

Les courses 2020

CH. DE BOULEYRES 79, 1630 BULLE

PHOTO D'UNE COURSE DE SECTION



CAS LA GRUYÈRE

©TOPRINT-BULLE.CH

DIRECTIVES EN CAS D'ACCIDENT

1



Alarme au 144 ou Rega 1414

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

2_a



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

Au préposé :

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

2_b



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

Aux préposés :

Le plus rapidement possible (par téléphone).



En cas de non réponse du préposé appeler son remplaçant !

Contacts en cas d'accident courses section

| | | |
|------------|-------------------|---------------|
| Préposés : | Grandjean Francis | 079 750 16 11 |
| | Charrière Roland | 079 199 95 32 |

Contacts en cas d'accident courses GJ

| | | |
|--------------|-----------------|---------------|
| Président GJ | Johannes Konrad | 078 647 21 77 |
|--------------|-----------------|---------------|

IMPORTANT : aucune communication aux médias

Chères, chers clubistes,

Les années se suivent et le carnet des courses vous propose à nouveau de partir à la découverte de nouveaux horizons, de beaux sommets, avec quelquefois d'autres façons de parcourir la montagne.

Cette année l'espace dévolu à la formation a été élargi, car nous pensons que c'est notre rôle en tant que section du CAS d'y repourvoir. Bien sûr, ces formations demandent un engagement, mais il vaut toujours la peine de renforcer ses connaissances et ce à tout niveau ; c'est un gage de sécurité pour tous.

Ce programme est l'œuvre de tous les chefs de courses de notre section, qui ont à cœur de vous faire partager leur passion, de vous faire découvrir des lieux nouveaux, surprenants, avec compétences et dans un esprit convivial. Le « travail » des chefs de courses est conséquent et ils œuvrent bénévolement (MERCI à eux).

Malheureusement, la météo nous joue parfois des tours, les conditions ne sont pas toujours optimales et il est parfois nécessaire de proposer un plan B, voir de renoncer. Pensez-y en vous inscrivant aux courses et jouez « fair-play »... Chaque participant aux courses est responsable de son équipement et de son fonctionnement. N'oubliez pas de vous former.

En espérant que tous nos membres trouveront ici chaussures à leurs pieds montagnards, pour que nous puissions vivre des moments inoubliables en montagne teintés d'instant de partage.

Sommaire

| | |
|--|---------|
| Introduction, sommaire | page 1 |
| Informations générales et instructions | page 2 |
| Courses de la section 2020 / Pictogrammes | page 3 |
| Formation adultes | page 17 |
| Courses du groupement jeunesse 2020 | page 18 |
| Description des cotations | page 21 |
| Chefs de courses section | page 25 |
| Chefs de courses GJ | page 28 |
| Liste de matériel à emporter | page 30 |
| Les cabanes de la section | page 31 |
| Comité | page 33 |
| Comité Groupement jeunesse | page 35 |
| Informations utiles | page 36 |
| Commissions / Guides de la section | page 37 |
| Accompagnateurs en montagne / Concept urgence | page 38 |
| Notes personnelles | page 39 |
| Signaux de détresse | page 40 |

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 courses a tout pouvoir de prendre les décisions jugées nécessaires à la réussite de l'excursion. Il peut modifier l'itinéraire et/ou le programme, même en cours de route, pour autant que la difficulté ne dépasse pas celle prévue initialement.

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

Les chefs de course doivent remettre au préposé de la commission des courses un rapport établi sur le document officiel Droptour. 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 : www.cas-gruyere.ch

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

COURSES DE LA SECTION 2020

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 F (hiver).

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

Randonnées légères à la carte

Les randonnées habituelles vous paraissent trop astreignantes ? Chaque jeudi retrouvez les clubistes qui souhaitent randonner gentiment, sans trop de dénivelé.

Le but est fixé selon les conditions du moment et les envies des participants. Ces courses ne dépassent pas les niveaux T2 ou F (hiver).

Rendez-vous chaque jeudi à 9 h au du terrain de foot de La Tour-de-Trême.

Pictogrammes



Randonnée pédestre



Raquettes



Alpinisme



Via Ferrata



Escalade



Formation



Ski de randonnée



VTT

| Type | Cotation | Date | Chef de courses | Destination |
|---|----------|----------|---------------------------|---|
|  | F | Je 02.01 | Mathilde Auer | Course du Nouvel An (Oberegg) |
|  | F | Je 02.01 | Jean-Claude Perroud | Walighürli |
|  | PD | Sa 04.01 | Chantal Python Niklès | Ski rando - Préalpes |
|  | PD | Di 05.01 | Jean-Claude Perroud | Préalpes |
|  | F | Di 05.01 | Denyse Dupasquier | Course des Rois |
|  | | Me 08.01 | Francis Grandjean | Initiation ski de randonnée |
|  | PD | Je 09.01 | Jean-Marc Angéloz | Stoos |
|  | F | Sa 11.01 | Jacqueline Cotting-Currat | Haute-Combe par les Sciernes Piccats |
|  | F | Sa 11.01 | Francis Grandjean | Initiation ski de randonnée |
|  | PD | Di 12.01 | Claude Heckly | Ski de randonnée - module perfectionnement 1 |
|  | PD | Di 12.01 | Colette Dupasquier | Région Préalpes |
|  | PD | Di 12.01 | Eric Barras | Combiflue |
|  | | Me 15.01 | Colonne de secours | Cours avalanche théorie |
|  | F | Je 16.01 | Jacques Maillard | Vanil Blanc |
|  | WT3 | Je 16.01 | Jean-Louis Kolly | Gros-Mont - Haut Crêt |
|  | | Sa 18.01 | Colonne de secours | Cours avalanche pratique |
|  | PD | Sa 18.01 | Jacqueline Cotting-Currat | Traversée Bellegarde-Rougemont |
|  | PD | Di 19.01 | Pascal Monteleone | Sortie des nouveaux membres |

