

Les courses 2023

CH. DE BOULEYRES 79, 1630 BULLE
GELTENSCHUTZ, CLAUDE HECKLY

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
	Michel Léderrey	079 370 56 77

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 2023 / Pictogrammes	page 3
Formation adultes	page 17
Groupement jeunesse	page 18
Courses du groupement jeunesse 2023	page 19
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 <https://www.cas-gruyere.ch/fr/questions-frequentes/> ➔ Courses ou sous d'autres catégories.

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 0.60 par km parcouru. Le coût est à la charge de tous les occupants du véhicule.

COURSES DE LA SECTION 2023

Randonnées à la carte

Tout au long de l'année, à pied ou à ski, chaque mardi (sauf jours fériés), 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 (sauf jours fériés) 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 de mai à fin octobre et à 10 h de novembre à fin avril 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	Lu 02.01	Jean-Claude Perroud	Préalpes
	F	Lu 02.01	Mathilde Auer	Course du Nouvel-An (Oberegg)
	PD	Je 05.01	Romain Chofflon	Husegg
	WT2	Sa 07.01	Colette Dupasquier	Sortie pleine lune aux Clés
	PD+	Sa 07.01	Sébastien Dousse	Patraflon
	WT1	Di 08.01	Antoinette Bussard	Course des Rois Les Portes
		Ma 10.01	Francis Grandjean	Théorie « Initiation ski randonnée »
	PD-	Je 12.01	Jean-Claude Perroud	Walighurli
	WT2	Je 12.01 - Sa 14.01	Mathilde Auer	Raquettes en Appenzell "eco-resp"
	F	Sa 14.01	Michel Léderrey	Accueil des nouveaux membres
	F	Sa 14.01	Francis Grandjean	Initiation ski de randonnée
	PD	Di 15.01	Claude Heckly	Ski de randonnée - module 2 jours + 1 week-end (1)
	PD-	Di 15.01	Steffen Steinhauser	La Cuâ "eco-resp"
		Me 18.01		Cours avalanche - théorie
	PD	Je 19.01	Jean-Marc Angéloz	Zollhaus - Schwarzsee "eco-resp"
	WT2	Je 19.01	Jean-Louis Kolly	Région Lac Noir-Fuchs Schwyberg - Lac noir
	PD	Sa 21.01	Jacqueline Cotting-Currat	Traversée Belle-garde-Rougemont "eco-resp"
	D	Sa 21.01	Laurent Marilley	Bürgle-Birehubel
		Sa 21.01	Francis Grandjean	Cours avalanche pratique
	PD-	Di 22.01	Francis Grandjean	Trilogie du Walliser Wispile

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
		Di 22.01		Cours « Technique de descente »
	AD-	Di 22.01	Jean-Michel Niklès	Jaun - Widdergalm (par le Walopsee)
	WT2	Di 22.01	Antoinette Bussard	Luébo
	PD-	Me 25.01	Bruno Parnet	La Vudalla "eco-resp"
	F	Je 26.01	Jacques Maillard	Folliu Borna
	F	Je 26.01	Maurice Beaud	Grosse Côte
	AD	Sa 28.01	Laurent Python	Gsur 2710m
	PD	Sa 28.01	Jean-Claude Perroud	Walliser-Wispile
	AD	Di 29.01	Roland Charrière	Châtillon 2478 m
	PD+	Di 29.01	Chantal Python Niklès	Hochmatt 2152 m "eco-resp"
	WT2	Di 29.01	Carole Bardy	Zollhaus à Schwarzsee 1550m
	PD+	Me 01.02 - Ve 03.02	Jean-Marc Angéloz	Magic Leukerbad "eco-resp"
	WT2	Je 02.02	Antoinette Bussard	Cabane Sarouche
	AD+	Je 02.02	Chantal Python Niklès	Albristhorn 2762 m
	AD-	Je 02.02	Jean-Claude Mauron	Wandflue
	PD	Sa 04.02	David Sciboz	Tête à Josué
	PD	Sa 04.02	Jacqueline Cotting-Currat	Planachaux "eco-resp"
	PD	Sa 04.02	Jean-Louis Reymond	Combiflue 2055 m "eco-resp"
	WT1	Sa 04.02	Mathilde Auer	Sortie pleine lune aux Portes
	PD	Sa 04.02	Eric Barras	Haute Combe
	AD-	Di 05.02	Jean-Michel Niklès	Gstellihore (Dent Blanche) 2820 m

