

Les courses 2022

CH. DE BOULEYRES 79, 1630 BULLE
AU-DESSUS DU GÖSCHENALPSEE, COLETTE DUPASQUIER

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

Sommaire

Sommaire	page 1
Informations générales et instructions	page 2
Courses de la section 2022 / Pictogrammes	page 3
Formation adultes	page 17
Groupement jeunesse	page 18
Courses du groupement jeunesse 2022	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.

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.

Questions fréquentes: vous trouverez réponses à la plupart de vos questions dans notre site internet sous « questions fréquentes », « Courses » ou d'autres onglets à choix.

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 2022

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	Di 02.01	Jean-Claude Perroud	Préalpes
	F	Di 02.01	Mathilde Auer	Oberegg
	PD	Je 06.01	Colette Dupasquier	Jaun - Col Hochmatt - Pralet - Jaun
	PD	Je 06.01	Maurice Beaud	Grosse Côte
	PD	Sa 08.01	Pierre Scyboz	Lué Bo (2020 m)
	WT2	Di 09.01	Denyse Dupasquier	Course des Rois
		Ma 11.01	Francis Grandjean	Initiation ski de randonnée
	WT2	Me 12.01 - Ve 14.01	Mathilde Auer	Raquettes en Appenzell
	PD	Je 13.01	Jacques Maillard	Patraflon
	PD	Je 13.01	Jean-Claude Mauron	Folliu Borna
	PD	Sa 15.01	Claude Heckly	Ski de randonnée - module 2 jours + 1 week-end (1)
	F	Sa 15.01	Jacqueline Cotting-Currat	Sortie accueil des nouveaux membres
	AD	Sa 15.01	Laurent Marilley	Lauenhorn
	F	Sa 15.01	Francis Grandjean	Initiation ski de randonnée
	WT1	Sa 15.01	Mathilde Auer	Sortie pleine lune aux Portes
	F	Di 16.01	Steffen Steinhauser	La Cuâ
	PD	Di 16.01	Jean-Michel Niklès	Région Jaun
	F	Di 16.01	Francis Grandjean	Cours Technique de descente
		Me 19.01	Colonne de secours	Cours avalanche théorie

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	PD	Je 20.01	Jean-Louis Kolly	Région Niremont
	PD	Je 20.01	Romain Chofflon	Walighürli
		Sa 22.01 - Di 23.01	Francis Grandjean	CP ski de randonnée
	F	Sa 22.01	Colonne de secours	Cours avalanche section
	PD	Di 23.01	Sébastien Dousse	Tête à Josué 2131m
	PD	Je 27.01	Jean-Claude Perroud	Hinderi Wispile
	PD	Je 27.01	Jean-Marc Angéloz	Ochsen 2188 m
	WT2	Je 27.01	Antoinette Bussard	Croix des Alpettes
	PD	Sa 29.01	David Sciboz	Tête à Josué
	PD	Sa 29.01	Jacqueline Cotting-Currat	Traversée des Gastlosen Bellegarde-Rougemont
	PD	Sa 29.01	Francis Grandjean	Floschhöhe
	F	Sa 29.01	Bruno Parnet	Initiation ski / Course 1 (région Allières)
	AD	Sa 29.01	Laurent Python	Mannliflue 2652m
	AD	Di 30.01	Roland Charrière	Châtillon
	PD	Me 02.02 - Ve 04.02	Jean-Marc Angéloz	Magic Leukerbad
	PD	Je 03.02	Jacques Maillard	Hochmatt
	F	Sa 05.02	Jacques Maillard	Initiation ski / Course 2 (région Gruyère)
		Sa 05.02 - Di 06.02	Eric Barras	CP alpinisme
	AD	Di 06.02	Steffen Steinhauser	Dent de Morcles