| Type | Cotation | Date | Chef de courses | Destination |
|---|----------|------------------------|---------------------------|---|
|  | F | Di 19.01 | Steffen Steinhauser | La Cuâ |
|  | PD | Je 23.01 | Jean-Claude Mauron | Folliu Borna |
|  | PD | Sa 25.01 | Francis Grandjean | Floschöre |
|  | PD | Di 26.01 | Christine Tendall | Hussegg - Valon des Fenils en circuit |
|  | PD | Di 26.01 | Pierre Scyboz | Hochmatt |
|  | F | Di 26.01 | Jacqueline Cotting-Currat | Module ski de randonnée initiation |
|  | PD | Je 30.01 | Pascal Monteleone | Le Van |
|  | PD | Je 30.01 | Jean-Marc Angéloz | Zollhaus - Lac-Noir |
|  | WT2 | Je 30.01 | Jean-Louis Kolly | Région Chasseral |
|  | | Sa 01.02 - Di 02.02 | Francis Grandjean | CP Ski de randonnée |
|  | PD | Je 06.02 | Jacques Maillard | Combiflue |
|  | WT1 | Sa 08.02 | Colette Dupasquier | Sortie pleine lune aux Clés |
|  | PD | Sa 08.02 | Jean-Claude Perroud | Plan de la Douve |
|  | AD | Sa 08.02 | Laurent Marilley | Cape au Moine |
|  | PD | Di 09.02 | David Sciboz | Mont Bifé - Vanil des Cours - Mont des Chevalets |
|  | PD | Di 09.02 | Sébastien Dousse | Préalpes |
|  | F | Di 09.02 | Laurent Marilley | Module de ski de randonnée initiation |
|  | PD | Je 13.02 | Jean-Marc Angéloz | Plan Tissiniva |

| Type | Cotation | Date | Chef de courses | Destination |
|---|----------|------------------------|---------------------------|---|
|  | WT3 | Je 13.02 | Jean-Louis Kolly | Charmey-Vounetz (par le Drotsu) |
|  | AD | Sa 15.02 | Roland Charrière | Schafarnisch - Märe |
|  | AD | Di 16.02 | Colette Dupasquier | Pra de Cray |
|  | PD | Di 16.02 | Christophe Hugonnet | Ochse 2188 m |
|  | AD | Di 16.02 | Eric Barras | Widdergalm |
|  | PD | Je 20.02 | Mathilde Auer | Iffighore |
|  | PD | Sa 22.02 | Jean-Claude Perroud | Rodomont - Haute Combe |
|  | F | Sa 22.02 | Jacques Maillard | Module de ski de randonnée initiation |
|  | AD | Di 23.02 | Colette Dupasquier | Rothorn de Lauenen |
|  | F | Je 27.02 | Jacques Maillard | Haute Combe |
|  | WT2 | Je 27.02 | Jean-Louis Kolly | Région Abländschen |
|  | PD | Sa 29.02 | Steffen Steinhauser | Les Millets |
|  | PD | Sa 29.02 | David Sciboz | Pointe du Chevrier - Aiguille de Culand |
|  | PD | Di 01.03 - Ve 06.03 | Pascal Monteleone | Semaine de ski rando à Avers (Grisons) |
|  | AD | Di 01.03 | Jacqueline Cotting-Currat | Gstellhorn |
|  | PD | Di 01.03 | Denis Bossel | La Fava |
|  | PD | Je 05.03 | Jean-Marc Angéloz | Pte de Tsaté 3078 m |
|  | PD | Sa 07.03 | Claude Heckly | Ski de randonnée - module perfectionnement 2 |

| Type | Cotation | Date | Chef de courses | Destination |
|---|----------|------------------------|------------------------------|---|
|  | AD | Sa 07.03 - Di 08.03 | Florence Luy | Trois cols région Argentière (France) |
|  | PD | Sa 07.03 | Laurent Marilley | Col des Martinets |
|  | AD | Di 08.03 | Bruno Parnet | Pointe de Balachaux |
|  | PD | Di 08.03 | Sébastien Dousse | Préalpes |
|  | PD | Di 08.03 | Jean-Michel Niklès | Bellegarde-Grandvillard |
|  | WT2 | Je 12.03 | Antoinette Bussard | Gustiberg |
|  | PD | Je 12.03 | Michel de Techtermann | Tête à Josué 2131m |
|  | AD | Je 12.03 | Jacques Maillard | Tarent |
|  | PD | Sa 14.03 - Di 15.03 | Roland Charrière | Ski région Gemmi |
|  | AD | Sa 14.03 | Eric Barras | Col des Otanes |
|  | PD | Di 15.03 - Ve 20.03 | Jean-Marc Angéloz | Semaine ski rando Seniors B, Tiefenbach UR |
|  | D | Di 15.03 | Steffen Steinhauser | Pra de Cray (Option Couloir N) par Lessoc |
|  | AD | Di 15.03 - Sa 21.03 | Jean-Claude Mauron | Semaine de ski à Bivio (Grisons) |
|  | PD | Di 15.03 | Pascal Monteleone | Module ski de randonnée initiation |
|  | PD | Je 19.03 | Colette Dupasquier | Bundstock |
|  | PD | Sa 21.03 | Jacqueline Cotting-Currat | Col de Bréona |
|  | AD | Sa 21.03 | Rainer Frick | Albristhorn |
|  | PD | Di 22.03 | Colette Dupasquier | Le Rogneux |

| Type | Cotation | Date | Chef de courses | Destination |
|---|----------|------------------------|--------------------------|---|
|  | AD | Di 22.03 | Laurent Marilley | Schibe-Märe |
|  | AD | Je 26.03 | Jacques Maillard | Wistätthore |
|  | F | Je 26.03 | Romain Chofflon | Région Gantrisch |
|  | PD | Ve 27.03 - Di 29.03 | Claude Heckly | Ski de randonnée - module perfectionnement 3 |
|  | AD | Ve 27 - Lu 30.03 | Chantal Python Niklès | Ski rando région Blinnen- horn - Punta d'Arbola |
|  | PD | Sa 28.03 - Di 29.03 | Denis Bossel | Mont-Blanc de Cheilon (3827 m) |
|  | AD | Di 29.03 | Francis Dévaud | Tarent |
|  | AD | Je 02.04 | Jean-Claude Mauron | Cape au Moine de l'Etivaz |
|  | PD | Sa 04.04 | Pascal Monteleone | La Grand-Luy |
|  | PD | Sa 04.04 | Florence Luy | Descente de la Vallée Blanche (Chamonix) |
|  | PD | Sa 04.04 | Jean-Claude Perroud | Le Perron |
|  | PD | Di 05.04 | Bruno Parnet | Arpelistock |
|  | PD | Di 05.04 | Francis Grandjean | La Palette |
|  | T2 | Je 09.04 | Suzanne Gremaud | Sentier des pauvres, la Chia, les Clés en boucle |
|  | PD | Je 09.04 | Jacques Maillard | Vanil Carré |
|  | T1 | Ve 10.04 | Norbert Seydoux | La Tuffière - Hauteville |
|  | AD | Di 12.04 | Steffen Steinhauser | Gros Perré |
|  | T2 | Lu 13.04 | Mathilde Auer | L'Arsajoux |