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	AD	Di 05.02	Steffen Steinhauser	Pte Du Grand Cor - Dent de Morcles - Tête Noire
	F	Di 05.02	Christine Tendall	Ski rando (suite initiation 1)
	F	Je 09.02	Chantal Python Niklès	Wistätthore 2362 m
	F	Je 09.02	Jacques Maillard	Tête à Josué
	PD	Sa 11.02	Claude Heckly	Ski de randonnée - module 2 jours + 1 week-end (2)
	PD	Sa 11.02	Pierre Scyboz	Jaunpass - Schönried "éco-resp"
		Di 12.02		Cours « Technique de descente »
	AD+	Di 12.02	Jérome Widmer	Goulotte à Pollux - Par le lac Lioson
	WT3	Di 12.02	Jean-Charles Ricaud	Tour de Famelon
	F	Di 12.02	Eric Barras	Ski de rando (suite initiation 2)
	PD+	Je 16.02	Pascal Monte-leone	La Pare (Tornette)
	PD	Je 16.02	Romain Chofflon	Alpiglemäre
	WT2	Je 16.02	Antoinette Bussard	Le Mollard
	PD-	Sa 18.02	Francis Grandjean	Rüwlishore
	F	Sa 18.02	Gérard Monney	Ski rando (suite initiation 3) - Buufal
	AD	Di 19.02	Laurent Python	Tarent 2548 m
	AD	Di 19.02	Chantal Python Niklès	Les Cornettes de Bise
	PD	Di 19.02	Denis Bossel	Ochsen - Bürgle en boucle
	WT2	Je 23.02	Jean-Louis Kolly	Région Chasseral
	PD	Je 23.02	Maurice Beaud	Allières - l'Etivaz "eco-resp"

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	PD	Je 23.02	Jean-Claude Mauron	Plan de la Douve - Col de Base
	PD	Sa 25.02	David Sciboz	Waligürli
	PD+	Sa 25.02	Gérard Monney	Rötihere 2281 m
	AD-	Di 26.02 - Ve 03.03	Pascal Monteleone	Semaine ski rando Obergoms "eco-resp"
	PD	Je 02.03	Michel de Techtermann	Pic Chaussy
	AD	Sa 04.03	Florence Luy	Bel Oiseau 2630 m (par couloir NE)
	AD-	Sa 04.03	Sébastien Dousse	Boucle des 5
	D	Di 05.03	Steffen Steinhauser	Vanil de l'Ecri (Option Couloir N ou SO)
	PD	Ma 07.03 - Je 09.03	Jean-Claude Perroud	3 jours ski rando Seniors
	WT2	Je 09.03	Jean-Louis Kolly	Mt Chevreuils
	PD-	Je 09.03	Romain Chofflon	Iffighore
	D	Sa 11.03	Laurent Marilley	Pra de Cray "eco-resp"
	F	Di 12.03	Bruno Parnet	Ski rando (suite initiation 4) Le Merdasson "eco-resp"
	PD+	Di 12.03 - Sa 18.03	Jean-Claude Mauron	Semaine de ski à Sedrun (GR)
	PD	Ma 14.03 - Je 16.03	Michel de Techtermann	Magic Safari Anniviard
	AD	Je 16.03	Jacques Maillard	Cape au Moine (Etivaz)
	WT2	Je 16.03	Patrick Barbey	Chalets de Barme
	AD	Ve 17.03 - Sa 18.03	Laurent Python	Mont Velan 3727 m
	AD	Sa 18.03 - Di 19.03	Roland Charrière	Gemmi
	AD	Sa 18.03	Steffen Steinhauser	Le Pila "eco resp"