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	AD	Di 06.02	Francis Dévaud	Le Bäderhorn
	PD	Je 10.02	Jacques Maillard	Rodomont - Haute Combe
	WT3	Je 10.02	Jean-Louis Kolly	Rellerligrat
	PD	Je 10.02	Jean-Claude Mauron	Plan de la Douve - Col de Base
	AD	Sa 12.02	Jacqueline Cotting-Currat	Gstellihorn
	PD	Sa 12.02	Pascal Monteleone	Initiation ski / Course 3 (Widdersgrind)
	PD	Sa 12.02	David Sciboz	Les Rodomonts - Haute-Combe
	AD	Sa 12.02	Gérard Monney	L'Omèn Grosò en circuit
	PD	Di 13.02	Denis Bossel	Allières
	AD	Di 13.02	Jean-Michel Niklès	Ochsen
	PD	Je 17.02	Romain Chofflon	Alpiglemäre
	PD	Je 17.02	Maurice Beaud	Allières - l'Etivaz
	WT2	Je 17.02	Antoinette Bussard	Cabane Sarouche
	T2	Ve 18.02	Colette Dupasquier	Sortie pleine lune aux Clés
	PD	Sa 19.02	Sébastien Dousse	Boucle Oberenegg - Hundsrügg - Birehubel-Husegg
	PD	Di 20.02	Claude Heckly	Ski de randonnée - module 2 jours + 1 week-end (2)
	F	Di 20.02	Eric Barras	Initiation ski / Course 4 (Vudalla)
	F	Di 20.02	Francis Grandjean	Cours Technique de descente

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	PD	Ma 22.02	Mathilde Auer	Iffighore
	PD	Je 24.02	Patrick Barbey	Col du Mittelberg
	AD	Je 24.02	Pascal Monteleone	Gros Brun - Patraflon
	PD	Je 24.02	Jacques Maillard	Tête à Josué
	PD	Sa 26.02 - Di 27.02	Jacqueline Cotting-Currat	Région Val d'Hérens/ Hérémece
	PD	Sa 26.02	Gérard Monney	Pte des Gros Six - Combe de l'Â
	PD	Di 27.02	Francis Grandjean	Rüwlishore
	AD	Di 27.02 - Ve 04.03	Pascal Monteleone	Semaine ski rando - région Sedrun
	AD	Je 03.03	Jean-Claude Mauron	Cape au Moine de l'Etivaz
	AD	Sa 05.03	Laurent Marilley	Schibe - Märe
	AD	Di 06.03	Bruno Parnet	Wandlfue
	PD	Je 10.03	Colette Dupasquier	Bundstock
	PD	Je 10.03	Michel de Techtermann	Pic Chaussy
	AD	Sa 12.03 - Di 13.03	Roland Charrière	Ski région Gemmi
	AD	Sa 12.03	Laurent Python	Pointe de Drône 2949 m
	PD	Di 13.03 - Sa 19.03	Jean-Marc Angéloz	Semaines ski rando Seniors B Région Rheinwald
	PD	Di 13.03	Jean-Michel Niklès	Traversée Bellegarde - Grandvillard
	PD	Di 13.03 - Sa 19.03	Jean-Claude Mauron	Semaine de ski à Splügen (Grisons)
	AD	Di 13.03	Francis Dévaud	Le Tarent 2547 m

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	AD	Je 17.03	Jacques Maillard	Albristhore
	PD	Sa 19.03	Patrick Barbey	Col des Ignes
	PD	Sa 19.03	Sébastien Dousse	Folliu Borna 1848 m
	PD	Sa 19.03 - Di 20.03	Eric Barras	Col de l'Evêque
	AD	Di 20.03	Laurent Marilley	Grand Chavalard : Le Basse - Hautes Fenêtres
	PD	Je 24.03	Jean-Claude Perroud	La Fava
	PD	Ve 25.03 - Di 27.03	Claude Heckly	Ski de randonnée - module 2 jours + 1 week-end (3)
	AD	Sa 26.03	Steffen Steinhauser	Pointe de Drône
	PD	Sa 26.03	Florence Luy	Descente de la Vallée Blanche (Chamonix)
	AD	Je 31.03	Michel de Techtermann	Dent de Morcles 2968 m
	AD	Sa 02.04 - Di 03.04	Florence Luy	Dômes de Miage 3670 m en traversée
	PD	Sa 02.04 - Di 03.04	Francis Grandjean	Vallon de Réchy
	5c	Di 03.04	Laurent Marilley	Wandflue (ski) et escalade à Grand Orgue
	PD	Di 03.04	Denis Bossel	Pointe de Moline
	AD	Je 07.04	Jacques Maillard	Vanil Carré
	PD	Je 07.04	Jean-Claude Mauron	Dent du Grand Lé
	T1	Je 07.04	Antoinette Bussard	Bottens - Echallens Le Long du Talent
	AD	Sa 09.04	Pascal Montealeone	Grand-Luy
	PD	Di 10.04	Francis Grandjean	Sur les hauts de Arnensee