| Type | Cotation | Date | Chef de courses | Destination |
|---|----------|------------------------|------------------------|--|
|  | AD | Lu 13.04 - Me 15.04 | Eric Barras | Région Zermatt |
|  | T2 | Je 16.04 | Antoinette Bussard | Vallon des Vaux |
|  | 5a | Sa 18.04 | Jean-Claude Perroud | Aiguille de Baulmes |
|  | T2 | Di 19.04 | Lise Ruffieux | Chasseron (1606 m) |
|  | AD | Me 22.04 - Je 23.04 | Jean-Louis Kolly | Grand-St-Bernard (Clôture hivernale) |
|  | PD | Me 22.04 - Je 23.04 | Jean-Marc Angéloz | Grand-St-Bernard (Clôture hivernale) |
|  | KSI | Je 23.04 | Laurent Marilley | Initiation à l'escalade en falaise |
|  | KSI | Sa 25.04 | Roland Charrière | Lecture de carte |
|  | PD | Di 26.04 | Colette Dupasquier | Wildhorn |
|  | T1 | Je 30.04 | Irénée Savary | Planfayon - Le Lac Noir |
|  | KSI | Je 30.04 | Laurent Marilley | Initiation à l'escalade en falaise |
|  | 5b | Sa 02.05 | Jean-Claude Perroud | La Fory |
|  | T2 | Je 07.05 | Jacques Maillard | Motélon - Plan de Tissineva - Gros-Mont |
|  | T3 | Di 10.05 | Jean-Claude Perroud | Bas Valais |
|  | T2 | Je 14.05 - Ve 15.05 | Mathilde Auer | Tulipes de Grengiols |
|  | T2 | Je 14.05 | Antoine Buntschu | Narcisses en Intyamou |
|  | KSI | Je 14.05 | Laurent Marilley | Initiation à l'escalade en falaise |
|  | 5c | Sa 16.05 | Laurent Marilley | Bravo Lapp |

| Type | Cotation | Date | Chef de courses | Destination |
|---|---------------|------------------------|--------------------|--|
|  | T2 | Di 17.05 | Denyse Dupasquier | Grand Tour de La Chia |
|  | 3 Exigeant | Di 17.05 | Xavier Corminboeuf | Virée VTT Monts de Riaz - Gibloux |
|  | T4 | Je 21.05 | Jacques Maillard | Kaiseregg depuis Ritzlialp |
|  | T3 | Je 21.05 - Di 24.05 | Roland Dervey | Crêtes du Jura |
|  | T3 | Je 28.05 | Colette Dupasquier | Les Gorges de Longeborgne |
|  | KSI | Je 28.05 | Laurent Marilley | Initiation à l'escalade en falaise |
|  | T3 | Di 31.05 | Lise Ruffieux | Montagne de Boudry |
|  | T2 | Je 04.06 | Mathilde Auer | Schnurenloch |
|  | T3 | Je 04.06 | Jean-Claude Mauron | Dent de Lys |
|  | T2 | Sa 06.06 | Pascal Monteleone | Sortie des nouveaux membres |
|  | T4 | Je 11.06 - Di 14.06 | Lise Ruffieux | La Chartreuse |
|  | T4 | Je 11.06 | Pascal Monteleone | Fithâ-Dyu di vani (Paray, Ecri, Noir) |
|  | 5c | Je 11.06 - Di 14.06 | Laurent Marilley | Escalade Italie (Finale ou Aoste) |
|  | T4 | Di 14.06 | Sébastien Dousse | Gros Brun (par Balachaux) |
|  | T2 | Je 18.06 | Mathilde Auer | Rinderberg |
|  | T5 | Je 18.06 | Jacques Maillard | Vanil des Artses en traversée |
|  | D | Sa 20.06 | Christine Tendall | La Drônalette - Gde Chenalette |
|  | T3 | Sa 20.06 | Albert Marchon | Pra de Cray |

| Type | Cotation | Date | Chef de courses | Destination |
|---|----------|------------------------|---------------------|---|
|  | T2 | Di 21.06 | Francis Grandjean | Rando et observation de la faune |
|  | | Ma 23.06 - Me 24.06 | Johannes Konrad | Cours de glace soirée théorie |
|  | T2 | Je 25.06 | Martial Rouiller | Zollhaus - Lac Noir |
|  | T3 | Je 25.06 | Romain Chofflon | Tour du Fromattgrat |
|  | T3 | Sa 27.06 | Mathilde Auer | Dent de Broc |
|  | PD | Sa 27.06 - Di 28.06 | Michel Léderrey | Orny La Balade et Trient Aiguille du Tour |
|  | T3 | Di 28.06 - Sa 04.07 | Colette Dupasquier | Le sud des Ecrins et ses fleurs |
|  | 5b | Di 28.06 | Christophe Hugonnet | Escalade au Tour d'AI |
|  | T2 | Je 02.07 | Martial Rouiller | Tour du Bäderhore |
|  | T3 | Je 02.07 | Mathilde Auer | Sous la Tête de l'Ane |
|  | T4 | Je 02.07 | Jean-Claude Mauron | Chällhorn (en traversée) |
|  | F | Sa 04.07 - Di 05.07 | Johannes Konrad | Cours d'initiation alpinisme |
|  | PD | Sa 04.07 - Di 05.07 | Michel Léderrey | Combin de Corbassière arête S, plus si entente |
|  | T3 | Di 05.07 | Albert Marchon | Moléson - Teysachaux |
|  | T3 | Lu 06.07 - Sa 11.07 | Mathilde Auer | Rando flore seniors Juf Grisons |
|  | T3 | Je 09.07 | Antoine Buntschu | Montbovon - Château d'Oex par Pra de Cray |
|  | T2 | Je 09.07 | Irénée Savary | Le Folly - Le Molard |
|  | AD | Ve 10.07 - Di 12.07 | Bruno Parnet | Lagginhorn : Traversée Fletschhorn Lagginhorn |