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	AD-	Di 19.03	Francis Dévaud	Le Tarent 2548 m
	F	Je 23.03	Maurice Beaud	Merdasson
	PD+	Ve 24.03 - Di 26.03	Claude Heckly	Ski de randonnée - module 2 jours + 1 week-end (3)
	PD+	Sa 25.03 - Di 26.03	Florence Luy	Traversée Oberland Jungfrauoch - Blatten "eco-resp"
	AD-	Sa 25.03	Patrick Barbey	Mont Fourchon
	AD-	Di 26.03	Laurent Marilley	Ski et escalade à la Wandflue
	PD+	Di 26.03	Bruno Parnet	Le Moléson "eco-resp"
	AD-	Je 30.03 - Di 02.04	Jacqueline Cot- ting-Currat	Haute-route Bernoise "eco-resp"
	T1	Je 30.03	Erika Chatagny	Chemin 4 St. Vierges environ de Corserey
	PD+	Je 30.03	Jean-Claude Mauron	Dent du Grand Lé
	5c	Je 30.03 - Di 02.04	Laurent Marilley	Séjour escalade Italie
	PD	Sa 01.04	Jean-Claude Perroud	La Fava
	PD+	Di 02.04	Francis Grand- jean	Sur les hauts du Arnensee
	AD	Je 06.04	Michel de Tech- termann	Dent de Morcles 2968 m
	T1	Je 06.04	Antoinette Bussard	Dans le Jorat - 2 ponts
	AD	Ve 07.04 - Sa 08.04	Laurent Python	Blanc de Moming 3661 m
	T1	Ve 07.04	Mathilde Auer	La Tuffière - Hauterive
	AD	Di 09.04	Steffen Steinhauser	Gd Chenalette
	T2	Lu 10.04	Mathilde Auer	L'Arsajoux
	T1	Je 13.04	Antoinette Bussard	Le long de l'Alte Aare

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	PD	Je 13.04	Colette Dupasquier	Wildhorn
	PD+	Sa 15.04 - Di 16.04	Eric Barras	Arolla-Zermatt "eco-resp"
	PD	Je 20.04 - Ve 21.04	Jean-Marc Angéloz	Clôture Grand-St-Bernard
	WT2	Je 20.04 - Ve 21.04	Antoinette Bussard	Clôture Grand-St-Bernard
	PD	Ve 21.04 - Sa 22.04	Jean-Louis Reymond	Zumsteinspitze 4563 m "eco resp"
	KSI	Sa 22.04	Roland Charrière	Lecture de carte
	AD	Sa 22.04 - Sa 23.04	Gérard Monney	Wildstrubel par Schneehore
	T1	Je 27.04	Erika Chatagny	Wohlensee
	T1	Sa 29.04	Jean-Louis Reymond	Ornithologie "eco-resp" spécial 100^e
	4c	Di 30.04	Laurent Marilley	Formation escalade outdoor I
	T3	Di 30.04	Mathilde Auer	L'Ardèche
	T2	Je 04.05	Jean-Claude Perroud	Chemin des Diligences
	4c	Je 04.05	Laurent Marilley	Formation escalade outdoor II
	T1	Sa 06.05	Albert Marchon	Gruyères "eco-resp"
	T2	Di 07.05	Colette Dupasquier	Tour du Vanil des Artses "eco-resp"
	T2	Me 10.05 - Je 12.05	Antoinette Bussard	Au fil du Doubs
	4c	Je 11.05	Laurent Marilley	Formation escalade outdoor III
	T2	Je 11.05	Colette Dupasquier	Schiffenen - Laupen et retour
	T3	Je 18.05	Antoine Buntschu	Narcisses en Intyamon
	T2	Sa 20.05	Jacqueline Cotting-Currat	Ornithologie de terrain "eco-resp" spécial 100^e

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	T2	Sa 20.05	Albert Marchon	La Vudalla
	T5	Sa 20.05	Christine Tendall	Käseregg - Stierengrat - Widdergalm
	T3	Di 21.05	Aleksandra Stefanovic	Pic Chaussy
	T3	Ma 23.05 - Me 31.05	Mathilde Auer	Randoflore spéciale Sierra Nevada Espagne
	T3	Je 25.05	Jacques Maillard	Vanil des Cours - Biffé
	T2	Sa 27.05	Bruno Parnet	Clean-up de la montagne "eco-resp" spécial 100°
	AD	Di 28.05	Jérôme Widmer	Pierre Qu'Abotse - Arête S
	T2	Di 28.05	Lise Ruffieux	Rando lectures
	4c	Je 01.06	Laurent Marilley	Formation escalade outdoor IV
	T2	Je 01.06	Christian Meyer	Lac Noir - Auta Chia - Lac Noir (en boucle)
	T4	Je 01.06	Maurice Beaud	Croix de l'Arche - Vanil Blanc
	T3	Sa 03.06	Albert Marchon	Pointe de Cray
	5b	Sa 03.06	Eric Barras	Escalade Gastlosen
	T2	Di 04.06	Aleksandra Stefanovic	Geltenhütte
	AD	Di 04.06	Jérôme Widmer	Mont Gardi par versant W
	T4	Je 08.06 - Di 11.06	Lise Ruffieux	Chartreuse
	T2	Je 08.06	Jean-Louis Kolly	Combe Grède
	T2	Je 15.06	Irénée Savary	Col de la Croix - col de Bretaye en boucle
	T3	Je 15.06	Jacques Maillard	Moos - Chlus - Walopsee - Garten
	T2	Sa 17.06 - Di 18.06	Jacqueline Cotting-Currat	Ornithologie de terrain "eco-resp" spécial 100°

