

CAS LA GRUYÈRE
© MICROGRAPH.CH

CASE POSTALE 502 - 1630 BULLE
PHOTO: COURSE CAS

LES COURSES 2017



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 !

Préposés: Grandjean Francis 079 750 16 11
Roly Charrière 079 199 95 32

IMPORTANT: aucune communication aux médias

Voici maintenant un an que nous avons donné un coup de jeune à notre carnet des courses. Cette année, la nouveauté est à chercher du côté des préposés aux courses et formation. Francis Grandjean et Roland Charrière ont repris ces postes, en remplaçant Michel De Techtermann, Martin Boschung et Boris Grandjean. Qu'ils soient sincèrement remerciés pour tout le travail accompli. Les préposés, la commission des courses ainsi que l'ensemble des chefs de courses et les moniteurs du groupement jeunesse ont consacré beaucoup d'énergie pour vous concocter un riche et varié programme 2017.

Nous espérons que cette année encore chaque membre trouvera chaussure à son pied et profitera pleinement du choix de courses menées par des chefs de courses soucieux de vous apporter découvertes, sensations et sécurité.

Nous avons planifié des modules tels que pratiqués avec succès au groupement jeunesse. Le principe est simple, vous vous inscrivez une fois par module et vous vous engagez à participer à l'ensemble des courses du module. La difficulté des courses sera progressive et vous permettra d'élever votre niveau dans les différentes disciplines proposées.

Avec ce beau programme, nous espérons répondre aux attentes de tous nos membres, afin de vivre des moments inoubliables en montagne.

Sommaire

Introduction, sommaire	page 1
Informations générales et instructions	page 2
Courses	page 3
Formation adultes	page 18
Courses du groupement jeunesse	page 19
Description des cotations	page 22
Chefs de courses section	page 26
Chefs de courses GJ	page 31
Liste de matériel à emporter	page 33
Les cabanes de la section	page 34
Comité	page 36
Comité Groupement jeunesse	page 38
Informations utiles	page 39
Commissions	page 40
Guides et accompagnateurs en montagne	page 41
Notes personnelles	page 42
Signaux de détresse	page 44

*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 courses peut nommer un rapporteur qui adressera son récit et d'éventuelles photos à la rédaction du bulletin (bulletin@cas-gruyere.ch) ou utiliser le formulaire en ligne à l'adresse : <http://www.cas-gruyere.ch/wp/recits-de-courses-2/>

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

COURSES DE LA SECTION 2017

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 l'heure indiquée dans le bulletin mensuel 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 mardi à l'heure indiquée dans le bulletin mensuel au parking de la rue Majeux.

Pictogrammes



Randonnée pédestre



Alpinisme



Escalade



Ski de randonnée



Raquettes



Via Ferrata



Formation



VTT

Type	Destination	Date	Chef de courses	Cotation
	Première neige / Région Jaunpass	jeu 01/12	Michel de Techtermann	S2
	Initiation ski de randonnée	dim 04/12	Alexandre Castella	S1
	Région Les Mosses	jeu 08/12	Mathilde Auer	S2
	La Vudalla	dim 11/12	Francis Grandjean	S3
	La Berra	jeu 15/12	Romain Chofflon	S2
	Bulle >> Les Paccots à VTT	dim 18/12	Bruno Parnet	VTT-F
	Tête à Josué	dim 18/12	Jean-Claude Perroud	S3
	Schönried	jeu 22/12	Martial Rouiller	S2
	Folliu Borna	lun 26/12	Jean-Claude Perroud	S2
	Walighürli	mer 28/12	Jean-Claude Perroud	S2
	Course du Nouvel An	lun 02/01	Mathilde Auer	S1/ WT1
	Les Alpettes 1412 m	jeu 05/01	Antoinette Bussard	WT2
	Walighürli	jeu 05/01	Romain Chofflon	S3
	La Vudalla	sam 07/01	Francis Dévaud	S2

Type	Destination	Date	Chef de courses	Cotation
	Course des Rois / Les Portes	dim 08/01	Denyse Dupasquier	WT1
	Région Allières	jeu 12/01	Jean-Marc Angéloz	S3
	Sortie "Pleine Lune" aux Clés	ven 13/01	Colette Dupasquier	WT2
	Cours de fartage et d'entretien de ski	ven 13/01	Claude Heckly	FB-T Tous
	Dans nos Préalpes	sam 14/01	Benoît Richoz	S3
	Le Chasseral	sam 14/01	Roland Dervey	S2
	Préalpes fribourgeoises - Module 1.1	dim 15/01	Claude Heckly	S2
	Technique d'encordement	mar 17/01	Chantal Python Nikles	FB-T
	Tête à Josué	jeu 19/01	Michel de Techtermann	S2/S3
	Flöschore	sam 21/01	Francis Grandjean	S2
	Wandflue	dim 22/01	Pascal Berset	S3
	Cours avalanche section (théorie)	mer 25/01	Martin Boschung	FB-T
	Euchelspass 1567m	jeu 26/01	Antoinette Bussard	WT2
	Ochsen & Cie	jeu 26/01	Jean-Marc Angéloz	S4