| Type | Cotation | Date | Chef de courses | Destination |
|---|----------|------------------------|------------------------------|--|
|  | T4 | Sa 11.07 | Evelyne Grand | Morgenberghorn |
|  | PD | Sa 11.07 - Di 12.07 | Eric Barras | Pigne de la Lé (initiation alpinisme suite) |
|  | T4 | Di 12.07 - Di 19.07 | Antoine Buntschu | Queyras - Ubaye - Maira (Variations GR5-GTA) |
|  | T5 | Di 12.07 | Pierre Scyboz | Dent de Corjon |
|  | T3 | Je 16.07 | Romain Chofflon | La Tour de Famelon |
|  | T3 | Sa 18.07 - Di 19.07 | Francis Grandjean | Ussers Barrhorn 3610 m |
|  | PD | Sa 18.07 - Di 19.07 | Roland Charrière | Grassen face sud (initiation alpinisme suite) |
|  | PD | Sa 18.07 | Jacqueline Cotting-Currat | Bivouac des Pantalons Blancs en boucle |
|  | T3 | Je 23.07 | Jean-Louis Kolly | Gantrischli - Schafarnisch (en boucle) |
|  | PD | Sa 25.07 - Di 26.07 | Jacqueline Cotting-Currat | Pointe de Mourti |
|  | T3 | Sa 25.07 - Di 26.07 | Denis Bossel | Cabane des Becs de Bosson |
|  | AD | Sa 25.07 - Di 26.07 | Eric Barras | Tour Ronde |
|  | T3 | Di 26.07 - Sa 01.08 | Pascal Monteleone | A travers le parc Adula |
|  | T3 | Je 30.07 | Martial Rouiller | Wandflue |
|  | T4 | Je 30.07 | Jacques Maillard | Rocher du Midi - Plan de la Douve |
|  | T4 | Lu 03.08 - Sa 08.08 | Colette Dupasquier | Prätigau - Autriche (suite) |
|  | T4 | Je 06.08 | Maurice Beaud | Corjon |
|  | T2 | Je 06.08 - Ve 07.08 | Irénée Savary | De Ferden à la Löttschenpasshütte |

| Type | Cotation | Date | Chef de courses | Destination |
|---|----------|------------------------|---------------------|--|
|  | T3 | Sa 08.08 | David Sciboz | Le Kaiseregg en boucle depuis l'Euschelpass |
|  | 4c | Sa 08.08 | Pascal Berset | Rocher des Mottets, voie Câline |
|  | T3 | Lu 10.08 - Sa 15.08 | Jean-Claude Perroud | Val d'Aoste Alta Via 1 |
|  | T3 | Je 13.08 | Romain Chofflon | Flueseeli |
|  | PD | Sa 15.08 - Di 16.08 | Bruno Parnet | Weissmies : Traversée SE NW |
|  | T4 | Di 16.08 | Evelyne Grand | Tour de Mayen |
|  | T4 | Je 20.08 - Ve 21.08 | Antoine Buntschu | Lötschenpasshütte / Hockenhorn (3293 m) |
|  | D | Sa 22.08 - Di 23.08 | Roland Charrière | Fünffingerstock (arête SW) 2971 m |
|  | T4 | Sa 22.08 | Denis Bossel | Chrinnenhorn |
|  | T4 | Je 27.08 | Jacques Maillard | Emosson - Col Barberine - Col Fenestral |
|  | T2 | Je 27.08 | Irénée Savary | Traces des dinosaures, Emosson |
|  | T3 | Sa 29.08 | Albert Marchon | Gros Perré |
|  | K3 | Sa 29.08 - Di 30.08 | Pascal Bonvin | Cabane Pierredar, via ferrata des Dames anglaises |
|  | T4 | Sa 29.08 | Pascal Berset | Balcon de la Mer de Glace, rive droite |
|  | T3 | Je 03.09 | Jean-Louis Kolly | La Tzoumaz - Col du Creblet (en boucle) |
|  | T3 | Je 03.09 | Jean-Claude Mauron | Dent de Savigny |
|  | 5c | Ve 04.09 - Di 06.09 | Claude Heckly | Escalade longues voies - Grimsel |
|  | T3 | Sa 05.09 - Di 06.09 | Roland Dervey | Cabane de Panossière |

| Type | Cotation | Date | Chef de courses | Destination |
|---|----------|------------------------|--------------------------|---|
|  | T4 | Sa 05.09 - Di 06.09 | Pascal Bonvin | Tombez amoureux de l'Urbachtal ! (BE) |
|  | AD | Sa 05.09 - Di 06.09 | Michel Léderrey | Autour des Cosmiques |
|  | 5c | Lu 07.09 - Sa 12.09 | Roland Charrière | Escalade Granit |
|  | T3 | Je 10.09 | Michel de Techtermann | Cabane Rambert |
|  | T5 | Sa 12.09 | Bruno Parnet | Grand Muveran : Face S (voie normale) |
|  | T5 | Sa 12.09 | Jacques Maillard | Dent de Ruth |
|  | T2 | Di 13.09 | Denyse Dupasquier | Pic Chaussy |
|  | T2 | Je 17.09 - Ve 18.09 | Serge Blanc | Rando Appenzell Alpstein |
|  | T4 | Je 17.09 | Antoine Buntschu | Brunet - Tour des Lacs - Rogneux |
|  | AD | Sa 19.09 - Di 20.09 | Johannes Konrad | Course d'arête d'automne au calme |
|  | T4 | Sa 19.09 - Lu 21.09 | Denis Bossel | Airolo - Domodossola par Cristallina |
|  | T3 | Je 24.09 | Jean-Claude Mauron | Col d'Oberberg - Col du Loup |
|  | 5b | Sa 26.09 | Pascal Berset | Escalade aux Gastlosen |
|  | T2 | Sa 26.09 - Di 27.09 | Pascal Monteleone | Confitures de myrtilles au bivouac du Dolent |
|  | T2 | Di 27.09 | Lise Ruffieux | Rando lectures |
|  | T6 | Di 27.09 | Xavier Corminboeuf | Traversée Chörbli - Fochsen - Spitzflue |
|  | T2 | Je 01.10 | Raymonde Beaud | Sur les hauts de Neirivue |
|  | T3 | Je 01.10 | Antoinette Bussard | Walopsee en boucle |