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	F	Je 14.04	Maurice Beaud	Allières - Le Merdasson
	AD	Ve 15.04 - Sa 16.04	Laurent Python	Blanc de Moming 3661 m
	T2	Lu 18.04	Mathilde Auer	L'Arsajoux
	PD	Je 21.04	Michel de Techtermann	Iffighore 2378m
	T2	Je 21.04	Antoinette Bussard	Vevey - Châtel-St-Denis
	AD	Sa 23.04	Bruno Parnet	Sustenhorn
	AD	Sa 23.04	Steffen Steinhauser	Pain de Sucre
	F	Di 24.04	Mathilde Auer	Les Brenets - le Saut du Doubs
	PD	Je 28.04 - Ve 29.04	Jean-Marc Angéloz	Grand-St-Bernard (clôture hivernale)
	WT2	Je 28.04 - Ve 29.04	Jean-Louis Kolly	Grand-St-Bernard (clôture hivernale)
	KSI	Sa 30.04	Roland Charrière	Lecture de carte
	T1	Di 01.05	Denyse Dupasquier	Grand Tour de la Chia
	T2	Je 05.05	Irénée Savary	Mont Aubert
	4c	Je 05.05	Laurent Marilley	Formation escalade outdoor
	T2	Je 12.05	Mathilde Auer	Bisses du Sillonin et Lens
	4c	Je 12.05	Laurent Marilley	Formation escalade outdoor
	5c	Sa 14.05	Jean-Louis Reymond	Sé Veillin : Coup de brosse
	AD	Sa 14.05	Michel Léderrey	Dent de Broc Arête W
	T2	Di 15.05	Albert Marchon	Vanils des Cours

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	T3	Je 19.05	Antoine Buntschu	Narcisses en Intyamon
	4c	Je 19.05	Laurent Marilley	Formation escalade outdoor
	T5	Sa 21.05	Pascal Bonvin	Le Creux du Van comme vous ne l'avez jamais vu
	T1	Di 22.05	Erika Chatagny	Napf
	T2	Di 22.05	Lise Ruffieux	Montagne de Boudry
	T6	Di 22.05	Christine Tendall	Traversée des Alpigle
		Ma 24.05	Patrick Barbey	Dent de Lys
	AD	Je 26.05	Jérome Widmer	Course d'application escalade libre
		Me 01.06	Johannes Konrad	Cours initiation alpinisme - soirée théorie
	AD	Je 02.06	Jérome Widmer	Course d'application escalade libre
	T2	Je 02.06 - Ve 03.06	Jacques Maillard	Gorges de l'Areuse - Creux du Van - Pouetta Raisse
	T3	Je 02.06	Jean-Claude Mauron	Entre Deux Dents
	PD	Sa 04.06	Jérome Widmer	Dent de Fenestral, Arête W
	T4	Je 09.06	Colette Dupasquier	Arnehore - Palette d'Isenau
	T2	Je 09.06	Irénée Savary	Cascade du Dar - Isenau
	5b	Je 09.06	Sébastien Dousse	Course d'application escalade libre
	T4	Di 12.06	Aleksandra Stefanovic	Dent de Broc
	4c	Di 12.06	Laurent Marilley	Formation escalade outdoor

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
		Me 15.06	Johannes Konrad	Cours initiation alpinisme - soirée encordement
	T4	Je 16.06 - Di 19.06	Lise Ruffieux	La Chartreuse (sud du massif)
	T3	Je 16.06	Christian Meyer	Ochse - Oberalpigne - Frilismad (en boucle)
	5c	Je 16.06	Sébastien Dousse	Course d'application escalade libre
	T1	Je 16.06	Erika Chatagny	Pointe de Bellevue
	T3	Di 19.06	Aleksandra Stefanovic	Wandflue
	T4	Je 23.06	Pascal Monteleone	Gros Brun - Patraflon
	T2	Je 23.06	Romain Chofflon	Le Mont Tendre
	5c	Je 23.06	Roland Charrière	Course d'application escalade libre
	PD	Ve 24.06 - Sa 25.06	Bruno Parnet	Traversée Fletschhorn - Lagginhorn
	5b	Sa 25.06	Jean-Louis Reymond	Miroir d'Argentine, la Directe
	T3	Di 26.06	Aleksandra Stefanovic	Hochmatt
	T5	Di 26.06	Raphaël Muntwiler	Doréna - Bimis
	T4	Je 30.06	Jacques Maillard	Dent de Broc - Dent du Chamois
	T2	Sa 02.07	Albert Marchon	Lac du Grand Désert - Cabane-St-Laurent
	F	Sa 02.07 - Di 03.07	Johannes Konrad	Cours initiation alpinisme - cours pratique
	5c	Sa 02.07	Laurent Marilley	Hornflue
	AD	Sa 02.07 - Di 03.07	Roland Charrière	Module Perfectionnement - 1^{er} de cordée