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	T1	Sa 17.06	Evelyne Grand	Cueillette de plantes comestibles "eco-resp" 100°
	T2	Di 18.06	Aleksandra Stefanovic	Plan Nevé
	4c	Di 18.06	Laurent Marilley	Formation escalade outdoor V
	T3	Je 22.06	Maurice Beaud	Chillon - Rochers de Naye - Allières ECO-RESP
	T3	Je 22.06	Serge Blanc	Région Gantrisch Ochsen
	T4	Je 22.06	Jean-Claude Mauron	Vanil de l'Arches - Vanil Blanc
	T2	Sa 24.06	Pascal Monteleone	Sortie des nouveaux membres
	T3	Sa 24.06	Mathilde Auer	Pyramide de gips
	T4	Di 25.06	Jean-Charles Ricaud	Le Vanil des Cours, par un accès peu connu
	T2	Di 25.06	Pierre Scyboz	Jaunpass - Schönried "éco-resp"
	T3	Je 29.06	Antoine Buntschu	Tour de la Dent de Chamosentse
	T2	Je 29.06	Erika Chatagny	Homad mixte membre CAS Gruyère + CAS Moléson
		Je 29.06	Johannes Konrad	Cours initiation alpinisme - soirée encordement
	T2	Sa 01.07 - Di 02.07	Jacqueline Cotting-Currat	Géologie dans nos Préalpes "eco-resp" spécial 100°
	PD	Sa 01.07 - Di 02.07	Jérôme Widmer	Mont Blanc de Cheilon - Voie normale (été)
	T2	Di 02.07	Francis Grandjean	Trilogie du Walliser Wispile
	T2	Je 06.07	Irénée Savary	Tour de Don
	T3	Je 06.07	Romain Chofflon	Tête du Tronchet - Le Mouet - Haut Sé en traversée

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	T4	Je 06.07	Jean-Claude Mauron	Vanil Carré (sans le sommet) - Vanil de Cray
	AD	Sa 08.07 - Di 09.07	Bruno Parnet	Traversée du Weissmies "eco-resp"
	PD+	Sa 08.07	Jean-Claude Perroud	Arête NW Mont-Fort
	F	Sa 08.07 - Di 09.07	Johannes Konrad	Cours initiation alpinisme
	T4	Di 09.07 - Di 16.07	Antoine Buntschu	Stubai (A) / Höhenweg
	D	Di 09.07 - Me 12.07	Roland Charrière	Module perfectionnement alpinisme
	6a	Di 09.07	Laurent Marilley	Au-dessus du lac de Mauvoisin : Cascade du Giétroz
	F	Je 13.07	Maurice Beaud	Préparation 100^e sentier Bounavaux
	PD-	Sa 15.07	Jacqueline Cotting-Currat	Arête des Sommêtres (suite initiation alpinisme)
	5b	Sa 15.07 - Di 16.07	Eric Barras	Escalade Grimsel
		Di 16.07	Francis Grandjean	Bounavaux avec membres à mobilité réduite 100^e
	T2	Je 20.07	Christian Meyer	Circuit dans le Vully "eco-resp"
	T3	Je 20.07	Colette Dupasquier	Cornettes de Bise
	D	Sa 22.07 - Di 23.07	Roland Charrière	Module perfectionnement alpinisme
	T3	Sa 22.07	Mathilde Auer	Cabane l'A Neuve
	T4	Je 27.07 - Di 30.07	Pascal Monteleone	Luzerner Höhenweg "eco-resp"
	T3	Je 27.07	Romain Chofflon	Pic d'Artsinol
	T4	Sa 29.07 - Di 30.07	Denis Bossel	Weisshornhütte en boucle
	T3	Je 03.08	Christian Meyer	Tour du Moléson