| Type | Cotation | Date | Chef de courses | Destination |
|---|------------|----------|-----------------------|--|
|  | T5 | Sa 03.10 | Roland Charrière | Dent Bimis (vire et tunnel) |
|  | 6a | Sa 03.10 | Laurent Marilley | Pilier de la Pissechèvre |
|  | T3 | Di 04.10 | Albert Marchon | Col du Loup - Wanflue |
|  | K5 | Di 04.10 | Pierre Scyboz | Val d'Hérens en automne (via ferrata "culinaire") |
|  | T4 | Je 08.10 | Colette Dupasquier | Dent de Combette |
|  | T3 | Sa 10.10 | Roland Dervey | Le Catogne par Champex |
|  | PD | Sa 10.10 | Alexandre Castella | Arête des Sommètres |
|  | 2 Moyen | Di 11.10 | Claude Heckly | VTT |
|  | T2 | Je 15.10 | Martial Rouiller | La Lécherette en boucle |
|  | T4 | Je 15.10 | Jacques Maillard | Stockhorn depuis Simmental |
|  | T3 | Sa 17.10 | Francis Grandjean | Pt.2204 |
|  | T4 | Di 18.10 | Steffen Steinhauser | Région Vanils |
|  | T2 | Je 22.10 | Romain Chofflon | Mont de l'Arpille |
|  | T4 | Je 22.10 | Jean-Claude Mauron | Dent de Folliéran |
|  | T3 | Di 25.10 | Francis Grandjean | Pointe d'Aveneyre 2026 m |
|  | T2 | Je 29.10 | Michel de Techtermann | Euschels |
|  | T3 | Sa 31.10 | Pascal Monteleone | Gummfluh |
|  | T2 | Je 05.11 | Jacques Maillard | Autachia - Schwyberg - Lac Noir |

| Type | Cotation | Date | Chef de courses | Destination |
|---|----------|----------|---------------------|---|
|  | T2 | Di 08.11 | Francis Grandjean | Rando et observation de la faune |
|  | T1 | Je 12.11 | Romain Chofflon | Semsaies - Le Niremont - Bulle |
|  | T4 | Di 15.11 | Steffen Steinhauser | Région Préalpes |
|  | T3 | Je 19.11 | Colette Dupasquier | Région Préalpes |
|  | T2 | Je 19.11 | Jean-Claude Mauron | Bifé - Vanil des Cours |
|  | T3 | Sa 21.11 | David Sciboz | Gantrisch et Bürgle en boucle |
|  | T3 | Di 22.11 | Jean-Claude Perroud | Préalpes (croix des Merlas ou pied dent de Ruth) |
|  | T1 | Je 26.11 | Mathilde Auer | Sortie surprise |
|  | F | Je 03.12 | Jacques Maillard | Région Hundsrügg |
|  | PD | Ma 08.12 | Francis Grandjean | Région Les Mosses |
|  | PD | Je 10.12 | Colette Dupasquier | Région Préalpes |
|  | PD | Je 17.12 | Romain Chofflon | Région Préalpes |
|  | PD | Sa 26.12 | Jean-Claude Perroud | Préalpes |
|  | PD | Di 27.12 | Steffen Steinhauser | Région l'Etivaz |

FORMATION ADULTES

Le programme des courses 2020 contient plusieurs propositions de formation. Elles figurent avec le pictogramme :



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

DESCRIPTION DES ABRÉVIATIONS POUR LES FORMATIONS

FB-P = formation de base - Pratique

FB-T = formation de base - Théorie

FC-P = formation continue - Pratique

FC-T = formation continue - Théorie

FP-P = formation perfectionnement - Pratique

FP-T = formation perfectionnement - Théorie

Afin de mieux connaître la vie de notre section

Consulter les programmes des courses

Voir ou ajouter des photos de courses (sous Galerie)

Une seule adresse : www.cas-gruyere.ch

**N'oubliez pas de nous envoyer un petit récit
(avec ou sans photo)**

**d'une belle course ou d'une sortie mémorable :
bulletin@cas-gruyere.ch**

GROUPEMENT JEUNESSE

Informations sur les modules proposés en 2020

Pour cette nouvelle année, nous avons à nouveau mis au programme plusieurs modules qui ont pour but de progresser au fur et à mesure des courses. Lorsque vous vous inscrivez au module, vous vous inscrivez automatiquement aux 3 courses du module. C'est une chouette alternative pour retrouver ou rencontrer des copines/copains sur plusieurs courses !

Nous avons un **module ski débutant** pour les jeunes qui souhaite débiter le ski de randonnée ou pour ceux qui veulent devenir plus à l'aise avec les différentes techniques nécessaires pour la pratique du ski de randonnée. Ce module est ouvert à toutes et tous !

2 février 2020

8 mars 2020

4-5 avril 2020

Durant l'hiver, nous avons aussi un **module ski moyen/avancée**. Pour ce module, vous devez être capable de faire au minimum 1200m de dénivelé et gérer les conversions, changement des peaux, etc. On te conseille aussi de participer au camp de Pâques (10-13 avril 2020) pour éviter une grande pause entre la 2^e et la 3^e course du module.

16 février 2020

28-29 mars 2020

2-3 mai 2020

Pour la saison d'été, vous pourrez vous inscrire au **module escalade** qui vous apprendra les bases des nœuds et de l'assurage et vous rendra plus à l'aise pour les courses d'escalade et/ou alpinisme. Ce module est fortement conseillé aux nouveaux jeunes qui ne savent maîtrisent pas encore toutes ces techniques de cordes.

8 avril 2020 :
en soirée à Laniac

25 avril 2020

30 mai 2020

Le **module alpinisme** sera ouvert à tous les jeunes à **partir de 12 ans qui savent s'encorder et assurer, de manière autonome**. Une participation au module d'escalade est fortement conseillée.