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	T3	Lu 04.07 - Ve 09.07	Mathilde Auer	Randoflore en étoile (Dolomites)
	T4	Je 07.07	Colette Dupasquier	Dent de Famelon - Tour de Mayen
	T3	Je 07.07	Jean-Claude Mauron	Oberrügg
	PD	Sa 09.07 - Di 10.07	Bruno Parnet	Pigne de la Lé (suite initiation)
	PD	Sa 09.07	Jean-Claude Perroud	Rosa Blanche arête NO
	T3	Sa 09.07	Evelyne Grand	Gros Perré
	5a	Sa 09.07	Eric Barras	Escalade Jäghorn
	T4	Lu 11.07 - Di 17.07	Colette Dupasquier	Val Calanca, découverte florale
	T3	Je 14.07	Christian Meyer	Geltenhütte - Rottal (cascades) en boucle
	T3	Je 14.07	Romain Chofflon	Le Linleu
	PD	Ve 15.07 - Sa 16.07	Jean-Louis Reymond	Nadelhorn, de la Mischabelhütte par l'arête NE
	T4	Sa 16.07 - Di 17.07	Denis Bossel	Bettmeralp - Sentier de l'UNESCO
	T3	Je 21.07	Antoine Buntschu	Sé Carro - Tête du Portail
	T3	Je 21.07 - Ve 22.07	Maurice Beaud	Binntal - Campiolo en boucle
	D	Sa 23.07 - Di 24.07	Roland Charrière	Fünffingerstock / arête SW le retour
	T4	Di 24.07 - Sa 30.07	Antoine Buntschu	Variations sur le GR5 / Queyras - Val Maira
	T3	Di 24.07	Lise Ruffieux	Tour de la Cape au Moine de l'Etivaz
	T2	Je 28.07	Erika Chatagny	Signal de Soi - Lac de Soi
	T4	Je 28.07	Antoinette Bussard	Augiweg et Ammertespitz

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	D	Ve 29.07 - Lu 01.08	Roland Charrière	Module Perfectionnement - 1^{er} de cordée
	T3	Di 31.07 - Sa 06.08	Pascal Monteleone	Au cœur du Parc National
	T1	Je 04.08	Michel de Techtermann	Tour du Mont d'Or
	PD	Sa 06.08 - Di 07.08	Jérôme Widmer	Pointe de Bricola - arête SE (suite initiation)
	T3	Sa 06.08 - Je 11.08	Erika Chatagny	A saute-frontière du massif de la Silvretta
	T3	Sa 06.08	David Sciboz	Gantrisch et Bürgle en boucle
	T5	Je 11.08 - Ve 12.08	Jacques Maillard	Luisin - Haute Cime
	T3	Je 11.08	Irénée Savary	Tour du Grand Château
	T4	Je 11.08	Jean-Claude Mauron	Hochmatt par le Verdy
	PD	Sa 13.08 - Di 14.08	Chantal Python Niklès	Mont Blanc de Cheillon
	PD	Sa 13.08 - Di 14.08	Michel Léderrey	Alpinisme région Orny- Trient (suite initiation)
	T4	Di 14.08 - Sa 20.08	Jean-Claude Perroud	Parc naturel Sennes Fanes Sud Tyrol
	T3	Je 18.08	Jean-Louis Kolly	Tsermon par l'arête de Porcheresses
	T3	Je 18.08 - Ve 19.08	Jean-Claude Mauron	Fenêtre d'Arpettes
	T3	Sa 20.08	Albert Marchon	Pointe de Paray
	5a	Sa 20.08	Jacqueline Cotting-Currat	Pain de Sucre / Zucchero arête SE
	T3	Di 21.08	Francis Grandjean	Giferspitz
	T3	Je 25.08	Christian Meyer	Bürgle - Gantrisch O/E (2 sommets)
	T4	Ve 26.08 - Sa 27.08	Pascal Monteleone	Les Salbitschijen et leur pont suspendu