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	T3	Je 03.08	Jean-Claude Mauron	Tour de la Chörblispitz
	T4	Sa 05.08	David Sciboz	Gummfluh
	T3	Di 06.08	Lise Ruffieux	Simmenfälle - Fluaseehöri
	T3	Je 10.08 - Ve 11.08	Irénée Savary	Région du Simplon
	PD	Sa 12.08 - Di 13.08	Michel Léderrey	Alpinisme région Orny-Trient (suite initiation)
	T4	Di 13.08 - Sa 19.08	Jean-Claude Perroud	Adamello
	T3	Ma 15.08	Jean-Marc Angéloz	Course du cinquante- naire au bivouac du Dolent
	T2	Je 17.08	Romain Chofflon	Cabane de Plan Névé
	AD+	Sa 19.08 - Di 20.08	Roland Charrière	Dent de Tsalion (arête W)
	T4	Di 20.08	Laurent Python	Pointe de Drone 2949 m en traversée
	T5	Lu 21.08 - Ve 25.08	Jacques Maillard	Alpes Glaronaises "eco-resp"
	T3	Je 24.08	Jean-Louis Kolly	Sentier des Chamois à Verbier
	T4	Ve 25.08 - Sa 26.08	Pascal Monteleone	Mont Rogneux - Col des Otanés "eco-resp"
	T3	Sa 26.08	Albert Marchon	Pointe de Paray
	D	Sa 26.08	Jérôme Widmer	Becs Noirs - Traversée
	6a	Sa 26.08	Laurent Marilley	Pilier de Finges "eco-resp"
	T3	Sa 26.08	Gérard Monney	La Fouly - Lacs de Fenêtre par 3 cols
	T4	Di 27.08	Aleksandra Stefanovic	Le Luisin
	T4	Di 27.08	Jean-Charles Ricaud	Pointe des Martinets par les Savoires
	T3	Di 27.08	Carole Bardy	Tour du Mont Gond

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	T3	Je 31.08	Erika Chatagny	Griesalp - Gspaltenhornhütte
	T3	Je 31.08 - Ve 01.09	Jean-Claude Mauron	Région Salanfe
	AD	Sa 02.09	Jacqueline Cotting-Currat	Perrons de Vallorcine Traversée E-W
	T2	Di 03.09	Albert Marchon	Gelthenhutte
	T4	Me 06.09 - Ve 08.09	Antoine Buntschu	Lobhornhütte – Griesalp - Oeschinensee "eco-resp"
	T3	Je 07.09	Romain Chofflon	Schnyge Platte - Faulhorn - First
	6a	Sa 09.09	Jean-Louis Reymond	Toto le Héros - 6a
	T4	Di 10.09	Aleksandra Stefanovic	Vanil de l'Ecri - Vanil Noir
	5a	Di 10.09	Michel Léderrey	Miroir d'Argentine, Voie de l'Y
	T2	Je 14.09	Michel de Techtermann	Le Grammont
	T5	Je 14.09	Jean-Claude Mauron	Dent de Brenleire en traversée NW et S/SE
	T4	Ve 15.09 - Di 17.09	Denis Bossel	Région Pizzo Forno
	T5	Sa 16.09	Jacqueline Cotting-Currat	Dent de Corjon "eco-resp"
	T4	Sa 16.09 - Di 17.09	Pascal Bonvin	Découvrez le balcon du Lötschental
	T4	Sa 16.09	Patrick Barbey	Dent de Lys
	T4	Sa 16.09 - Di 17.09	Jean-Charles Ricaud	Cornettes de Bise - Cham-bairy - Sex du Coeur
	T3	Je 21.09	Jean-Claude Perroud	Cabane des Audannes
	T5	Je 21.09 - Ve 22.09	Jacques Maillard	Dent de Morcles "eco-resp"
	T3	Je 21.09	Maurice Beaud	Ciernes Picat - Bimis - Paray Dorena
		Sa 23.09 - Di 24.09	Michel Léderrey	CP spécial 100^e
	T2	Di 24.09	Denyse Dupasquier	Vounetz par la Vatia

