

Les courses 2021

CH. DE BOULEYRES 79, 1630 BULLE
RÉGION AVERS, SEMAINE CLUBISTIQUE MARS 2020

CAS LA GRUYÈRE
WWW.CAS-GRUYERE.CH



DIRECTIVES EN CAS D'ACCIDENT

1



Alarme au 144 ou Rega 1414

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

2_a



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

Au préposé :

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

2_b



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

Aux préposés :

Le plus rapidement possible (par téléphone).



En cas de non réponse du préposé appeler son remplaçant !

Contacts en cas d'accident courses section

Préposés : Francis Grandjean 079 750 16 11
Roland Charrière 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 chefs-fes de courses ainsi que les monitrices et les moniteurs du groupement jeunesse vous ont élaboré un riche programme de courses et de formations.

Dans toutes les disciplines, en semaine comme le weekend, vous avez la possibilité de vous épanouir et de partager de beaux instants avec d'autres clubistes.

Merci à chacune et chacun de respecter le mode et le délai d'inscription fixé par le-la chef-fe de courses.

De par votre inscription, vous vous engagez à respecter les consignes ainsi que les recommandations du chef-fe de courses.

Vous vous engagez également à honorer votre inscription en participant à la course ou à la variante proposée par le-la chef-fe de courses.

La commission des courses et formations, l'ensemble des chefs-fes de courses ainsi que les monitrices et moniteurs du groupement jeunesse vous souhaitent un maximum de plaisir et de vivre des moments inoubliables en parcourant nos montagns.

Sommaire

Introduction, sommaire	page 1
Informations générales et instructions	page 2
Courses de la section 2021 / Pictogrammes	page 3
Formation adultes	page 17
Groupement jeunesse	page 18
Courses du groupement jeunesse 2021	page 20
Description des cotations	page 22
Chefs de courses section	page 26
Chefs de courses et moniteurs GJ	page 29
Liste de matériel à emporter	page 31
Les cabanes de la section	page 32
Comité	page 34
Comité Groupement jeunesse	page 36
Informations utiles	page 37
Commissions / Guides de la section	page 38
Accompagnateurs en montagne / Concept urgence	page 39
Signaux de détresse	page 40

INFORMATIONS GÉNÉRALES

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

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

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

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

Les chauffeurs qui mettent à disposition leur véhicule privé pour le transport des participants à une course sont indemnisés CHF 0.50 par km parcouru. Le coût est à la charge de tous les occupants du véhicule.

COURSES DE LA SECTION 2021

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 parking du terrain de foot de La Tour-de-Trême.

Pictogrammes



Randonnée pédestre



Raquettes



Alpinisme



Via Ferrata



Escalade



Formation



Ski de randonnée



VTT

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	PD	Sa 02.01	Jean-Claude Perroud	Folliu Borna
	F	Sa 02.01	Colette Dupasquier	Oberegg
	PD	Di 03.01	Sébastien Dousse	Hundsruegg
		Me 06.01	Francis Grandjean	Initiation ski de randonnée
	WT2	Je 07.01	Jean-Louis Kolly	Région Abländschen
	F	Je 07.01	Michel de Techtermann	Région Jaunpass
	PD	Sa 09.01	Jean-Claude Perroud	Walighürli
	F	Sa 09.01	Francis Grandjean	Initiation au ski de randonnée
	PD	Sa 09.01	Claude Heckly	Ski de randonnée - module perfectionnement - n°1
	WT1	Di 10.01	Denyse Dupasquier	Course des Rois
	PD	Di 10.01	Sébastien Dousse	Wandflue
	WT2	Ma 12.01 - Je 14.01	Mathilde Auer	Raquettes en Appenzell
	PD	Je 14.01	Jean-Claude Perroud	Préalpes, Abländschen
	F	Je 14.01	Jacques Maillard	Vanil Blanc
	PD	Sa 16.01	Laurent Marilley	Plan de la Douve
	PD	Sa 16.01	Christine Tendall	Hüssegg - Les Fenils en circuit
	PD	Di 17.01	Chantal Python Niklès	La Tornette (La Pare)
	F	Di 17.01	Steffen Steinhauser	La Cuâ
		Me 20.01	Colonne de secours	Cours avalanche théorie
	PD	Je 21.01	Jean-Marc Angéloz	Plan Tissiniva

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	WT2	Je 21.01	Antoinette Bussard	Région Pra Cornet
		Sa 23.01	Colonne de secours	Cours avalanche pratique
	PD	Sa 23.01	Francis Grandjean	Floschore
	WT1	Sa 23.01	Mathilde Auer	Sortie pleine lune aux Portes
	PD	Di 24.01	Sébastien Dousse	Fochsenflue
	PD	Di 24.01	Pierre Scyboz	Grande Dent de Morcles (2969 m)
	PD	Je 28.01	Pascal Monteleone	Widdersgrind - Alpiglemäre
	WT2	Je 28.01	Jean-Louis Kolly	Région Chasseral
	PD	Je 28.01	Jean-Claude Mauron	Folliu Borna
	PD	Sa 30.01	Jean-Claude Perroud	Waliser Wispile
	F	Sa 30.01	Jacqueline Cotting-Currat	Haute Combe par Sciernes Piccats
	F	Sa 30.01	Pascal Monteleone	Initiation ski, course 1 / Folliu Borna
	PD	Sa 30.01	Laurent Marilley	Col des Martinets
	PD	Di 31.01	Colette Dupasquier	Chumigalm
	PD	Je 04.02	Romain Chofflon	Hüsegg
	PD	Je 04.02	Jacques Maillard	Combiflue
	PD	Sa 06.02	Jean-Claude Perroud	Plan de la Douve
	PD	Sa 06.02	Gérard Monney	Pointe de Tourtemagne 3081 m / Face SW
		Sa 06.02	Eric Barras	CP Chef de courses alpinisme hiver
	D	Di 07.02	Jean-Michel Niklès	Bürgle