13-14 juin 2020

18-19 juillet 2020

8-9 août 2020

Pour toutes questions : Johannes Konrad
Tél. 078 647 21 77 ou kon.johannes@gmail.com

COURSES DU GROUPEMENT JEUNESSE 2020

| Type | Cotation | Date | Chef de courses | Destination |
|---|----------|------------------------|---------------------|--|
|  | | Me 08.01 | Johannes Konrad | Soirée présentation courses hiver 2020 GJ |
|  | AD | Di 12.01 | Martin Widmer | Cascade de glace |
|  | F | Me 15.01 | Johannes Konrad | Cours avalanche Théorie |
|  | F | Sa 18.01 | François Schouwey | Cours avalanche - pratique Colonne de Secours |
|  | PD | Di 19.01 | Rainer Frick | Rando ski Préalpes Gantrisch |
|  | PD | Sa 25.01 | François Schouwey | Ski dans les préalpes fribourgeoises |
|  | PD | Di 02.02 | Florence Niklès | Module ski débutant : 1 |
|  | AD | Sa 15.02 | Laurent Scheurer | Tsermon |
|  | AD | Di 16.02 | Florence Niklès | Module Ski moyen/avancé : course 1 |
|  | AD | Di 23.02 | Rainer Frick | Rando ski Diemtigtal |
|  | F | Sa 29.02 | Alexandre Castella | Folli Borna au-dessus d'Albeuve |
|  | PD | Di 08.03 | Léo Scyboz | Module ski débutant 2 : Husegg au sud des Gastlosen |
|  | | Me 11.03 | Johannes Konrad | Soirée présentation course été 2020 GJ |
|  | AD | Sa 14.03 | Melchior Frick | Ski de rando Alpes du Valais ou Bernoises |
|  | AD | Sa 28.03 - Di 29.03 | Alexandre Castella | Module ski moyen/avancé 2 : Mt-Blanc de Cheilon |
|  | PD | Sa 04.04 - Di 05.04 | Florent Després | Module ski débutant 3 : Week-end en cabane |
|  | F | Me 08.04 | Marjolaine Hugonnet | Module Escalade 1 : Soirée initiation à Laniac |
|  | PD | Ve 10.04 - Lu 13.04 | Marjolaine Hugonnet | Camp de Pâques Suisse centrale |
|  | F | Sa 25.04 | Marjolaine Hugonnet | Module Escalade 2 : Grimpe à St-Triphon |

| Type | Cotation | Date | Chef de courses | Destination |
|---|----------|------------------------|---------------------|--|
|  | AD | Sa 02.05 - Di 03.05 | Johannes Konrad | Module Ski moyen/avancé 3 : Week-end en cabane Bruneggghorn |
|  | PD | Sa 16.05 | Melchior Frick | Escalade multilongueurs |
|  | PD | Sa 30.05 | Marjolaine Hugonnet | Module Escalade 3 |
|  | 6a | Di 31.05 | Léo Scyboz | Dent de Ruth - Pilier Diehl |
|  | PD | Sa 13.06 - Di 14.06 | Marion Laville | Module alpinisme 1 |
|  | 6a | Sa 20.06 | Laurent Scheurer | Jumelle, 3^e Pucelle |
|  | AD | Sa 27.06 | Marjolaine Hugonnet | Multi-longueurs au Miroir d'Argentine |
|  | AD | Di 28.06 | Martin Widmer | La Dent de Broc par l'arête W |
|  | PD | Lu 06.07 - Sa 11.07 | Alexandre Castella | Camp d'été |
|  | 5a | Sa 18.07 - Di 19.07 | Rainer Frick | Module alpinisme 2 |
|  | 5b | Sa 01.08 | Emilien Laville | Grimpe - calosse |
|  | PD | Sa 08.08 - Di 09.08 | François Schouwey | Module alpinisme 3 |
|  | AD | Sa 22.08 - Di 23.08 | Rainer Frick | Alpinisme (avancé) |
|  | AD | Sa 05.09 - Di 06.09 | Marion Laville | Week-end à Arolla |
|  | 5b | Sa 19.09 - Di 20.09 | Marjolaine Hugonnet | Week-end de grimpe : Là où il fera beau :) |
|  | PD | Sa 26.09 - Di 27.09 | Johannes Konrad | Escalade |
|  | 5b | Sa 03.10 - Di 04.10 | Emilien Laville | Week-end de varappe à Annecy + High Five Festival |
|  | | Ve 16.10 | Marjolaine Hugonnet | Soirée des moniteurs du GJ |
|  | F | Sa 24.10 | Johannes Konrad | Sortie des familles GJ journée escalade découverte |
|  | 5a | Sa 07.11 | Maxime Ecoffey | Dry tooling |
|  | PD | Sa 14.11 | Johannes Konrad | Arête dans le Jura |

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; évent. appui des mains nécessaire pour l'équilibre. Quelques passages exposés avec risques de chute, pierriers, pentes mêlées de rochers sans chemin. Si balisé, aux normes de la FSTP : blanc-rouge-blanc. | Avoir le pied très sûr, bonnes chaussures de trekking. Capacité d'orientation dans la moyenne. Expérience élémentaire de la montagne |
| T4 Randonnée alpine | Sentier parfois manquant, l'aide des mains est quelquefois nécessaire pour progresser. Terrain assez exposé, pentes herbeuses délicates, pentes mêlées de rochers, névés faciles et passages sur glacier non recouverts de neige. Si balisé, aux normes de la FSTP : blanc-bleu-blanc | Etre familier du terrain exposé; chaussures de trekking rigides. Une certaine capacité d'évaluation du terrain et une bonne capacité d'orientation. Expérience alpine; en cas de mauvais temps le repli peut s'avérer difficile |
| T5 Randonnée alpine exigeante | Souvent sans chemin, quelques passages d'escalade faciles. Terrain exposé difficile, pentes mêlées de rochers, glaciers et névés présentant un risque de glissade. Si balisé : blanc-bleu-blanc | Chaussures de montagne. Evaluation sûre du terrain et très bonne capacité d'orientation. Bonne expérience alpine et connaissances élémentaires du manie-ment du piolet et de la corde. |
| T6 Randonnée alpine difficile | La plupart du temps sans chemin, pas-sages d'escalade jusqu'à II. Souvent très exposé, pentes mêlées de rochers déli-cates, 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 manie- ment 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 constam- ment nécessaire dans les sec- tions difficiles, escalade conti- nuellement exigeante | dès V | Terrain escarpé continuellement, assurance avec relais continu |
| ED | Ascensions de paroi demandant un grand engagement | dès VI | Passages très raides et verti- caux, demandant l'escalade sur glace |
| EX (ABO) | Ascensions de paroi extrê- mement raides, en partie surplombantes | VII et plus | Escalade sur glace extrême |