Type	Destination	Date	Chef de courses	Cotation
	Cours avalanche section (pratique)	sam 28/01	Martin Boschung	FB-P
	Gantrisch	dim 29/01	Roland Charrière	S3
	Wandflue	jeu 02/02	Romain Chofflon	S3
	Combiflue	sam 04/02	Francis Dévaud	S3
	Préalpes fribourgeoises - Module 1.2	sam 04/02	Claude Heckly	S2
	Rothore	dim 05/02	Colette Dupasquier	S3/S4
	Initiation cascade de glace	dim 05/02	Loic Stäubli	Tous
	A) Zollhaus - La Roche / B) Zollhaus - Lac-Noir	jeu 09/02	Jean-Marc Angéloz	S2/S3
	Plasselbschlung - La Berra	jeu 09/02	Jean-Louis Kolly	WT2
	Plan de la Douve	sam 11/02	Jean-Claude Perroud	S3
	Source de la Jogne - Husseg 1998 m	sam 11/02	Christine Tendall	S2/S3
	Sortie "Pleine lune" aux Portes	sam 11/02	Mathilde Auer	WT1
	Les Merlas / Le Van	dim 12/02	Jean-Claude Mauron	S2/S3

Type	Destination	Date	Chef de courses	Cotation
	Reidigen / Garten	jeu 16/02	Michel de Techtermann	S2/S3
	Tour de Famelon	sam 18/02	Pierre Scyboz	S3
	Oberi Luchere	sam 18/02	Sébastien Dousse	S2
	Bäderhorn	dim 19/02	Francis Dévaud	S3
	Monts Chevreuils	jeu 23/02	Jean-Louis Kolly	WT2
	Labihubel	jeu 23/02	Jean-Marc Angéloz	S3
	Le Tarent	sam 25/02	Francis Grandjean	S3/S4
	Alpiglemäre Gantrisch	dim 26/02	Serge Blanc	S2
	La Patta 1616 m	jeu 02/03	Antoinette Bussard	WT2
	Les Trois Chalets	jeu 02/03	Michel de Techtermann	S2
	Les Louèrettes	sam 04/03	Francis Grandjean	S3
	Beaufort 3048 m	dim 05/03	Christine Tendall	AD/S3
	La Douve	dim 05/03	Jean-Claude Mauron	S2/S3
	Semaine raquettes en étoile - Unterbäch	lun 06/03 - ven 10/03	Mathilde Auer	WT3

Type	Destination	Date	Chef de courses	Cotation
	La Tornette	jeu 09/03	Romain Chofflon	S3
	Semaine ski découverte	sam 11/03 - sam 18/03	Francis Dévaud	S3
	Col de Fenestral	sam 11/03	Florence Luy	S3
	Moléson - Teysachaux - Vudalla	sam 11/03	Benoît Richoz	S3
	Semaine Seniors A - S-Charl	dim 12/03 - sam 18/03	Romain Chofflon	S3
	Semaine Seniors B - Tyrol du Sud	dim 12/03 - sam 18/03	Jean-Marc Angéloz	S3
	Préalpes fribourgeoises - Module 1.3	dim 12/03	Claude Heckly	S2/S3
	Niederhorn	jeu 16/03	Jean-Louis Kolly	WT2
	Monte Leone	sam 18/03 - dim 19/03	Roland Charrière	S3/S4
	Pointe de Tsaté / Palanche de la Cretta	jeu 23/03 - ven 24/03	Jean-Marc Angéloz	S3
	Traversée Jaun - Grandvillard	sam 25/03	Chantal Python Nikles	S3
	Folliu Borna	sam 25/03	Sébastien Dousse	S2
	Vélan	dim 26/03	Eric Barras	AD/S3
	Col des Ecardies - Val d'Arpette	jeu 30/03	Jean-Marc Angéloz	S3