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	T2	Je 28.09	Irénée Savary	Grimmialp-Grimmi
	T2	Sa 30.09 - Di 01.10	Jean-Louis Reymond	Faune de montagne, "eco-resp", spécial 100°
	T3	Je 05.10	Romain Chofflon	La Wandfluh
	T4	Je 05.10	Colette Dupasquier	Rocher du Midi - Plan de la Douve "eco-resp"
	T3	Sa 07.10	David Sciboz	Tour de Mayen & Tour de Famelon
	T6	Sa 07.10	Christine Tendall	Pierra Perchia- Vanil des Artses "eco-resp"
	T2	Di 08.10	Evelyne Grand	Croix de l'Arche
	T4	Je 12.10	Jacques Maillard	Kaiseregg
	T4	Sa 14.10	Steffen Steinhauser	Traversé Paray - Ecri
	AD	Sa 14.10	Michel Léderrey	Les Gais Alps (suite initiation)
	T2	Di 15.10	Francis Grandjean	Trilogie du Walliser Wispile
	T3	Di 15.10	Carole Bardy	Vallon de Réchy (Le Pichioc) 2184m
	T3	Ma 17.10 - Me 18.10	Mathilde Auer	Bisses insolites
	T3	Je 19.10	Christian Meyer	Mélèzes en feu - Haute-Nendaz
	T2	Sa 21.10	Albert Marchon	La Berra
	T3	Di 22.10	Denis Bossel	Mont Noble et ses mélèzes
	T3	Di 22.10	Pierre Scyboz	Pte Chevrier - Chaux Cu- land - Aiguille "eco-resp"
	T2	Je 26.10	Erika Chatagny	Vallorbe - Mont d'Or
	T3	Je 26.10	Colette Dupasquier	Château-d'Oex - Lessoc "eco-resp".
	T3	Di 29.10	Francis Grandjean	Rocher Plat
	T2	Je 02.11	Jean-Claude Perroud	Croix de l'arche

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	T4	Di 05.11	Laurent Python	Rocher du Midi en traversé
	T2	Je 09.11	Colette Dupasquier	Noires-Joux
	T1	Je 16.11	Romain Chofflon	Semsaes - Le Niremont - les Portes
		Sa 18.11	Evelyne Grand	Vanil des Cours
	T2	Di 19.11	Francis Grandjean	Plan de Tissineva
	T1	Je 23.11	Mathilde Auer	Sortie surprise
	F	Je 30.11	Jacques Maillard	Moléson-Teysachaux
	T1	Ma 05.12	Mathilde Auer	Sur les pas de St Nicolas "eco-resp"
	PD	Je 07.12	Colette Dupasquier	Le Creux
	F	Di 10.12	Francis Grandjean	DVA piqûre de rappel
	F	Je 14.12	Jacques Maillard	Hundsrügg
	PD	Di 17.12	Steffen Steinhauser	Mt Fourchon
	F	Je 21.12	Romain Chofflon	La Berra
	PD	Ma 26.12	Jean-Claude Perroud	Préalpes

FORMATION ADULTES

Le programme des cours 2023 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 cours

Voir ou ajouter des photos de cours (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 2023

Afin de simplifier la tâche des chefs de courses quant à l'organisation des camps et modules, toutes les inscriptions sont ouvertes dès le 11 décembre 2022 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	Fermeture inscriptions
Module débutant	Ski randonnée	29.01.2023	Johann Grandjean et Daniel Borcard	15.01.2023
		26.02.2023	Johann Grandjean et Daniel Borcard	
		25.03.2023	Johann Grandjean et Laurent Scheurer	
Module moyen avancé	Ski randonnée	28.01.2023	Rainer Frick et Johann Grandjean	15.01.2023
		04-05.03.2023	Rainer Frick	
		22-23.04.2023	Léo Scyboz	
Module	Escalade	04.05.2023 (soirée)	Lucien Carrel et Naomi Repond	04.04.2023
		13.05.2023	Lucien Carrel et Enola Bitz	
		27-28.05.2023	Lucien Carrel et Enola Bitz	
Module	Alpinisme	24-25.06.2023	Marion Laville et Amélie Dupasquier	24.05.2023
		29-30.07.2023	Marjolaine Hugonnet et Lucien Carrel	
		19-20.08.2023	Rainer Frick et Colin Tinguely	

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 course	Prix	Fermeture inscriptions
Camp de Carnaval	Ski de randonnée	18-21.02.2023	Alexandre Castella	300.-	31.01.2023
Camp de Pâques	Ski de randonnée	07-10.04.2023	Rainer Frick	300.-	07.03.2023
Camp de la Fête Dieu	Escalade	08-11.06.2023	Alexis Jaquet et Laurent Scheurer	200.-	08.06.2023
Camp d'été	Alpinisme	01-07.07.2023	Léo Scyboz	400.-	01.06.2023