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	PD	Di 07.02	Sébastien Dousse	Le Van
	AD	Di 07.02	Steffen Steinhauser	Le Pila
	PD	Je 11.02	Pascal Monteleone	Tour de Famelon
	AD	Je 11.02	Maurice Beaud	Allières - l'Etivaz
	WT2	Je 11.02	Antoinette Bussard	Col des Etroits
	PD	Sa 13.02	Jacqueline Cotting-Currat	Col de Bréona
	PD	Sa 13.02	David Sciboz	Tête à Josué
	AD	Di 14.02	Roland Charrière	Schafarnisch-Märe
	F	Di 14.02	Jean-Marc Angéloz	Initiation ski, course 2 / Wandflue
	AD	Je 18.02	Jean-Claude Mauron	Reidigen
	F	Sa 20.02	Florence Luy	Initiation ski, course 3 / Palanche de la Creta
	AD	Sa 20.02	Francis Dévaud	Bäderhorn
	PD	Di 21.02	Jean-Michel Niklès	Traversée Bellegarde - Grandvillard
	AD	Di 21.02	Sébastien Dousse	Gros Brun
	WT1	Di 21.02	Mathilde Auer	Leysin - Solacyre
	WT2	Je 25.02	Jean-Louis Kolly	La Patta (depuis Valsainte ou Lac Noir)
	PD	Je 25.02	Romain Chofflon	Bürglen
	PD	Je 25.02	Jacques Maillard	Tête à Josué
	PD	Ve 26.02 - Di 28.02	Chantal Python Niklès	Vallée de Conches - 3 jours
	WT1	Ve 26.02	Colette Dupasquier	Sortie pleine lune aux Clés

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	F	Sa 27.02	Eric Barras	Initiation ski, course 4 / Reidigen
	AD	Sa 27.02	Jacqueline Cotting-Currat	Gstellihorn
	PD	Di 28.02	Claude Heckly	Ski de randonnée - module perfectionnement - n°2
	AD	Di 28.02 - Ve 05.03	Pascal Monteleone	Semaine ski rando Splügen
	PD	Je 04.03	Jean-Marc Angéloz	Pointe de Tsaté, 3078 m
	PD	Je 04.03	Jean-Claude Mauron	Plan de la Douve - Col de Base
	PD	Sa 06.03	Gérard Monney	Bunderspitz 2546 m
	AD	Sa 06.03 - Di 07.03	Roland Charrière	Ski région Gemmi
	AD	Sa 06.03	Bruno Parnet	Pointe de Balachaux
	PD	Di 07.03	Sébastien Dousse	Patraflon
	AD	Di 07.03	Francis Dévaud	Le Tarent
	PD	Je 11.03	Pascal Monteleone	Col des Martinets
	PD	Je 11.03	Maurice Beaud	Grosse Côte
	PD	Sa 13.03	Jean-Claude Perroud	Le Perron
	AD	Sa 13.03	Laurent Marilley	Schibe - Märe
	PD	Di 14.03	Laurent Python	Vanil Carré
	PD	Di 14.03	Colette Dupasquier	Bundstock
	PD	Di 14.03 - Ve 19.03	Jean-Marc Angéloz	Semaine ski rando Seniors B / Tiefenbach UR
	AD	Di 14.03 - Sa 20.03	Jean-Claude Mauron	Semaine de ski à Bivio (Grisons)
	AD	Je 18.03	Jacques Maillard	Tarent

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	AD	Sa 20.03 - Di 21.03	Chantal Python Niklès	Région Arolla
	PD	Sa 20.03	Bruno Parnet	Monts Telliers
	AD	Sa 20.03	Eric Barras	Lötschenlücke
	AD	Di 21.03	Sébastien Dousse	Birehubel
	PD	Di 21.03	Laurent Marilley	Wandflue et escalade au Grand Orgue
	PD	Je 25.03	Michel de Techtermann	Monts Telliers 2951 m
	KSI	Je 25.03	Laurent Marilley	Initiation escalade Module 1
	AD	Ve 26.03 - Di 28.03	Francis Dévaud	Sommets autour de la cabane Schwarenbach
	PD	Sa 27.03	Pascal Monteleone	Grande Dent de Morcles
	PD	Sa 27.03 - Di 28.03	Denis Bossel	Mont-Blanc de Cheillon
	PD	Sa 27.03	David Sciboz	Wildhorn
	AD	Di 28.03	Steffen Steinhauser	Gros Perré
	AD	Je 01.04	Jean-Claude Mauron	Cape au Moine de l'Étivaz
	PD	Ve 02.04 - Sa 03.04	Francis Grandjean	Cabane des Bec des Bossons
	T1	Ve 02.04	Norbert Seydoux	La Tuffière - Hauterive
	PD	Sa 03.04	Patrick Barbey	Col des Ignes
	AD	Di 04.04	Laurent Python	Mannliflue
	T2	Lu 05.04	Mathilde Auer	L'Arsajoux
	T2	Je 08.04	Suzanne Gremaud	Moulin de la Trême - La Chia - Les Clés en boucle
	AD	Je 08.04	Jacques Maillard	Wisttäthore