Type	Destination	Date	Chef de courses	Cotation
	Le Métailler	sam 01/04	Francis Dévaud	S3
	Ski de randonnée	dim 02/04	Johannes Konrad	S4
	Les Monts Telliers 2951 m	jeu 06/04	Michel de Techtermann	S2/S3
	Dômes de Miage - Mont Blanc	sam 08/04 - dim 09/04	Florence Luy	S3
	Mini haute-route	sam 08/04 - lun 10/04	Jean-Bruno Pugin	S3/S4
	Massif italien du Mont Rose	ven 14/04 - lun 17/04	Christophe Hugonnet	S3/S4
	Randonnée pédestre Hauterive	ven 14/04	Norbert Seydoux	T1
	Clôture St-Bernard	jeu 20/04 - ven 21/04	Jean-Louis Kolly	WT2
	Clôture St-Bernard (ski)	jeu 20/04 - ven 21/04	Mathilde Auer	S2
	Les Brenets - Saut du Doubs	sam 22/04	Mathilde Auer	T2
	Gorges de la Singine	jeu 27/04	Martial Rouiller	T2
	Région Dammastock	sam 29/04 - sam 06/05	Florence Luy	S4
	Aiguilles de Baulmes	dim 30/04	Lise Ruffieux	T3
	Gorges du Nozon	jeu 04/05	Irénée Savary	T1

Type	Destination	Date	Chef de courses	Cotation
	Saint Bernard	sam 06/05	Francis Grandjean	S4
	Le Luisin	sam 13/05	Jean-Claude Perroud	PD
	Sortie VTT - Région Schwyberg	sam 13/05	Chantal Python Nikles	VTT-M
	Escalade	dim 14/05	Roland Charrière	5B
	Napf	jeu 18/05	Martial Rouiller	T2
	Escalade région Boltigen	sam 20/05	Francis Dévaud	5C
	Approche des reptiles dans nos préalpes	sam 20/05	Martin Boschung	FB-P
	Simmenfälle	dim 21/05	Denyse Dupasquier	T2
	Dent de Broc	jeu 25/05	Mathilde Auer	T4
	La Grande traversée Molésou - Leysin	ven 26/05 - dim 28/05	Roland Dervey	T2
	Région des Franches Montagnes	jeu 01/06	Romain Chofflon	T2
	Grande Jumelle	sam 03/06	Mathilde Auer	T3
	Tour du Molésou à VTT	sam 03/06	Roland Dervey	VTT-M
	Niderhore	lun 05/06	Lise Ruffieux	T2/T3

Type	Destination	Date	Chef de courses	Cotation
	Les Noires Joues	jeu 08/06	Suzanne Gremaud	T2
	Cours de glace / alpinisme	sam 10/06 - dim 11/06	Johannes Konrad	F
	Module 1^{er} de cordée	sam 10/06	Roland Charrière	FB-P
	Dent de Corjon	dim 11/06	Colette Dupasquier	T3/T4
	Villars - Chamossaire	jeu 15/06	Irénée Savary	T2
	Vues sur le Lac d'Annecy	jeu 15/06 - dim 18/06	Lise Ruffieux	T3/T4
	Escalade longues voies module 1.1	sam 17/06	Antoine Clerc	5B
	Kaiseregg - Stierengrat - Widdergalm	sam 17/06	Raphaël Muntwiler	T6
	Dent de Corjon 1967 en traversée	dim 18/06	Pierre Scyboz	T5+
	Bisses Région d'Anzère	jeu 22/06	Charly Bochud	T2/T3
	Dent de Savigny	sam 24/06	Mathilde Auer	T3/T4
	Module 1^{er} de cordée (2)	sam 24/06 - dim 25/06	Roland Charrière	FB-P
	Rando-flore en itinérance	dim 25/06 - sam 01/07	Colette Dupasquier	T4
	Dent du Bourgo	jeu 29/06	Romain Chofflon	T3

Type	Destination	Date	Chef de courses	Cotation
	Escalade Gastlosen, Glenfiddich	sam 01/07	Pascal Berset	5C
	Vanil Noir - Arête Nord	dim 02/07	Jean-Claude Mauron	T4/T5
	Randoflore seniors	lun 03/07 - ven 07/07	Mathilde Auer	T2/T3
	Tour du Mont d'Or	jeu 06/07	Michel de Techtermann	T2
	Jungfrau	sam 08/07 - dim 09/07	Bruno Parnet	AD
	Grand Cornier	sam 08/07 - dim 09/07	Eric Barras	AD
	Escalade longue voie module 1.2	dim 09/07	Maxime Ecoffey	5B
	Pierredar, par le Drudy	dim 09/07	Denis Bossel	T3/T4
	Fründenhütte + Doldenhornhütte	jeu 13/07 - ven 14/07	Irénée Savary	T3
	Gros Brun	jeu 13/07	Martial Rouiller	T3
	Barrhorn	sam 15/07 - dim 16/07	Francis Grandjean	T4
	Pointe des Genevois - Dent de Perroc	sam 15/07 - dim 16/07	Raphaël Muntwiler	AD
	Cabane des Aiguilles Rouges	jeu 20/07	Charly Bochud	T2/T3
	Balcon Mer de Glace, rive droite	sam 22/07	Pascal Berset	T4