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	5a	Sa 27.08	Jacqueline Cotting-Currat	Allée des Chamois / Dent de Ruth
	T4	Sa 27.08 - Di 28.08	Pascal Bonvin	Découvrez le balcon du Lötschental
	T4	Sa 27.08	Gérard Monney	Sigriswiler Rothorn : en boucle par le Schafloch
	6a	Sa 27.08	Laurent Marilley	Aiguilles du Van Acqua Concert
	T3	Di 28.08	Carole Bardy	Pic d'Artsinol 2998 m
	T5	Je 01.09 - Sa 03.09	Antoine Buntschu	Barrhorn en traversée
	T3	Je 01.09	Erika Chatagny	Planalp - Brienzer Rothorn
	T4	Sa 03.09 - Di 04.09	Jean-Louis Reymond	Haute-Cime 3257 m par le Luisin
	T2	Sa 03.09	Evelyne Grand	La Monse, en boucle par Gros Haut Crêt
	5a	Di 04.09	Jérôme Widmer	Kaiseregg - Arête du 125^e
	T2	Di 04.09	Albert Marchon	Cabane la Tourche
	T3	Je 08.09	Romain Chofflon	Fluseehöri
	T5	Je 08.09	Jean-Claude Mauron	Dent de Brenleire en traversée NW et S/SE
	T3	Di 11.09	Aleksandra Stefanovic	Moléson - Teysachaux
	AD	Di 11.09	Michel Léderrey	Perrons de Vallorcine Traversée E-W
	T2	Me 14.09 - Ve 16.09	Irénée Savary	Région Cogne
	T2	Je 15.09	Michel de Techtermann	Cabane du Wildhorn 2302m
	T3	Sa 17.09 - Lu 19.09	Denis Bossel	Binntal - Alpe Vannino
	4b	Di 18.09	Francis Dévaud	Le Luisin, Arête E, voie de la Canicule

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	T3	Je 22.09	Jean-Claude Perroud	La Grand Garde 2146 m
	T2	Di 25.09	Lise Ruffieux	Rando lectures
	T5	Di 25.09	Raphaël Muntwiler	Traversée Pointe de Paray - Pray de Cray
	T4	Je 29.09	Jacques Maillard	Six Blanc/Tête de la Payanne/Mt Brûlé
	T3	Ve 30.09	Maurice Beaud	Tour de l'Argentine
	T4	Sa 01.10	David Sciboz	Patraflon et Gros Brun en boucle
	T6	Di 02.10	Christine Tendall	Pierra Perchia - Vanil des Artzes
	T4	Je 06.10	Jean-Marc Angéloz	Schwarzsee - Kaiseregg - Golmly - Schwarzsee
	T3	Je 06.10	Antoinette Bussard	La Laitemaire - 1678 m
	T4	Sa 08.10	Steffen Steinhauser	Traversée Pointe de Paray - Vanil de l'Ecri
	K5	Sa 08.10	Pierre Scyboz	Via ferrata dans le Val d'Hérens
	T4	Di 09.10	Denis Bossel	Sur les Hauts de Bruson
	T2	Di 09.10	Carole Bardy	Dent du Chamois
	T3	Je 13.10	Christian Meyer	Walopsee (S-N en boucle)
	T4	Je 13.10	Pascal Monteleone	Gummfluh
	T2	Je 13.10	Irénée Savary	Louis des 6 Doigts
	T2	Sa 15.10	Albert Marchon	Tour du Bädehore
	T4	Di 16.10	Francis Grandjean	Le grand huit du Arnehore
	T4	Ma 18.10 - Me 19.10	Mathilde Auer	Bettmerhorn - Eggishorn