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	KSI	Je 08.04	Laurent Marilley	Initiation escalade Module 2
	PD	Sa 10.04 - Ma 13.04	Florence Luy	Dans la région de Gauli
	PD	Di 11.04	Francis Grandjean	Sur les hauts d'Arnensee
	PD	Je 15.04 - Ve 16.04	Jean-Marc Angéloz	Clôture Grand-St-Bernard
	WT2	Je 15.04 - Ve 16.04	Jean-Louis Kolly	Clôture hivernale Grand- St-Bernard
	KSI	Je 15.04	Laurent Marilley	Initiation escalade Module 3
	PD	Sa 17.04	Florence Luy	Descente de la Vallée Blanche (Chamonix)
	T2	Di 18.04	Lise Ruffieux	Chasseron
	KSI	Me 21.04	Jean-Bruno Pugin	Initiation de base à l'encordement
	PD	Je 22.04	Romain Chofflon	Pic Chaussy
	T1	Je 22.04	Irénée Savary	Planfayon - Le Lac Noir
	KSI	Je 22.04	Laurent Marilley	Initiation escalade Module 4
	PD	Ve 23.04 - Di 25.04	Claude Heckly	Ski de randonnée - module perfectionnement - n°3
	T2	Je 29.04	Antoinette Bussard	Vallon des Vaux
	5b	Sa 01.05	Jean-Claude Perroud	La Fory
	AD	Sa 01.05	Michel Léderrey	Rocher Plat (Rougemont): Les pieds dans le Plat
	AD	Di 02.05	Michel Léderrey	Les Gais Alps
	T3	Je 06.05	Jean-Claude Perroud	Les Crétaux
	T2	Je 06.05	Jacques Maillard	Motélon - Gros-Mont
	KSII	Je 06.05	Laurent Marilley	Initiation escalade outdoor 1

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	5c	Sa 08.05	Laurent Marilley	Hornflue
	T4	Di 09.05	Denis Bossel	Autour de la falaise de Plagne
	T3	Je 13.05	Mathilde Auer	Dent de Broc
	T3	Je 13.05	Antoine Buntschu	Narcisses en Intyamon
	T2	Di 16.05	Denyse Dupasquier	Grand Tour de La Chia
	T2	Ma 18.05 - Me 19.05	Mathilde Auer	Tulipes de Grengiols
	T3	Je 20.05	Colette Dupasquier	Longeborgne
	KSII	Je 20.05	Laurent Marilley	Initiation escalade outdoor 2
	KSII	Sa 22.05	Laurent Marilley	Initiation escalade outdoor 3
	3 Exigeant	Di 23.05	Xavier Corminboeuf	Virée VTT Monts de Riaz - Gibloux
	T2	Je 27.05	Irénée Savary	Le Chasseron
	T4	Je 27.05	Colette Dupasquier	La Palette - Arnehore
	KSI	Sa 29.05	Roland Charrière	Lecture de carte
	T3	Di 30.05	Sébastien Dousse	Vanil d'Arpille
	T4	Je 03.06 - Di 06.06	Lise Ruffieux	La Chartreuse (sud du massif)
	T2	Je 03.06	Jean-Louis Kolly	Ruines de Montsalvens - Le Brand en traversée
	F	Sa 05.06	Jean-Claude Perroud	Berne - Thoune
	5c	Sa 05.06	Laurent Marilley	Bravo Lapp
	T3	Di 06.06	Aleksandra Stefanovic	Hochmatt
	T3	Je 10.06	Maurice Beaud	Tour de l'Argentine

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	T2	Sa 12.06	Albert Marchon	Vanil des Cours
	5b	Sa 12.06	Christine Tendall	Eperon du Dard - La Dyure
	T2	Di 13.06	Aleksandra Stefanovic	Molésou - Teysachaux
	KSII	Ma 15.06	Roland Charrière	Alpinisme, module de perfectionnement 0
		Me 16.06	Johannes Konrad	Cours initiation alpinisme théorie
	T2	Je 17.06	Christian Meyer	Mont Bifé - Vanil des Cours
	T3	Je 17.06	Jean-Claude Mauron	Tour du Garten
	PD	Sa 19.06	Jacqueline Cotting-Currat	Arête des Sommètres
	T2	Sa 19.06	Mathilde Auer	Schnurenloch
	T2	Di 20.06	Aleksandra Stefanovic	Tour des Gast
	PD	Di 20.06	Raphaël Muntwiler	Gros Van par la Dalle de Sonna
	T2	Je 24.06	Romain Chofflon	Le Mont Tendre
	T5	Je 24.06	Jacques Maillard	Dent de Broc & Dent du Chamois
	AD	Sa 26.06 - Di 27.06	Roland Charrière	Alpinisme, module de perfectionnement 1
	T3	Sa 26.06	Jean-Claude Perroud	Schratteflue
	T1	Sa 26.06	Jacqueline Cotting-Currat	Sortie accueil des nouveaux membres
	T3	Di 27.06	Aleksandra Stefanovic	Vanil de l'Écri
	T3	Di 27.06	Sébastien Dousse	Les ruines - La Berra
	T3	Je 01.07	Antoine Buntschu	Flâneries aux sources de la Sarine
	T3	Je 01.07	Jean-Claude Mauron	Entre Deux Dents