Echelle CAS pour courses à ski

Critères principaux

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

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

Cotation des via ferrata

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

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

<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 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

| | | |
|-----------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| 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 Maurice | mrjbeaud@bluewin.ch | 079 549 47 45 |
| Beaud Raymonde | mrjbeaud@bluewin.ch | 079 367 68 21 |
| Berset Pascal | pascal.berset@websud.ch | 077 259 85 29 |
| Blanc Serge | serge.blanc@bluewin.ch | 079 213 59 76 |
| Bersier Netty | netty@bersier.net | 079 242 07 82 |
| 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 | philippebussard@gmail.com | 077 524 68 47 026 921 90 80 |
| Castella Alexandre | castella.alex@gmail.com | 079 223 26 52 |
| Charrière Roland | roly.charriere@bluewin.ch | 079 199 95 32 |
| Chofflon Romain | romain.chofflon@bluewin.ch | 079 293 41 09 026 411 12 85 |
| Corminboeuf Xavier | xavier.corminboeuf@hotmail.com | 078 793 06 96 |
| Cotting Jacqueline | jacqueline.cotting@bluewin.ch | 079 725 26 37 |
| 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@jnj.swiss | 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 |
| Frick Rainer | frick.rainer@bluewin.ch | 079 372 54 93 |
| Grand Evelyne | evelyne.grand1@gmail.com | 079 609 63 90 |
| 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 |
| Guisan Sébastien | s.guisan@hotmail.com | 078 710 39 80 |
| Heckly Claude | heckly.family@bluewin.ch | 079 398 06 44 026 928 28 25 |
| Hugonnet Christophe | chugonne@hin.ch | 077 452 11 91 026 919 52 05 |
| Kolly Jean-Louis | kollyjls@bluewin.ch | 079 331 49 53 026 475 15 51 |
| Konrad Johannes | kon.johannes@gmail.com | 078 647 21 77 |
| Léderrey Michel | michel.lederrey@bluewin.ch | 079 370 56 77 |
| Luy Florence | flo.luy@bluewin.ch | 079 293 53 08 |
| Maillard Jacques | jmaillard@bluewin.ch | 077 473 14 85 |
| Marchon Albert | albert.marchon@bluewin.ch | 079 688 34 46 |
| Marilley Laurent | laurent.marilley@hotmail.com | 079 588 63 39 |
| Mauron Jean-Claude | jcy.mauron@websud.ch | 079 710 67 34 026 912 24 52 |
| Monteleone Pascal | p.monteleone@bluewin.ch | 079 669 95 63 |

| | | |
|-----------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| Muntwiler Raphaël | muntwilerraphael@gmail.com | 079 129 83 02 |
| Nikles Michel | niklespython@hotmail.com | 079 376 70 37 |
| 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 | francoispythoud41@gmail.com | 079 584 13 53 026 912 69 40 |
| Rouiller Martial | martialro@bluewin.ch | 079 176 88 92 026 411 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 |
| Sciboz David | dc.sciboz@bluewin.ch | 079 674 68 66 |
| 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 |
| Steinhauser Steffen | steffen@aidewise.com | 079 205 85 96 |
| Tendall Christine | chris.ten@bluewin.ch | 078 608 44 23 026 656 16 10 |
| Wicky Bernard | bwicky@bluewin.ch | 079 962 18 86 |

LES CHEFS DE COURSES ET MONITEURS DU GROUPEMENT JEUNESSE

| | | | |
|------------|------------|-------------------------------|---------------|
| Borcard | Daniel | borco@bluemail.ch | 079 467 93 23 |
| Bosson | Christian | christian.bosson@gmail.com | 079 606 29 27 |
| Castella | Alexandre | castella.alex@gmail.com | 079 223 26 52 |
| Clerc | Antoine | antoineclerc@hotmail.com | 079 377 42 17 |
| Clerc | Jonas | clercj@gmail.com | 079 737 25 53 |
| Defferrard | Damien | damien.defferrard@icloud.com | 079 270 99 95 |
| Després | Florent | florentdespres25@gmail.com | 079 441 40 24 |
| Dreyer | Nicolas | dreynic@gmail.com | 079 682 30 55 |
| Ecoffey | Maxime | m.ecoffey@outlook.com | 079 317 75 31 |
| Fragnière | Sébastien | sebastienfra@bluewin.ch | 079 342 45 39 |
| Frick | Melchior | melchior98@hotmail.ch | 079 102 54 07 |
| Frick | Rainer | frick.rainer@bluewin.ch | 079 372 54 93 |
| Grandjean | Boris | borisgrandjean@hotmail.com | 079 326 38 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 |
| Jaquet | Emilie | e.pugin@hotmail.com | 079 575 14 35 |
| Jaquet | Guillaume | jaquet.roger@bluewin.ch | 079 585 65 50 |
| Jaquet | Alexis | alexis.jaquet@bluewin.ch | 079 513 02 27 |
| Konrad | Johannes | kon.johannes@gmail.com | 078 647 21 77 |

| | | | |
|----------|------------|-----------------------------|---------------|
| Konrad | Niklas | niklas.kon@outlook.com | 079 580 96 72 |
| Laville | Emilien | emilien.lavi@gmail.com | 079 214 89 70 |
| Laville | Marion | lavillem@hotmail.com | 077 400 73 65 |
| 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 |
| Scheurer | Laurent | gastlosen@netscape.net | 079 287 40 70 |
| Schouwey | François | francois.schouwey@gmail.com | 079 780 08 78 |
| Scyboz | Leo | leoscyboz@gmail.com | 079 285 01 41 |
| Stäubli | Loïc | loic2898@hotmail.com | 079 830 01 39 |
| Wicky | Bernard | bwicky@bluewin.ch | 079 962 18 86 |
| Wicky | Simon | swicky@bluewin.ch | 078 944 37 12 |
| Widmer | Martin | martin-widmer@outlook.fr | 079 479 25 65 |

MATÉRIEL

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

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

Pour le matériel complémentaire suivre les indications du chef de courses.

Équipement de base

Portable avec le numéro du chef de courses

Sac à dos 30-40 l

Habits et chaussures adaptées à la course

Thermos ou gourde, boisson, pique-nique

Pharmacie personnelle, couverture de survie

Lampe frontale, protection solaire

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

Randonnée à skis

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

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

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

Habillement approprié, protégeant du froid et de l'humidité

Alpinisme – Escalade

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

Clubistes, lorsque vous partez en montagne, veillez à ce que votre matériel soit en parfait état. Vous contribuerez ainsi à éviter des incidents qui peuvent avoir des conséquences graves.

Le GJ met du matériel en location pour les jeunes (Indications p. 35).