Type	Destination	Date	Chef de courses	Cotation
	Module 1^{er} de cordée (3)	sam 22/07 - dim 23/07	Roland Charrière	FB-P
	Pointe de Penne	sam 22/07 - dim 23/07	Denis Bossel	T3/T4
	Allalinhorn	sam 22/07 - dim 23/07	Bruno Parnet	PD+
	Rochers de Naye	jeu 27/07	Mathilde Auer	T3
	Rochers de Naye	jeu 27/07	Jean-Louis Kolly	K5
	4 jours dans le Prätigau	sam 29/07 - mar 01/08	Colette Dupasquier	T4
	Dent de Broc - Dent du Chamois	sam 29/07	Philippe Bussard	T4
	Cabane Balmhorn 1956 m - Gasteräspitz 2821 m	jeu 03/08 - ven 04/08	Jean-Marc Angéloz	T3
	Brenleire	sam 05/08	Sébastien Dousse	T4
	Cabane de l'A Neuve	dim 06/08	Mathilde Auer	T3
	Sentier panoramique Schanffig (Grisons)	mer 09/08 - sam 12/08	Mathilde Auer	T3
	Dent de Savigny	jeu 10/08	Martial Rouiller	T3/T4
	Gros Brun	sam 12/08	Michel de Techtermann	T2/T3

Type	Destination	Date	Chef de courses	Cotation
	Iffigenalp - Schnydejoch - Col du Rawil	jeu 17/08	Antoine Buntschu	T3
	Besso - Blanc de Moming	sam 19/08 - dim 20/08	Raphaël Muntwiler	AD
	Grand et Petit Cols Ferret	jeu 24/08	Charly Bochud	T2
	CP chef de courses	sam 26/08 - dim 27/08	Roland Charrière	FC-P
	Semaine Rando Trentino	sam 26/08 - sam 02/09	Antoine Buntschu	T3
	Traversée des Pointes de Lachenal & Arête des Cosmiques	sam 26/08	Bruno Parnet	AD
	Dent de Brenleire	dim 27/08	Jean-Claude Mauron	T4/T5
	Spaghetti Tour	mer 30/08 - dim 03/09	Christophe Hugonnet	AD
	Tour des Gastlosen	jeu 31/08	Michel de Techtermann	T2
	Traversée Fletschhorn >> Lagginhorn	sam 02/09 - dim 03/09	Bruno Parnet	AD
	Pointe de Paray	dim 03/09	Albert Marchon	T3
	Seebergsee	jeu 07/09	Irénée Savary	T2
	La Fouly - Ferret	sam 09/09	Denis Bossel	T3/T4

Type	Destination	Date	Chef de courses	Cotation
	Modules 1.3 longues voies	sam 09/09 - dim 10/09	Claude Heckly	5C
	Escalade Gastlosen	dim 10/09	Bruno Parnet	5C
	Région Cabane de Fenestral	jeu 14/09	Charly Bochud	T2
	Vanil Carré	sam 16/09	Mathilde Auer	T3/T4
	Les Choucas - Montbovon	dim 17/09	Evelyne Grand	T3/T4
	Bourg St-Pierre - La Gouille du Dragon	jeu 21/09	Jean-Louis Kolly	T2
	Sur le fil de nos Préalpes	sam 23/09	Benoît Richoz	T6
	Via Ferrata de Kandersteg et Lötschenpasshütte	sam 23/09 - dim 24/09	Roland Dervey	T3
	Tour du Balmhorn	sam 23/09 - dim 24/09	Pascal Monteleone	T3/T4
	Trail du Gantrisch	sam 23/09	Serge Blanc	T2
	Brenleire - Follérian	dim 24/09	Raphaël Muntwiler	T6
	Sortie VTT - région Jaun	dim 24/09	Chantal Python Nikles	VTT-M
	Croix de Feredetse	jeu 28/09	Jean-Marc Angéloz	T3/T4

Type	Destination	Date	Chef de courses	Cotation
	Col du Brotzet - col Pegnat	sam 30/09	Pascal Bonvin	T4/T5
	Escalade Entremont	dim 01/10	Christine Tendall	5B
	Randonnée au Pays d'Enhaut	jeu 05/10	Raymonde Beaud	T2
	Widdergalm	sam 07/10	Mathilde Auer	T3
	Pigne de la Lé	dim 08/10	Bruno Parnet	PD
	Dent de Vaultion	jeu 12/10	Martial Rouiller	T2
	Au cœur du val de Bagnes	sam 14/10 - dim 15/10	Pascal Monteleone	T2/T3
	Tsermon depuis Motélon	jeu 19/10	Jean-Louis Kolly	T2
	Tour du Chavalard	sam 21/10	Albert Marchon	T2
	VTT Charmey - Lac noir - Charmey	sam 21/10	Sébastien Dousse	VTT-D
	Le Châtelard - Les Marécottes	jeu 26/10	Romain Chofflon	T2
	Cornettes de Bise en traversée	sam 28/10	Christine Tendall	T3
	Schwarzenbuch - Fribourg	jeu 02/11	Martial Rouiller	T1
	Sur les hauts de Torgon, au pays du mouflon	sam 04/11	Bruno Parnet	T2