COURSES DU GROUPEMENT JEUNESSE 2023

Type	Cotation	Date	Chef de courses	Destination
		Lu 09.01	Johannes Konrad	Soirée de présentation des courses d'hiver
	F	Me 11.01	Johannes Konrad	Cours avalanche GJ - Théorie
	F	Di 15.01	François Schouwey	Cours avalanche GJ - Pratique
	PD	Di 22.01	Johannes Konrad	Cours avalanche GJ - théorie et pratique avancé
	PD	Sa 28.01	Rainer Frick	Module ski moyen/avancé 1 - Schopfenspitz
	F	Di 29.01	Johann Grandjean	Module Ski débutant 1 - Vanil Blanc
	PD	Sa 04.02	Jean-Bruno Pugin	Ski de randonnée
	PD	Di 05.02	Claude Heckly	Ski de randonnée : Les Rodomonts (1878 m)
	F	Sa 11.02	Emilie Jaquet	Course kids - Les Mosses
	PD	Di 12.02	Johannes Konrad	Cascade de glace pour tous Val de Bagnes - Brunet

Type	Cotation	Date	Chef de courses	Destination
	F	Sa 18.02 - Ma 21.02	Alexandre Castella	Camp de carnaval : Région du Wildstrubel
	PD	Di 26.02	Johann Grandjean	Module ski débutant 2 - Patraflon
	PD+	Sa 04.03 - Di 05.03	Rainer Frick	Module ski moyen/avancé 2 - Skifun à Uri
	AD	Sa 11.03 - Di 12.03	Léo Scyboz	Ski de randonnée : Titlis Rundtour (OW)
	PD+	Sa 18.03 - Di 19.03	Melchior Frick	Ski de randonnée : Ringelspitz (SG)
	F	Sa 25.03 - Di 26.03	Johann Grandjean	Module ski débutant 3 - Lämmerenhütte
		Lu 03.04	Johannes Konrad	Soirée de présentation des courses Eté
	PD+	Ve 07.04 - Ve 10.04	Rainer Frick	Camp de Pâques : Clariden-Schärhorn-Tödi (GL)
	PD	Sa 15.04 - Di 16.04	Johann Grandjean	Mini haute route : Arolla - Zermatt
	AD+	Sa 22.04 - Di 23.04	Léo Scyboz	Module ski moyen/avancé 3 : Mont Vélan
	F	Je 04.05	Naomi Repond	Module débutant escalade 1 : Laniac
	5a	Sa 06.05 - Di 07.05	Alexis Jaquet	Initiation longues voies aux Gastlosen
	F	Sa 13.05	Lucien Carrel	Module débutant escalade 2 : St-Triphon
	D	Sa 13.05 - Di 14.05	Rainer Frick	Ski de randonnée : Dammastock (UR)
	F	Sa 27.05 - Di 28.05	Lucien Carrel	Module escalade 3 : Gastlosen avec nuitée à l'alpage
	5b	Sa 03.06	Jean-Bruno Pugin	Escalade Gastlosen Avenue du Chamois
	F	Sa 03.06	Emilie Jaquet	Course kids - escalade Gastlosen secteur Pokemon
	AD-	Di 04.06	Patrick Barbey	Course d'arête : Les Somètres
	F	Je 08.06 - Di 11.06	Alexis Jaquet	Camp de la Fête-Dieu
	6a	Sa 17.06	Laurent Scheurer	Escalade Gastlosen
	PD	Sa 24.06 - Di 25.06	Marion Laville	Module alpinisme 1 : Rheinwald- horn (TI)