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	T2	Je 20.10	Maurice Beaud	Les Sciernes - Allières en boucle
	T3	Je 27.10	Jean-Claude Mauron	Les Millets
	T3	Di 30.10	Colette Dupasquier	Tour du Vanil des Artses
	T3	Sa 05.11	Pierre Scyboz	Aiguille - Chaux de Culand - Pointe du Chevrier
	T3	Di 06.11	Francis Grandjean	L'Amelier
	T2	Je 10.11	Michel de Techtermann	Euschels
	T3	Sa 12.11	Colette Dupasquier	Gantrisch
	2 Moyen	Di 13.11	Bruno Parnet	Panorama bike 2 - Etape 13 : Pringy - Les Paccots
	F	Je 17.11	Jacques Maillard	Vudalla
	T1	Je 17.11	Romain Chofflon	Semsaes - Les Portes
	T1	Je 24.11	Mathilde Auer	Sortie surprise
	T4	Di 27.11	Colette Dupasquier	Balisa - Lac Noir - Euschels
	PD	Je 01.12	Colette Dupasquier	Le Creux
	T1	Ma 06.12	Mathilde Auer	Sur les pas de St Nicolas
	F	Di 11.12	Francis Grandjean	DVA piqûre de rappel
	F	Je 15.12	Jacques Maillard	Garten
	PD	Di 18.12	Steffen Steinhauser	La Para
	F	Je 22.12	Michel de Techtermann	Région Jaunpass
	PD	Lu 26.12	Jean-Claude Perroud	Préalpes

FORMATION ADULTES

Le programme des courses 2022 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 2022

Afin de simplifier la tâche des chefs de course quant à l'organisation des camps et modules, toutes les inscriptions sont ouvertes dès le 11 décembre 2021 et se termineront 1 mois avant le début du camp ou module.

Toutes les inscriptions se font auprès de Marjolaine Hugonnet par SMS ou WhatsApp au 079 933 52 63. Vous pouvez aussi me poser toutes vos questions.

En cas d'annulation sans raison de force majeure moins d'un mois avant le début du camp/module, le groupement jeunesse vous informe qu'il pourrait vous demander un dédommagement pour divers frais tels que réservations des cabanes et/ou de guide.

	Discipline	Date	Chefs de courses	Prix	Ouverture inscriptions	Fermeture inscriptions
Camp de Carnaval	Ski de randonnée	28.02 - 04.03	Alexandre Castella	300.-	11.12.21	28.01.22
Camp de Pâques	Ski de randonnée	15 - 18.04	Rainer Frick et Marjolaine Hugonnet	300.-	11.12.21	15.03.22
Camp de l'Ascension	Escalade	26 - 29.05	Alexis Jaquet, Ludivine Jordan et Laurent Scheurer	200.-	11.12.21	26.04.22
Camp d'été	Alpinisme/ Escalade	25 - 29.07	Sébastien Fragnière	350.-	11.12.21	25.06.22
Camp d'automne	Escalade	23 - 29.10	Sébastien Fragnière	300.-	11.12.21	23.09.22

Le prix des camps est approximatif et peut être légèrement modifié (environ CHF 50.-). Un décompte précis se fera à la fin des camps.

	Discipline	Date	Chefs de courses	Prix	Ouverture inscriptions	Fermeture inscriptions
Module débutant	Ski de randonnée	29.01	Johann Grandjean et Jean-Bruno Pugin		11.12.21	29.12.22
		19.02	Johann Grandjean et Laurent Scheurer		11.12.21	29.12.22
		19 - 20.03	Johann Grandjean et Jean-Bruno Pugin		11.12.21	29.12.22
Module moyen/ avancé	Ski de randonnée	20.02	Damien Defferrard et Johannes Konrad		11.12.21	20.01.22
		02 - 03.04	Rainer Frick et Melchior Frick		11.12.21	20.01.22
		14 - 15.05	Léo Scyboz		11.12.21	20.01.22
Module	Escalade	13.04 (soirée)	Lucien Carrel et Enola Bitz		11.12.21	13.03.22
		30.04	Lucien Carrel et Enola Bitz		11.12.21	13.03.22
		14 - 15-05	Lucien Carrel et Naomi Repond		11.12.21	13.03.22
Module	Alpinisme	25 - 26.06	Marion Laville et Marjolaine Hugonnet		11.12.21	25.05.22
		09 - 10.07	Alexis Jaquet et Jonas Clerc		11.12.21	25.05.22
		06 - 07.08	Léo Scyboz et Lucien Carrel		11.12.21	25.05.22