Type	Destination	Date	Chef de courses	Cotation
	Les Sommêtres	dim 05/11	Alexandre Castella	5B
	Semsaies - Bulle	jeu 09/11	Romain Chofflon	T2
	Région Moléson	sam 11/11	Colette Dupasquier	T3/T4
	Bulle - Montbovon	jeu 16/11	Martial Rouiller	T1
	Région Gibloux	jeu 23/11	Romain Chofflon	T1
	Rando automnale	sam 25/11	Chantal Python Nikles	T3
	Région Intyamon	dim 26/11	Francis Grandjean	T3/T4
	Course surprise	jeu 30/11	François Pythoud	Tous

FORMATION ADULTES

Le programme des courses 2017 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

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**

COURSES DU GROUPEMENT JEUNESSE 2017

Type	Destination	Date	Chef de courses	Cotation
	Module - Ski Rando débutant (1)	dim 11/12	Daniel Borcard	Tous
	Ski de randonnée	sam 17/12	Rainer Frick	S2/S3
	Camp de Noël	lun 02/01 - ven 06/01	Alexandre Castella	Tous
	Cours de fartage et d'entretien de ski	ven 13/01	Claude Heckly	FB-T Tous
	Ski de randonnée	dim 15/01	Johannes Konrad	S2/S3
	Module - Ski Rando débutant (2)	dim 22/01	Daniel Borcard	Tous
	Ski de randonnée	sam 28/01	Rainer Frick	S2/S3
	Ski randonnée Préalpes	sam 04/02	Laurent Scheurer	S2/S3
	Initiation à la cascade de glace	dim 05/02	Loic Stäubli	Tous
	Week-end cascade de glace	sam 11/02 - dim 12/02	Jonas Clerc	AD
	Module - Ski Rando débutant (3)	dim 12/02	Daniel Borcard	Tous
	Module - Ski Rando Moyen (1)	dim 12/02	Johannes Konrad	Tous
	Ski rando région Gantrisch	sam 18/02	BerWic	S2

Type	Destination	Date	Chef de courses	Cotation
	Cascade de glace	sam 25/02	Antoine Clerc	AD
	Camp de Carnaval	dim 26/02 - dim 05/03	Alexandre Castella	Tous
	Module - Ski Rando moyen (2)	sam 05/03	Florence Niklès	Tous
	Ski de randonnée	sam 18/03 - dim 19/03	Simon Niklès	S3/S4
	Module - Ski Rando avancé (1)	sam 25/03 - dim 26/03	Alexandre Castella	S2/S3
	Module - Ski Rando moyen (3)	sam 25/03 - dim 26/03	Alexandre Castella	S2/S3
	Vélan	dim 26/03	Eric Barras	AD/S3
	Ski rando avec bivouac	sam 01/04 - dim 02/04	Johannes Konrad	S2/S3
	Mini haute-route	sam 08/04 - lun 10/04	Jean-Bruno Pugin	S3/S4
	Escalade	ven 21/04 - dim 23/04	Jonas Clerc	5B
	Alpinisme Mixte	sam 06/05 - dim 07/05	Simon Niklès	AD
	Module Ski Rando avancé (2)	sam 20/05 - dim 21/05	Antoine Clerc	S2/S3
	Module - Escalade longue voie (1)	sam 10/06 - dim 11/06	Loic Stäubli	5C
	Escalade Valais	sam 17/06	Laurent Scheurer	5C