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	T4	Sa 03.07	Laurent Python	Vanil de l'Ecri et Pointe de Paray
	PD	Sa 03.07 - Di 04.07	Johannes Konrad	Cours initiation alpinisme
	AD	Sa 03.07 - Di 04.07	Michel Léderrey	Aiguille du Tour S par l'Arête SW de la Table
	T2	Di 04.07	Albert Marchon	Lac du Grand Désert - Cabane-St-Laurent
	T3	Lu 05.07 - Sa 10.07	Mathilde Auer	Randoflore en étoile / Acquacalda, Tessin
	T3	Je 08.07	Romain Chofflon	Le Linleu
	AD	Sa 10.07 - Di 11.07	Roland Charrière	Alpinisme, module de perfectionnement 2
	PD	Sa 10.07 - Di 11.07	Bruno Parnet	Weissmies: Traversée SE NW
	PD	Sa 10.07	Eric Barras	Initiation Alpinisme, course 1 / Les Sommètres
	T4	Di 11.07	Pierre Scyboz	Tête de Chalin (2595 m)
	T4	Lu 12.07 - Di 18.07	Colette Dupasquier	Découvertes florales dans le Val Calanca
	T2	Je 15.07	Christian Meyer	Geltenhütte - Rottal (cascades) en boucle
	T3	Sa 17.07	Francis Grandjean	Rocher Plat
	PD	Sa 17.07	Patrick Barbey	Initiation alpinisme, course 2
	T4	Sa 17.07 - Sa 24.07	Antoine Buntschu	Variations sur le GR5 / Queyras - Val Maira
	5c	Di 18.07	Pascal Berset	Escalade aux Gastlosen
	T3	Je 22.07	Jean-Louis Kolly	Pierre Avoi
	T4	Sa 24.07 - Di 25.07	Denis Bossel	Topalihütte en boucle
	PD	Sa 24.07 - Di 25.07	Eric Barras	Initiation alpinisme, course 3 / Fletschhorn /Lagginhorn
	T4	Di 25.07 - Sa 31.07	Pascal Monteleone	A travers les Alpes Uraines

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	T3	Je 29.07	Mathilde Auer	Cabane Saleina
	T2	Je 29.07	Irénée Savary	Col de Lys
	T3	Sa 31.07	Lise Ruffieux	Tour de la Cape au Moine de l'Etivaz
	AD	Sa 31.07 - Di 01.08	Roland Charrière	Initiation alpinisme, course 4 / Tsa
	T4	Je 05.08	Antoinette Bussard	Augi-Lowa-Weg2551m - Ammertespitz 2612m
	T3	Sa 07.08	David Sciboz	Schafarnisch - Märe
	T4	Di 08.08 - Ve 13.08	Jean-Claude Perroud	Via Glaralpina
	T4	Je 12.08	Pascal Monteleone	Grand Chavalard
	T4	Je 12.08 - Ve 13.08	Jacques Maillard	Schwarzhorn Kandersteg - Aminona
	T2	Je 12.08	Irénée Savary	Cabane de Fénestral
	4b	Sa 14.08	Pascal Berset	Aiguille de l'M
	PD	Sa 14.08 - Di 15.08	Michel Léderrey	Initiation alpinisme, course 5 / Orny-Trient
	T3	Di 15.08	Evelyne Grand	Col de la Terrasse en boucle
	T4	Di 15.08	Colette Dupasquier	Dent de Combettes
	T3	Je 19.08	Jean-Louis Kolly	Bremingard
	T3	Je 19.08 - Ve 20.08	Jean-Claude Mauron	Fenêtre d'Arpettes
	AD	Sa 21.08 - Di 22.08	Roland Charrière	Alpinisme, module de perfectionnement 3
	D	Sa 21.08	Bruno Parnet	Pain de Sucre
	T3	Sa 21.08	Christian Meyer	Märe - Scharfanich en boucle
	T4	Di 22.08	Denis Bossel	Pointe de Drône en boucle

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	T4	Di 22.08	Evelyne Grand	Morgenberghorn
	T4	Je 26.08 - Sa 28.08	Antoine Buntschu	Rosenlauri - Dossenhütte - Gaulihütte - Urbachtal
	T3	Je 26.08	Antoinette Bussard	Hohmad
	T4	Sa 28.08	Albert Marchon	Dent d'Oche
	K3	Sa 28.08 - Di 29.08	Pascal Bonvin	Cabane Pierredar, via ferrata des Dames anglaises
	T4	Sa 28.08	Gérard Monney	Tour de la Schrattenflue
	T2	Di 29.08	Carole Bardy	Pas de Lovégno - Cabane Becs Bossons - Pas de Lona
	6a	Di 29.08	Laurent Marilley	Aiguilles du Van Acqua Concert
	T4	Je 02.09	Mathilde Auer	Grand Jumelle
	T2	Je 02.09	Michel de Tchtermann	Le Grammont
	5c	Sa 04.09 - Di 05.09	Roland Charrière	Escalade et bivouac dans l'Obertal (Susten)
	T4	Sa 04.09 - Di 05.09	Pascal Bonvin	Laissez-vous charmer par la région du Trift (BE)
	T3	Di 05.09	Albert Marchon	Cabane Rambert
	T6	Di 05.09	Raphaël Muntwiler	Brenleire - Foliéran - Galère
	T3	Ma 07.09 - Je 09.09	Serge Blanc	Massif Paradiso refuges Chabod, Victor-Emmanuel
	T3	Je 09.09	Antoine Buntschu	Traversée Iffigenalp - Simmenfälle
	T3	Je 09.09	Jean-Claude Mauron	Tour d'Aï
	5b	Sa 11.09	Pascal Berset	Escalade aux Gastlosen, longues voies
	AD	Sa 11.09 - Di 12.09	Bruno Parnet	Dent Blanche : Arête S
	2 Moyen	Di 12.09	Claude Heckly	VTT

