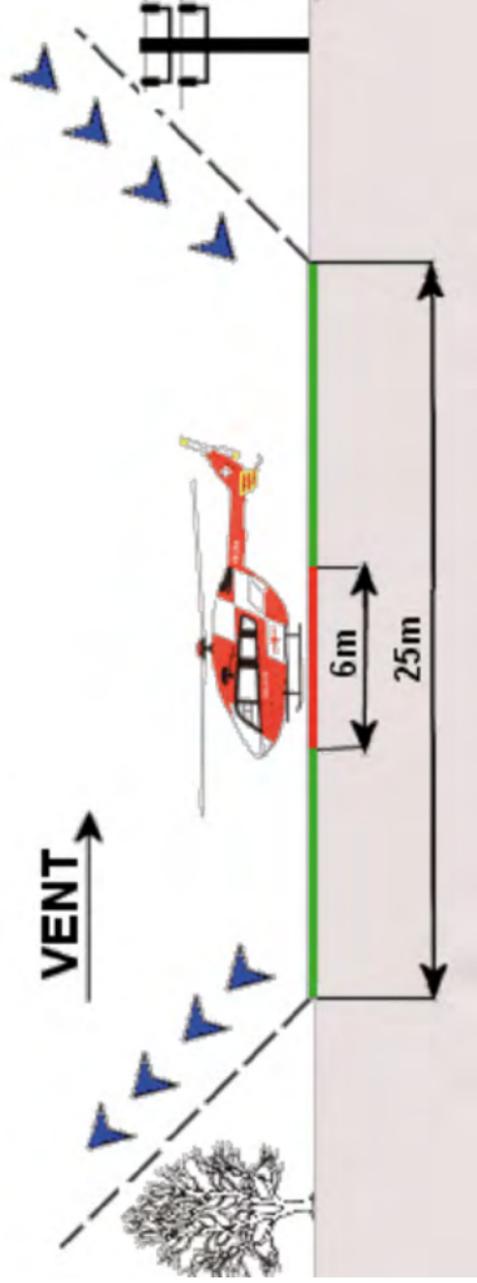


Nous avons besoin d'aide!



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>