Type	Destination	Date	Chef de courses	Cotation
	Escalade	sam 24/06	Jean-Michel Cottet	5B
	Alpinisme formation	sam 01/07 - dim 02/07	Rainer Frick	?
	Module - Alpinisme (1)	sam 08/07 - dim 09/07	Jonas Clerc	F
	Grand Cornier	sam 08/07 - dim 09/07	Eric Barras	AD
	Module - Escalade longue voie (2)	sam 22/07 - dim 23/07	Jonas Clerc	5B
	FIFAD	ven 04/08 - dim 06/08	Johannes Konrad	Tous
	Week-end Canyoning au Tessin	sam 12/08 - mer 16/08	Jonas Clerc	AD
	Week-end de grimpe à la Furka	sam 12/08 - dim 13/08	Jonas Clerc	5B
	Module - Alpinisme (2)	sam 19/08 - dim 20/08	Antoine Clerc	F
	Alpinisme – Jumelée avec la section Jaman	sam 26/08 - dim 27/08	Florence Niklès	PD
	Escalade	sam 02/09	Jonas Clerc	5B
	Module - Alpinisme (3)	sam 02/09 - dim 03/09	Johannes Konrad	F
	Module - Escalade longue voie (3)	sam 09/09 - dim 10/09	Johannes Konrad	5B
	Escalade longue voie en cabane	sam 23/09 - dim 24/09	Jonas Clerc	5C

Type	Destination	Date	Chef de courses	Cotation
	Escalade d'arête	sam 30/09 - dim 01/10	Jonas Clerc	PD
	Sortie cristaux	sam 07/10 - dim 08/10	Johannes Konrad	PD
	Soirée des moniteurs	ven 13/10	Jonas Clerc	Tous
	Camp d'automne	sam 14/10 - dim 22/10	Alexandre Castella	Tous
	Arête du Raimeux et dry tooling	sam 28/10 - dim 29/10	Antoine Clerc	PD
	Arête dans le Jura	sam 28/10 - dim 29/10	Jonas Clerc	5C
	Rando Fondue	sam 04/11	Florence Niklès	T2
	Arête des Sommêtres	dim 05/11	Jonas Clerc	PD
	Sortie culturelle	sam 18/11	Alexandre Castella	Tous
	Initiation dry tooling	dim 19/11	Loic Stäubli	PD

GROUPEMENT JEUNESSE

Chers jeunes,

Voici déjà 4 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 3 courses d'excursion à ski pour débutants
- Un module de 3 courses d'excursion à ski pour moyens
- Un module de 2 courses d'excursion à ski pour avancé
- Un module de 3 courses de randonnée glaciaire
- Un module de 3 courses d'escalade alpine

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

Angeloz Jean-Marc	jeanmarcangeloz@gmail.com	079 723 68 29
Auer Mathilde	mathilde-auer@bluewin.ch	079 657 97 92
Barras Eric	eric.barras@websud.ch	079 261 15 82
Beaud Raymonde	mrjbeaud@bluewin.ch	079 367 68 21
Berset Pascal	pascal.beret@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
Bonvin Pascal	pascal.bonvin@varoenergy.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 71 026 653 17 43
Bussard Philippe	ph.bussard@hispeed.ch	076 821 68 16 026 921 90 80
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	079 293 41 09 026 411 12 85
Clerc Antoine	antoineclerc@hotmail.com	079 377 42 17
Corminboeuf Xavier	xavier.corminboeuf@hotmail.com	078 793 06 96
De Techtermann Michel	michel.detechtermann@outlook.com	079 245 03 45
Dervey Roland	roland.dervey@bluewin.ch	079 692 56 85

Dévaud François	francisdevaud@outlook.com	079 256 80 66
Dousse Sébastien	sebastien.dousse@jnautomation.ch	079 628 76 05
Dupasquier Colette	mustang.nicol15@gmail.com	079 697 26 22 026 921 28 51
Dupasquier Denyse	denyse.dupasquier@websud.ch	078 812 18 09 026 912 75 82
Ecoffey Maxime	m.ecoffey@outlook.com	079 317 75 31
Grand Evelyne	evelyne.grand1@gmail.com	079 609 63 90
Grandjean Boris	borisgrandjean@hotmail.com	079 326 38 01
Grandjean Francis	frmgrandjean@bluewin.ch	079 750 16 11 026 921 16 63
Gremaud Suzanne	suzanne.gremaud@websud.ch	079 364 24 66 026 912 95 77
Heckly Claude	heckly.family@bluewin.ch	079 398 06 44 026 928 28 25
Hugonnet Christophe	chugonne@hin.ch	077 418 41 08 026 919 52 05
Kolly Jean-Louis	kollyjls@bluewin.ch	079 331 49 53 026 475 15 51
Konrad Johannes	konjohannes@gmail.com	078 647 21 77
Luisoni Gaby	luisonigja@bluewin.ch	026 912 37 87
Luy Florence	flo.luy@bluewin.ch	079 293 53 08
Marchon Albert	albert.marchon@bluewin.ch	079 688 34 46
Martignoni Pierre	pierre@martignoni.net	079 666 72 00 026 912 65 31
Mauron Jean-Claude	jeanclaude.mauron@mobi.ch	079 710 67 34 026 912 24 52