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	T3	Je 16.09	Jean-Marc Angéloz	Mont-Noble, 2672 m
	T3	Sa 18.09 - Lu 20.09	Denis Bossel	Nufenenpass - Binntal
	T4	Je 23.09	Colette Dupasquier	Vanil Carré - Pra de Cray
	T3	Je 23.09	Antoinette Bussard	Walopsee en boucle
	5c	Sa 25.09	Patrick Barbey	Mittagflue / Sandmeierippe
	T2	Di 26.09	Lise Ruffieux	Rando lectures
	T3	Je 30.09	Jean-Claude Perroud	La Routia
	T3	Sa 02.10	David Sciboz	Tour de Mayen & Tour de Famelon
	T1	Sa 02.10	Jacqueline Cotting-Currat	Sortie accueil des nouveaux membres
	T3	Sa 02.10	Christian Meyer	Hochmat - Cheval Blanc en boucle
	6a	Sa 02.10	Laurent Marilley	Pilier de la Pissechèvre
	T6	Di 03.10	Christine Tendall	Gummfluh en circuit
	T3	Je 07.10	Raymonde Beaud	Les Millets
	T3	Ve 08.10 - Di 10.10	Jean-Claude Perroud	Val d'Aoste
	T4	Sa 09.10	Steffen Steinhauser	Région Vanils
	T3	Di 10.10	Carole Bardy	Pointe de Cray
	T3	Je 14.10	Christian Meyer	Dent de Bourgo
	T3	Sa 16.10	Francis Grandjean	Mieschflue
	T3	Di 17.10	Denyse Dupasquier	Cabane Gelten
	T3	Je 21.10	Michel de Techtermann	Gros Brun 2104m

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	T2	Sa 23.10	Albert Marchon	Tour du Chavalard
	T6	Di 24.10	Xavier Corminboeuf	Chörbli – Fochsen - Spitzflue
	T3	Je 28.10	Mathilde Auer	Mélèzes en feu / Balavaud
	T3	Je 28.10	Jacques Maillard	Mieschflue
	T4	Je 04.11	Jean-Claude Mauron	Dent de Savigny
	T2	Sa 06.11	Francis Grandjean	Observation de la faune
	T3	Di 07.11	Aleksandra Stefanovic	Bifé et Vanil des Cours
	T1	Je 11.11	Romain Chofflon	Semsaes - Les Portes
	3 Exigeant	Sa 13.11	Bruno Parnet	Charmey - Schwarzsee (VTT)
	T2	Di 14.11	Francis Grandjean	Plan de Tissineva
	T2	Je 18.11	Jean-Louis Kolly	Région Plasselbschlung
	T1	Je 25.11	Mathilde Auer	Sortie surprise
	PD	Je 02.12	Colette Dupasquier	Le Creux
	PD	Je 02.12	Jacques Maillard	Molésou
	F	Di 05.12	Francis Grandjean	Région Les Mosses
	F	Je 09.12	Romain Chofflon	Région Les Mosses
	F	Je 16.12	Michel de Techtermann	La Berra
	PD	Di 19.12	Steffen Steinhauser	Région L'Etivaz
	F	Je 23.12	Michel de Techtermann	Région Jaunpass
	PD	Di 26.12	Jean-Claude Perroud	Préalpes

FORMATION ADULTES

Le programme des courses 2021 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 photos)
ou www.cas-gruyere.ch/fr/galerie-photos**

Une seule adresse : www.cas-gruyere.ch

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

GROUPEMENT JEUNESSE

Informations sur les courses proposées en 2021

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, une participation à la 1^{ère} course puis la 3^e course uniquement n'est pas possible. C'est une chouette occasion pour retrouver ou rencontrer des copines/copains sur plusieurs courses tout en progressant !

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

7 février 2021

6 mars 2021

10-11 avril 2021

Durant l'hiver, nous avons aussi un **module ski moyen/avancé**. Pour ce module, vous devez être capable de faire au minimum 1200m de dénivelé et gérer les conversions, de changer des peaux, etc. On te conseille aussi de participer au camp de Pâques (10-13 avril 2021) pour éviter une grande pause entre la 2^e et la 3^e course du module.

20 février 2021

27-28 mars 2021

24-25 avril 2021

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 d'alpinisme. Ce module est fortement conseillé aux nouveaux jeunes qui ne maîtrisent pas encore toutes ces techniques de cordes.

7 avril 2021
en soirée en salle

2 mai 2021

29 mai 2021

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.