COURSES DU GROUPEMENT JEUNESSE 2022

Type	Cotation	Date	Chef de courses	Destination
		Sa 15.01 - Di 16.01	Alexis Jaquet	Ski de rando - Igloo
		Me 19.01	François Schouwey	Cours avalanche - Théorie
		Sa 22.01	François Schouwey	Cours avalanche - Pratique
	F	Sa 29.01	Johann Grandjean	Module ski débutant 1 Chasseral (JU)
	PD	Di 30.01	Daniel Borcard	Ski de rando sportif
		Sa 05.02	Florence Niklès	Cascade de glace
		Di 06.02	Florence Niklès	Rando à ski dans les préalpes
	PD	Sa 12.02	Patrick Barbey	Palanche de la Cretta 2928m
	AD	Di 13.02	Daniel Borcard	Sur les traces du trophée des Gastlosen
	PD	Sa 19.02	Laurent Scheurer	Module ski débutant 2 Les Murs
		Di 20.02	Damien Defferrard	Module ski moyen/avancé 1 La Douve
	PD	Lu 28.02 - Ve 04.03	Alexandre Castella	Camp de Carnaval GJ au Simplon
		Di 06.03	Rainer Frick	Titlis Rundtour (OW)
	PD	Sa 12.03	Claude Heckly	Rothore - région Gstaad-Gsteig
	D	Sa 19.03 - Di 20.03	Johann Grandjean	Module ski débutant 3 région Wildstrubel
	AD	Sa 26.03 - Di 27.03	Nicolas Dreyer	Petit Combin
	AD	Sa 02.04 - Di 03.04	Rainer Frick	Module ski moyen/avancé 2 Tödi (GL)
		Me 06.04	Marjolaine Hugonnet	Présentation des courses d'été
		Me 13.04	Lucien Carrel	Module Escalade 1 Soirée à Laniac
		Ve 15.04 - Lu 18.04	Rainer Frick	Camp de Pâques: Haute Route Furka - Susten
		Sa 23.04 - Di 24.04	Johannes Konrad	Ski de rando
		Sa 30.04	Lucien Carrel	Module Escalade 2
		Ve 06.05 - Di 08.05	Johannes Konrad	Sortie des moniteurs - Finsteraarhorn (BE)

Type	Cotation	Date	Chef de courses	Destination
		Sa 14.05 - Di 15.05	Léo Scyboz	Module Ski moyen/avancé 3 Pointe Dufour (VS)
		Sa 14.05 - Sa 15.05	Lucien Carrel	Module Escalade 3
	9b	Je 26.05 - Di 29.05	Alexis Jaquet	Camp de grimpe de l'Ascension
	6a	Sa 04.06	Laurent Scheurer	Escalade Gastlosen
		Sa 11.06 - Di 12.06	Damien Defferrard	Weekend de grimpe, région genevoise
	5c	Sa 18.06	Patrick Barbey	Escalade à Sembrancher
		Sa 25.06 - Di 26.06	Marion Laville	Module alpinisme 1
	PD	Sa 09.07 - Di 10.07	Alexis Jaquet	Module alpinisme 2 Blanc de Moming
	5a	Sa 09.07	Jean-Bruno Pugin	Escalade Jäghorn
		Sa 16.07 - Di 17.07	Marjolaine Hugonnet	Escalade dans la région de Bâle
		Lu 25.07 - Ve 29.07	Sébastien Fragnière	Camp d'été dans la région Steingletsch, Tierbergli
		Sa 06.08 - Di 07.08	Léo Scyboz	Module alpinisme 3
		Sa 13.08	Jonas Clerc	Journée escalade
		Sa 20.08 - Di 21.08	Nicolas Dreyer	Alpinisme dans la région de la Furka
		Sa 27.08	Emilie Jaquet	Sortie des familles
		Sa 03.09 - Di 04.09	Colin Tinguely	Berner Oberland
	AD	Sa 10.09 - Di 11.09	Patrick Barbey	Les Diablerets (VD) 3210m
		Sa 17.09 - Di 18.09	Naomi Repond	Weekend escalade dans le canton de Lucerne
	PD	Sa 24.09	François Schouwey	Vanil Noir
		Ve 30.09	Marjolaine Hugonnet	Soirée des moniteurs du GJ
		Sa 08.10	Colin Tinguely	Dry Tooling
		Di 09.10	Martin Widmer	Brüggli grat (SO)
		Sa 15.10	Melchior Frick	Arête du Raimeux
		Di 23.10 - Sa 29.10	Sébastien Fragnière	Camp d'automne - Grimpe et recherche de cristaux

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 Arpilles (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 2022