Monteleone Pascal	p.monteleone@bluewin.ch	079 669 95 63
Muntwiler Raphaël	raphael.muntwiler@hotmail.com	079 129 83 02
Parnet Bruno	bruno.parnet@gmail.com	079 938 19 34 026 921 11 36
Perroud Jean-Claude	jclperroud@bluewin.ch	079 230 68 35
Pugin Jean-Bruno	brunopugin@bluewin.ch	079 667 12 56 026 912 71 07
Python Niklès Chantal	privateniklespython@hotmail.com	079 385 15 91
Pythoud François		079 584 13 53 026 912 69 40
Richoz Benoit	benoit.richoz@swisscom.com	079 208 08 76 026 913 10 43
Rouiller Martial	martialro@bluewin.ch	077 416 23 73 026 411 13 92
Ruffieux Lise	lise.ruffieux@bluewin.ch	079 587 94 00 026 913 11 68
Savary Irénée	i.savary@bluewin.ch	079 510 62 25 026 913 11 16
Scyboz Pierre	pierre.scyboz@websud	079 283 05 78 026 424 90 52
Seydoux Norbert	norbert.seydoux@bluewin.ch	079 695 47 80 026 912 55 65
Stäubli Loic	loic.staubli@gmail.com	079 830 01 39
Tendall Christine	chris.ten@bluewin.ch	078 608 44 23 026 656 16 10

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
Bussard	Philippe		079 711 26 49
Castella	Alexandre	castella.alex@gmail.com	079 343 32 16
Charrière	Roland	roly.charriere@bluewin.ch	079 199 95 22
Clerc	Jonas	clercj@gmail.com	079 737 25 53
Clerc	Antoine	antoineclerc@hotmail.com	079 377 42 17
Cottet	Jean-Michel	jmcottet@yahoo.fr	079 918 71 09
Cottet	Fanny	facottet@gmail.com	079 631 98 34
Cottet	Julie	j.mimosa@hotmail.com	079 214 26 32
Dreyer	Nicolas	nicolas.dreyer@fr.ch	078 627 14 02
Ecoffey	Maxime	m.ecoffey@outlook.com	079 317 75 31
Fragnière	Sébastien	sebastienfra@bluewin.ch	079 342 45 39
Frick	Rainer	frick.rainer@bluewin.ch	079 372 54 93
Frick	Melchior	melchior98@hotmail.ch	079 102 54 07
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	jaquet.roger@bluewin.ch	079 585 65 50
Jaquet	Alexis	alexisjaquet94@gmail.com	079 513 02 27
Jordan	Ludivine	ludivinejordan@hotmail.com	077 416 03 63
Konrad	Johannes	konjohannes@gmail.com	078 647 21 77
Laville	Marion	lavillem@hotmail.com	077 400 73 65
Nikles	Florence	flonikles@gmail.com	079 479 72 75
Nikles	Simon	simonski@hotmail.com	077 412 12 81
Pugin	Jean-Bruno	brunopugin@bluewin.ch	079 667 12 56
Pugin	Joël	joel.pugin@websud.ch	
Pugin	Emilie	e.pugin@hotmail.com	079 575 14 35
Python Nikles	Chantal	privateniklespython@hotmail.com	079 385 15 91
Scheurer	Laurent	gastlosen@netscape.net	079 287 40 70
Stäubli	Loïc	loic.staubli@gmail.com	079 830 01 39
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.

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 bounavaux@cas-gruyere.ch

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

Team Les Clés cles@cas-gruyere.ch

Eloi Bosson, rue de Saletta 56, 1632 Riaz

Mathilde Auer, Route de Bertigny 47, 1700 Fribourg

Francis Van Wynsberghe, Route de la Buchille 27, 1633 Marsens

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 oberegg@cas-gruyere.ch

Responsable : Raphaël Pipoz

Le Sapex 2, - 1637 Charmey, 079 816 88 57

charme.pipoz@bluewin.ch

Cabane des Portes

Contact réservations et gardiennages

079 706 50 24

Responsables: Joël Bach,

portes@cas-gruyere.ch

Rte de Montmasson 27, 1633 Marsens

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

Tél. 077 409 18 36

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 026 928 28 25

Secrétaire : Francine Grangier Borcard 079 543 28 75
Route du Tôt 46 1667 Enney
secretariat@cas-gruyere.ch

Préposée aux finances : Mathilde Auer 079 657 97 92
Route de Bertigny 47, 1700 Fribourg
finances@cas-gruyere.ch

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

Francis Grandjean, 026 921 16 63
Rte de la Gare 13, 1667 Enney 079 750 16 11
courses@cas-gruyere.ch

Roland Charrière, 079 199 95 32
Les Bochenets 31, 1637 Charmey
courses@cas-gruyere.ch

Préposé aux cabanes : Eloi Bosson 079 390 18 84
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
sauvetage@cas-gruyere.ch