19-20 juin 2021

10-11 juillet 2021

Prêtez également attention aux différentes formations ponctuelles comme le cours avalanche (organisé par la colonne de secours, 23.01.2020) ou le cours de ski (organisé avec l'ESS Jaun, 27.12.2020 et 17.01.2021) ainsi que les courses ouvertes à tous pour vous former !

Les soirées de présentation des courses (hiver 16.12.2020 et été 24.03.2021) servent à se rencontrer et discuter de la saison à venir. Nous présenterons le programme mais vos propositions ainsi que vos envies seront également les bienvenues !

La règle d'or reste la même d'année en année : en cas de doute ou question, téléphone au chef de courses, il est à ta disposition pour y répondre ou te conseiller !

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



COURSES DU GROUPEMENT JEUNESSE 2021

Type	Cotation	Date	Chef de courses	Destination
	PD	Sa 02.01	Léo Scyboz	Folliu Borna
	PD	Di 17.01	Nicolas Dreyer	Les Merlas - Vanil du Van
		Me 20.01	Eric Borcard	Cours avalanche theorie
	F	Sa 23.01	Eric Borcard	Cours avalanche pratique
	Wi3-I	Sa 30.01	Loic Stäubli	Cascade de glace
	PD	Sa 06.02	Nicolas Dreyer	Vanil Carré
	F	Di 07.02	Patrick Barbey	Module ski débutant 1 : Pied de la Wandflue
	AD	Sa 13.02	Laurent Scheurer	Tsermon
	PD	Di 14.02	Jean-Bruno Pugin	Initiation à ski de randonnée
	PD	Lu 15.02 - Ve 19.02	Alexandre Castella	Camp de Carnaval GJ : Simplon
	AD	Sa 20.02	Rainer Frick	Module ski moyen/avancé 1 : Witteberghore
	F	Sa 06.03	Johannes Konrad	Module ski débutant 2 : région de la Lécherette
	AD	Sa 13.03	Patrick Barbey	La Haute Combe
	AD	Sa 20.03	Jean-Bruno Pugin	Randonnée à ski Lötchenlucke
		Me 24.03	Marjolaine Hugonnet	Soirée présentation course été 2021 GJ
	AD	Sa 27.03 - Di 28.03	Melchior Frick	Module ski moyen/avancé 2 : Galmihorn
	PD	Ve 02.04 - Lu 05.04	Rainer Frick	Camp de Pâques: Haute Route Wildhorn-Wildstrubel
	F	Me 07.04	Lucien Carrel	Module Escalade 1 : Soirée initiation à Laniac
	PD	Sa 10.04 - Di 11.04	Johann Grandjean	Module ski débutant 3 : Lämmerenhütte
	AD	Sa 24.04 - Di 25.04	Johann Grandjean	Module Ski moyen/avancé 3 : Cabane des Dix

Type	Cotation	Date	Chef de courses	Destination
	F	Di 02.05	Lucien Carrel	Module Escalade 2 : Secteur de grimpe de la région
	AD	Sa 08.05 - Di 09.05	Johannes Konrad	Breithorn (Oberaletsch)
	PD	Sa 29.05	Lucien Carrel	Module Escalade 3 : Gastlosen
	PD	Je 03.06 - Di 06.06	Alexis Jaquet	Camp Fête Dieu - Val d'Aoste
	5c	Sa 12.06	Laurent Scheurer	Jumelle, 3^e Pucelle
	AD	Sa 19.06 - Di 20.06	Marion Laville	Module alpinisme 1 : arête NE du Luisin
	5b	Sa 26.06	Marjolaine Hugonnet	Éperon du Dard
	PD	Di 04.07 - Ve 09.07	Alexandre Castella	Camp alpinisme été
	AD	Sa 10.07 - Di 11.07	Martin Widmer	Module alpinisme 2 : Wetterhorn Willsgrätli
	3c	Sa 10.07	Jean-Bruno Pugin	Traversée des Sommètres
	AD	Sa 17.07 - Di 18.07	Alexis Jaquet	Blanc de Moming
	4c	Sa 24.07 - Di 25.07	Jean-Bruno Pugin	Jegihorn / Fletschhorn / Lagginhorn
	5a	Sa 14.08 - Di 15.08	Niklas Konrad	Week-end grimpe dans le Val d'Aoste
	5c	Di 22.08	Marjolaine Hugonnet	Multi-longueurs au Miroir d'Argentine
	AD	Sa 28.08 - Di 29.08	Rainer Frick	Alpinisme arête
	5b	Sa 11.09	Melchior Frick	Longue voie : Chemiflue - Mittagflue
	F	Di 12.09	Emilie Jaquet	Sortie des familles
	PD	Sa 18.09 - Di 19.09	Enola Bitz	Multi-longueurs/arête Wiwannihütte
	PD	Di 26.09	Loïc Stäubli	Initiation au Dry Tooling
		Ve 01.10	Marjolaine Hugonnet	Soirée des moniteurs du GJ
	5a	Sa 02.10	Patrick Barbey	L'Avenue des Chamois Dent de Ruth
	PD	Lu 25.10 - Sa 30.10	Sébastien Fragnière	Camp d'escalade automne - Orpierre