Angéloz 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
Barbey Patrick	patrick_barbey@bluewin.ch	079 286 51 22
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
Blanc Serge	serge.blanc@bluewin.ch	079 213 59 76
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
Chatagny Erika	chatagnyerika@gmail.com	078 754 21 70
Chofflon Romain	romain.chofflon@bluewin.ch	079 293 41 09 026 411 12 85
Cotting Jacqueline	jacqueline.cotting@bluewin.ch	079 725 26 37
De Techtermann Michel	michel.detechtermann@outlook.com	079 245 03 45

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
Heckly Claude	heckly.family@bluewin.ch	079 398 06 44 026 928 28 25
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
Reymond Jean-Louis	jean-louis.reymond@dcb.unibe.ch	076 391 45 55
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
Widmer Jérôme	jeromewidmer@yahoo.fr	079 380 15 59

LES CHEFS DE COURSES ET MONITEURS DU GROUPEMENT JEUNESSE EN 2022

Barbey Patrick	patrick_barbey@bluewin.ch	079 286 51 22
Borcard Daniel	borco@bluemail.ch	079 467 93 23
Borcard Eric	borcarde@hotmail.com	
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
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 10
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
Nikles Simon	simonski@hotmail.com	077 412 12 81
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
Tinguely Colin		079 255 09 23
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.

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-Lauper 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

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, pelles, sondes 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 100 fr/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 :

079 620 39 14

stamm@cas-gruyere.ch

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 pelles

Contacts :

courses@cas-gruyere.ch

Francis Grandjean

079 750 16 11

Roland Charrière

079 199 95 32

Responsabilité et réservation du bus :

Loïc Staubli

079 830 01 39

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: Francis Grandjean, Roland Charrière

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

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, 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 : Julien Donzallaz (chef de station), Valentin Rime, Laurent Scheurer, Anthony Berset.

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.emerveille.ch	076 561 47 13

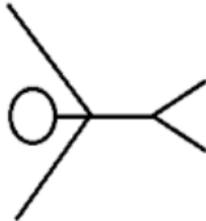
CONCEPT URGENCE

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

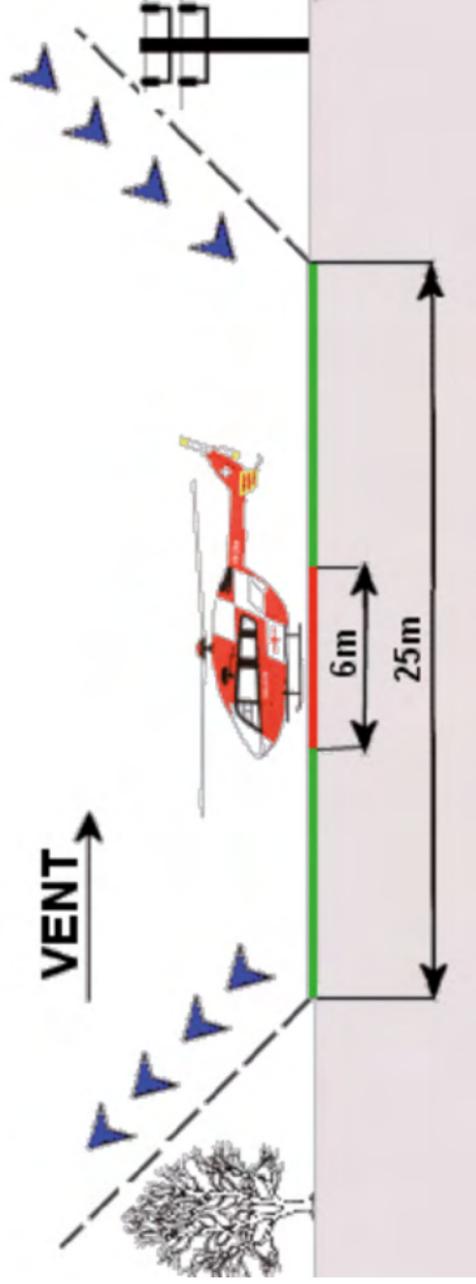


Nous avons besoin d'aide!



Nous n'avons pas besoin d'aide!

PLACE D'ATTERRISSAGE POUR L'HÉLICOPTÈRE DE SAUVETAGE



VUE D'ENSEMBLE DES ÉCHELLES DE DIFFICULTÉS DU CAS



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