Bibliothèque, cartes, topo-guides: Michel Savoy 079 276 76 59
En Riau 27, 1675 Vauderens
webmaster@cas-gruyere.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
alexisjaquet94@hotmail.com

Jeunesse: Rainer Frick 079 372 54 93
frick.rainer@bluewin.ch

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



COMMISSIONS

Commission des courses et formation

Préposés: Grandjean Francis, Charrière Roland

Membres: Auer Mathilde, Barras Eric, Castella Alexandre, Corminboeuf Xavier, De Techtermann Michel, Dévaud François, Heckly Claude, Luy Florence, Perroud Jean-Claude, Pugin Jean-Bruno, Python Niklès Chantal.

Commission des cabanes

Responsable: Eloi Bosson

Membres: Mathilde Auer, Joël Bach, Nicolas Bärtschi, André Dubath, Jean-Paul Jaquet, Bernard Mooser, Armelle Murith, François Musy, Raphaël Pipoz, Janine et André Scheurer, Francis Van Wynsberghe, Jean-François Vienny, 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, Vincent Grivel, Didier Jaquet, Charly Perritaz, Valentin Rime, Sébastien Rumo et Yann Seidel.

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 MONTAGNE

Amey Corminboeuf Sandrine 079 302 18 72
sandrine.amey@hotmail.com

Cantin Cyrille (ASAM) 079 634 55 31
cyrille@aoxy.ch

Monteleone Pascal (ASGM) 079 669 95 63
p.monteleone@bluewin.ch

Guisolan Paula, Brevet fédéral (BF) Membre UIMLA 079 731.59.19
paula.guisolan@bluewin.ch

Jean-Claude Pesse, Actif diplômé été et hiver 079 756 25 53
jcpesse@roseych.ch

Torrent Juliane, BF, Membre UIMLA 076 561 47 13
www.oeil-merveille.ch, info@oeil-merveille.ch

Véronique Borcard-Pury 079 487 82 75,
www.djouleescapade.com, jouleescapade@gmail.com

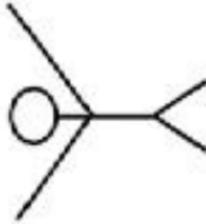
DEBRIEFING EMOTIONNEL

Micheline Repond 079 293 06 63

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

Signaux de détresse (sol -air)

Signaux manuels



Nous avons besoin
de secours

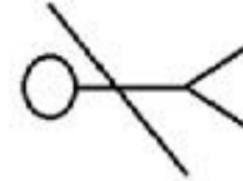
Signaux sonores

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.

SIGNAUX POUR L'HÉLICOPTÈRE DE SAUVETAGE

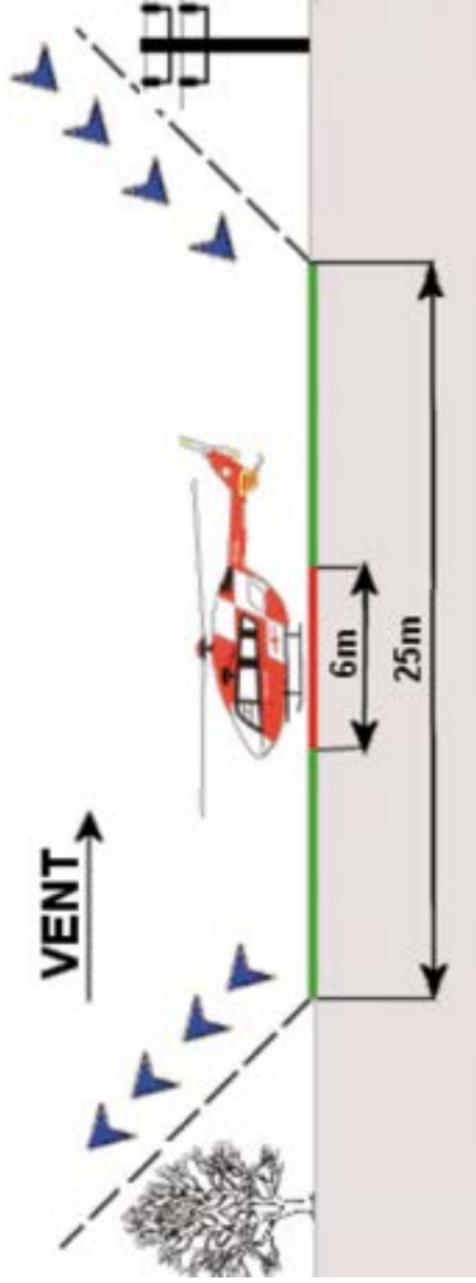


Nous avons besoin d'aide!



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>