ECHELLE POUR LA COTATION DES COURSES

Echelle CAS pour la cotation des randonnées pédestres

Degré	Chemin, balisage, terrain	Exigences
T1 Randonnée	Chemin ou sentier bien tracé. Les endroits exposés (s'il y en a) sont très bien assurés. Tout risque d'accident peut être éliminé avec un comportement normal. Si balisé, aux normes de la FSTP : jaune	Aucune, convient aussi en baskets L'orientation ne pose pas de problème, possible même sans carte
T2 Randonnée en montagne	Chemin ou sentier avec tracé ininterrompu et montées régulières. Terrain parfois raide, risques de chute pas exclus. Si balisé, aux normes de la FSTP : blanc-rouge-blanc	Avoir le pied sûr, chaussures de trekking recommandées. Capacité élémentaire d'orientation
T3 Randonnée en montagne exigeante	Sentier pas forcément visible dans le terrain, les passages exposés peuvent être assurés avec des cordes ou des chaînes; évent. appui des mains nécessaire pour l'équilibre. Quelques passages exposés avec risques de chute, pierriers, pentes mêlées de rochers sans chemin. Si balisé, aux normes de la FSTP : blanc-rouge-blanc.	Avoir le pied très sûr, bonnes chaussures de trekking. Capacité d'orientation dans la moyenne. Expérience élémentaire de la montagne
T4 Randonnée alpine	Sentier parfois manquant, l'aide des mains est quelquefois nécessaire pour progresser. Terrain assez exposé, pentes herbeuses délicates, pentes mêlées de rochers, névés faciles et passages sur glacier non recouverts de neige. Si balisé, aux normes de la FSTP : blanc-bleu-blanc	Etre familier du terrain exposé; chaussures de trekking rigides. Une certaine capacité d'évaluation du terrain et une bonne capacité d'orientation. Expérience alpine; en cas de mauvais temps le repli peut s'avérer difficile
T5 Randonnée alpine exigeante	Souvent sans chemin, quelques passages d'escalade faciles. Terrain exposé difficile, pentes mêlées de rochers, glaciers et névés présentant un risque de glissade. Si balisé : blanc-bleu-blanc	Chaussures de montagne. Evaluation sûre du terrain et très bonne capacité d'orientation. Bonne expérience alpine et connaissances élémentaires du 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 maniement de corde efficace sont nécessaires, longs passages d'escalade, demandant le plus souvent l'assurance avec relais	dès IV	Pentes très raides, demandant le plus souvent l'assurance avec relais, nombreuses crevasses, rimaye importante
- TD +	Assurance avec relais constamment nécessaire dans les sections difficiles, escalade continuellement exigeante	dès V	Terrain escarpé continuellement, assurance avec relais continu
ED	Ascensions de paroi demandant un grand engagement	dès VI	Passages très raides et verticaux, demandant l'escalade sur glace
EX (ABO)	Ascensions de paroi extrêmement raides, en partie surplombantes	VII et plus	Escalade sur glace extrême

Exigences physiques

Ces critères renseignent sur les exigences physiques requises pour les courses

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

Echelle CAS pour courses à ski

Critères principaux

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

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

LISTE DES CHEFS/FES DE COURSES 2021

Angeloz Jean-Marc	jeanmarcangeloz@gmail.com	079 723 68 29
Auer Mathilde	mathilde-auer@bluewin.ch	079 657 97 92
Bardy Carole	carolebardy4061@yahoo.fr	079 716 40 81
Barras Eric	eric.barras@websud.ch	079 261 15 82
Beaud Maurice	mrjbeaud@bluewin.ch	079 549 47 45
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	phlippebussard@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
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
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
Meyer Christian	me.ch.yer@bluewin.ch	079 372 17 52
Monney Gérard	g_monney@bluewin.ch	079 617 43 54

Monteleone Pascal	p.monteleone@bluewin.ch	079 669 95 63
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 Laurent	laurent.python@bluewin.ch	079 285 37 89
Python Niklès Chantal	privateniklespython@hotmail.com	079 385 15 91
Pythoud François	francoispythoud41@gmail.com	079 584 13 53 026 912 69 40
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@netplus.ch	079 283 05 78 026 424 90 52
Seydoux Norbert	norbert.seydoux@bluewin.ch	079 695 47 80 026 912 55 65
Stefanovic Aleksandra	aleks@websud.ch	078 744 77 48
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

Barbey Patrick	patrick_barbey@bluewin.ch	079 286 51 22
Borcard Daniel	borco@bluemail.ch	079 467 93 23
Bosson Christian	christian.bosson@gmail.com	079 606 29 27
Bitz Enola	enola@bitz-at.ch	079 609 44 65
Castella Alexandre	castella.alex@gmail.com	079 223 26 52
Carrel Lucien	carrel.lucien@gmail.com	079 767 75 50
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
Despres Florent	florentdespres25@gmail.com	079 441 40 24
Dreyer Nicolas	dreynic@gmail.com	079 682 30 55
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 Johann	johann.grandjean@hotmail.com	077 204 05 43
Heckly Claude	heckly.family@bluewin.ch	079 398 06 44
Hugonnet Marjolaine	marjolaine.hugonnet@gmail.com	079 933 52 63
Jaquet Emilie	e.pugin@hotmail.com	079 575 14 35
Jaquet 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
Pugin Jean-Bruno	brunopugin@bluewin.ch	079 667 12 56
Repond Naomi	naomi.repond@gmail.com	079 154 18 08
Scheurer Laurent	gastlosen@netscape.net	079 287 40 70
Schouwey François	francois.schouwey@gmail.com	079 780 08 78
Scyboz Léo	leoscyboz@gmail.com	079 285 01 41
Stäubli Loïc	loic.staubli@gmail.com	079 830 01 39
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.