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 dolent@cas-gruyere.ch

Responsables : Nicolas Bärtschi, 079 547 13 47

Ch. de la Rive 25, 1426 Concise

Pascal Monteleone,

Ch. des Noisetiers 5, 1666 Grandvillard

Cabane des Marindes

Contact réservations et gardiennages 079 790 45 33

Responsables : marindes@cas-gruyere.ch

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

Cabane Oberegg

Contact réservations et gardiennages 079 402 57 66

Responsables : oberegg@cas-gruyere.ch

Eric Sudan, Eric Sudan, Le Chêne 11, 1633 Marsens

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

Cabane des Portes

Contact réservations et gardiennages

077 409 18 36

Responsables :

portes@cas-gruyere.ch

Joël Bach, Rte de Montmarson 27, 1633 Marsens

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

Conditions d'utilisation

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

- boissons chaudes et froides
- potage (soupe aux légumes le dimanche)
- possibilité de préparer des repas

Au bivouac du Dolent, un coin cuisine vous permet de préparer des boissons et des repas simples (prendre son gaz). Les cabanes sont équipées de couches avec duvets nordiques. 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

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

www.cas-gruyere.ch sous galerie

COMITÉ

Présidente : Claude Heckly 079 398 06 44
Rte de la Ria 10, 1666 Grandvillard
presidence@cas-gruyere.ch

Vice-président : Pascal Monteleone 079 669 95 63
Chemin des Noisetiers 5, 1666 Grandvillard
p.monteleone@bluewin.ch

Secrétaire : Emilie Fragnière 079 790 88 07
Ch. Pauvre-Jacques 5, 1630 Bulle
secretariat@cas-gruyere.ch

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

Gestion des membres : Francis Van Wynsberghe 079 244 31 71
Route de la Buchille 27, 1633 Marsens
registry@cas-gruyere.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
Bochenets 1, 1637 Charmey
courses@cas-gruyere.ch

Préposé aux cabanes : Eloi Bosson 079 390 18 84
Rue de l'Industrie 20, 1632 Riaz
eloi.bosson@websud.ch

Groupement jeunesse : Johannes Konrad 078 647 21 77
Rue Montsalvens 40, 1630 Bulle
kon.johannes@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 : registry@cas-gruyere.ch**



COMITÉ GROUPEMENT JEUNESSE

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

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

Caissière : Marion Laville 077 400 73 65
lavillem@hotmail.com

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

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

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

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

Location de matériel pour une sortie :

Baudrier, casque, crampons, descendeurs, mousquetons, piolets, DVA, pelle, sonde : contacter le moniteur/CdC de la sortie

Location pour une saison de skis équipés pour la rando :
contacter le préposé matériel.



Visitez notre site : www.gjgruyere.ch

COMMISSIONS

Commission des courses et formation

Préposés: Grandjean Francis, Charrière Roland

Membres : Auer Mathilde, Barras Eric, De Techtermann Michel, Dévaud Francis, Heckly Claude, Luy Florence, Perroud Jean-Claude, Pugin Jean-Bruno.

Commission des cabanes

Responsable : Eloi Bosson

Membres : Mathilde Auer, Joël Bach, Nicolas Bärtschi, Bernard Bussard, André Dubath, Jean-Christophe Genilloud, Jean-Paul Jaquet, Pascal Monteleone, François Musy, Pascal et Marie-Hélène Rausis, Lise Ruffieux, Eric Sudan, Francis Van Wynsberghe et Jean-François Vienny.

Commission de sauvetage

Préposé au sauvetage : Yvan Ryf

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

Station de Bulle : Lionel Scheurer (chef de station), Anthony Berset, Eric Gachet, Vincent Grivel, Jérôme Monney, Charly Perritaz, Valentin Rime, Sébastien Rumo, 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 |
| Studemann François | www.guidemontagne.ch | 079 357 53 04 |

ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE

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

Bardy Carole
carolebardy4061@yahoo.fr 079 716 40 81

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

Cantin Cyrille
cyrille@aoxy.ch 079 634 55 31

Guisolan Paula
paula.guisolan@bluewin.ch 079 731 59 19

Monnin Gallianne
galianne.ch@gmail.com 076 529 01 84

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

Pesse Jean-Claude
jcpesse@roseych 079 756 25 53

Torrent Juliane
info@oeil.emeveille.ch 076 561 47 13

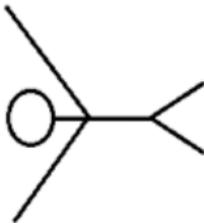
CONCEPT URGENGE

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

***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



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



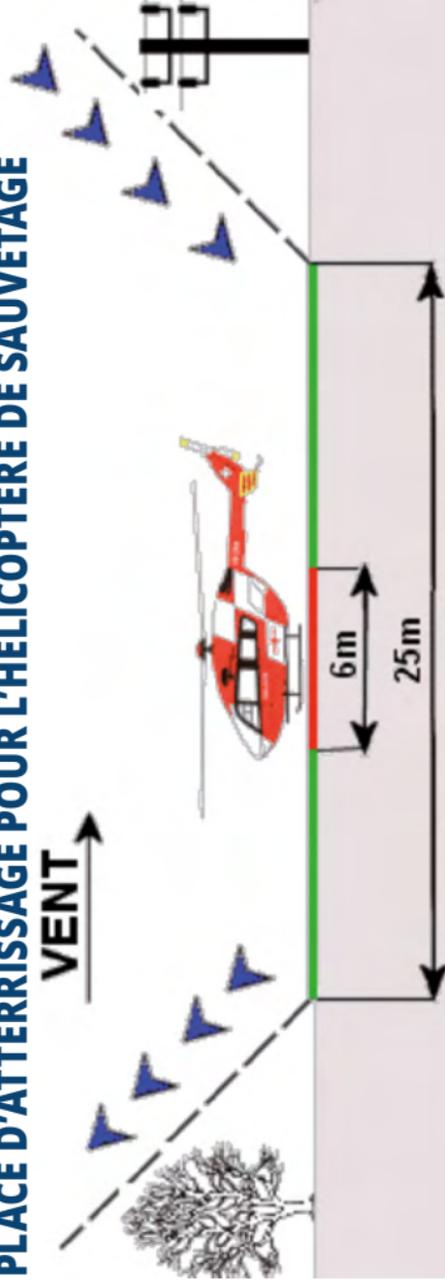
Nous avons besoin d'aide !
d'aide !



Nous n'avons pas besoin

PLACE D'ATERRISSAGE POUR L'HÉLICOPTÈRE DE SAUVETAGE

VENT →



VUE D'ENSEMBLE DES ÉCHELLES DE DIFFICULTÉS DU CAS



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