Equipement de base

Portable avec le numéro du chef de courses

Sac à dos 30-40 l

Habits et chaussures adaptées à la course

Thermos ou gourde, boisson, pique-nique

Pharmacie personnelle, couverture de survie

Lampe frontale, protection solaire

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

Randonnée à skis

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

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

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

Habillement approprié, protégeant du froid et de l'humidité

Alpinisme – Escalade

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

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

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

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 l'Industrie 20, 1632 Riaz

Mathilde Auer, Ch. de la Colline 37, 1635 La Tour-de-Trême

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

Bivouac du Dolent

Contact dolent@cas-gruyere.ch

Responsables : Nicolas Bärtschi, 079 547 13 47

Ch. de la Rive 25, 1426 Concise

Pascal Monteleone, 079 669 95 63

Ch. des Noisetiers 5, 1666 Grandvillard

Cabane des Marindes

Contact réservations et gardiennages 079 790 45 33

Responsables : marindes@cas-gruyere.ch

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

Cabane Oberegg

Contact réservations et gardiennages 079 252 13 94

Responsables : oberegg@cas-gruyere.ch

Stewe Rumo, Rte Principale 101, 1642 Sorens

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 (couvertures au bivouac du Dolent). En aucun cas, la pension ou la restauration à la carte n'est possible.

Prix des nuitées :

Membres du CAS la Gruyère

CHF 10.-

Membres CAS

CHF 18.-

Non membres

CHF 22.-

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

www.cas-gruyere.ch

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

www.cas-gruyere.ch sous galerie photos

COMITÉ

Président : Pascal Monteleone 079 669 95 63
Chemin des Noisetiers 5, 1666 Grandvillard
presidence@cas-gruyere.ch

Vice-présidente : Jacqueline Cotting-Currat 079 725 26 37
Chemin de l'Aurore 39, 1630 Bulle
jacqueline.cotting@bluewin.ch

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

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

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

Préposés aux courses et formations

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

Président du Groupement Jeunesse :

Johannes Konrad
Rue Montsalvens 40, 1630 Bulle
kon.johannes@gmail.com

078 647 21 77

Préposé au sauvetage : Yvan Ryf

Rue Passaplan 15, 1651 Villarvolard
sauvetage@cas-gruyere.ch

079 305 23 09

Site internet, cartes, topo-guides : Michel Savoy

Chemin du Riau 27, 1675 Vauderens
webmaster@cas-gruyere.ch

079 276 76 59

Bulletin (rédaction + courses) : Colette Dupasquier

Rte de Broc 20, 1663 Epagny
bulletin@cas-gruyere.ch

079 697 26 22
026 921 28 51

IMPORTANT

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

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



COMITÉ GROUPEMENT JEUNESSE

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

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

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

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

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

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

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

Location de matériel pour une sortie :

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

Location pour une saison de skis équipés pour la rando :

Le Groupement Jeunesse loue pour 100fr/année des skis de randonnée. En cas d'intérêt, merci de prendre contact avec le responsable matériel.

Visitez notre site : www.gjgruyere.ch

INFORMATIONS UTILES

Adresse de la section :

Ch. de Bouleyres 79, 1630 Bulle
Internet : www.cas-gruyere.ch

Local de la section : bâtiment Setam

Chemin de Bouleyres 79, 1630 Bulle
Ludivine Jordan

Réservation :

077 416 03 63
ludivinejordan@hotmail.com

Tarifs de location du stamm par jour :

Membres section La Gruyère

Grande salle CHF 200.-

Petite salle CHF 100.-

Non membre section La Gruyère

Grande salle CHF 300.-

Petite salle CHF 200.-

Location de matériel pour courses d'hiver

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

Contacts :

courses@cas-gruyere.ch

Francis Grandjean

079 750 16 11

Roland Charrière

079 199 95 32

Responsable du bus : Loic Staubli

079 830 01 39

Réservation du bus : Roland Charrière

079 199 95 32

ou en ligne sur www.cas-gruyere.ch /Courses et formations

Tarifs de location du bus (hors courses du club)

Membre section

CHF 0.75/km

Non membre section

CHF 1.15/km

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

COMMISSIONS

Commission des courses et formation

Préposés: Grandjean Francis, Charrière Roland

Membres : Auer Mathilde, Barras Eric, De Techtermann Michel, Luy Florence, Marilley Laurent, Monteleone Pascal, Perroud Jean-Claude, Pugin Jean-Bruno.

Commission des cabanes

Responsable : Eloi Bosson

Membres : Mathilde Auer, Joël Bach, Nicolas Bärtschi, Bernard Bussard, André Dubath, Jean-Paul Jaquet, Ludivine Jordan, Pascal Monteleone, François Musy, Pascal et Marie-Hélène Rausis, Lise Ruffieux, Stewe Rumo, 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, Samuel Egli, Eric Gachet, Vincent Grivel, Jérôme Monney, Charly Perritaz, Valentin Rime, Sébastien Rumo.

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
jcpeesse@roseych 079 756 25 53

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

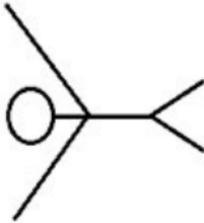
CONCEPT URGENGE

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