Type	Cotation	Date	Chef de courses	Destination
	PD	Sa 01.07 - Ve 07.07	Léo Scyboz	Camp d'été dans les Grisons - Piz Bernina (GR)
	F	Sa 08.07 - Di 09.07	Emilie Jaquet	Week-end escalade Geissfluegrat (AG) kids & jeunes
	5a	Sa 15.07 - Di 16.07	Jean-Bruno Pugin	Escalade haute montagne
	PD+	Sa 29.07 - Di 30.07	Marjolaine Hugonnet	Module alpinisme 2 : Mont Chauffé
	AD	Sa 19.08 - Di 20.08	Rainer Frick	Module alpinisme 3 : Traversée Tsalion - Tsa
	F	Sa 19.08	Emilie Jaquet	Sortie des familles cabane des Clés kids & jeunes
	T5	Sa 26.08 - Di 27.08	Patrick Barbey	Randonnée au Barrhorn
	PD	Sa 02.09 - Di 03.09	Melchior Frick	Course d'arête Bos Fulen (SZ)
	F	Sa 09.09 - Di 10.09	Marjolaine Hugonnet	Weekend de grimpe et Wildspitz (ZG)
		Sa 16.09 - Di 17.09	Alexis Jaquet	Hagen (SH), Groot (TG), Schnedelhorn (ZH) à vélo
	T5	Sa 30.09	François Schouwey	Randonnée au Vanil Noir (FR)
	AD-	Sa 07.10 - Di 08.10	Marion Laville	Arête Brüggli (SO)
	AD+	Sa 14.10 - Di 15.10	Lucien Carrel	Course d'escalade au Sântis (AI)
		Di 22.10	Marjolaine Hugonnet	Soirée des moniteurs du GJ - programmation 2024
	F	Di 12.11	Johannes Konrad	Course de Drytooling à Baulmes
		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, nêvés 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 nêvés 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 ° Pentés raides ne pouvant être évitées. Nombreux obstacles exigeant une bonne maîtrise de la technique de descente	Longs et raides. Virages courts possibles, pour les bons skieurs	Brecaca, Dent de Brenleire, Vanil de l'Ecri (couloir W) Pointe de Paray

Cotation des via ferrata

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

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

<https://www.sac-cas.ch/fr/formation-et-securite/planification-de-la-course/echelles-de-difficulte/>

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 2023

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
Barbey Partrick	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
Blanc Serge	serge.blanc@bluewin.ch	079 213 59 76
Bonvin Pascal	pa.bonvin@gmail.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
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 Francis	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
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@unibe.ch	076 391 45 55
Ricaud Jean-Charles	jc.ricaud@outlook.com	077 447 33 82
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
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 2023

Barbey Patrick	patrick_barbey@bluewin.ch	079 286 51 22
Borcard Daniel	borco@bluemail.ch	079 467 93 23
Borcard Eric	borcarde@hotmail.com	079 487 82 78
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
Dupasquier Amélie	amelie.dupasquier@hotmail.com	079 903 07 77
Ecoffey Maxime	m.ecoffey@outlook.com	079 317 75 31
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
Jaquet Guillaume	gujafly@gmail.com	079 585 65 50
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	colintinguely@gmail.com	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 <https://www.cas-gruyere.ch/fr/courses-et-formations/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

Responsables : bounavaux@cas-gruyere.ch

Denis Bossel et Mireille Bella, Rte de la Folliaz 6, 1691 Villarimboud
Michel et Yolande Challande, Ch. de Piamond 25A, 1635 La Tour-de-Trême

Cabane des Clés

Contact réservations et gardiennages 079 224 58 46

Responsables : cles@cas-gruyere.ch

Eloi Bosson, Rue de l'Industrie 20, 1632 Riaz
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 079 224 58 46

Responsables : oberegg@cas-gruyere.ch

Bernard Bussard, Imp. des Râpes 5, 1687 Vuisternens-dt-Romont
William Dumas, Chemin d'Afflon 15, 1667 Enney
Dominique Menoud, Rte de Sommentier, 1687 Vuisternens

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 :

<https://www.cas-gruyere.ch/fr/cabanes/>

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

<https://www.cas-gruyere.ch/fr/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

Michel Léderrey, 079 370 56 77
Rue de Préville 15, 1635 La Tour-de-Trême
courses@cas-gruyere.ch

Préposé aux cabanes :

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

Suppléant :

Eric Buchs 079 691 00 75
Ruelle du Levant 7, 1632 Riaz eric.buchs@netplus.ch

Président du Groupement Jeunesse :

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

078 647 21 77

Préposé au sauvetage : Urs Jaggi

Hauptstrasse 90, 1656 Im Fang
sauvetage@cas-gruyere.ch

079 635 02 59

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 : Colin Tinguely 079 255 09 23
colintinguely@gmail.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 !

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 :

Francis Grandjean
Michel Léderrey

courses@cas-gruyere.ch
079 750 16 11

Responsabilité et réservation du bus :

Colin Tinguely colintinguely@gmail.com 079 255 09 23

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, Michel Léderrey

Membres : Mathilde Auer, Charrière Roland, Michel De

Techtermann, Laurent Marilley, Gérard Monney, Pascal Monteleone,

Laurent Python, Jean-Louis Reymond, Aleksandra Stefanovic,

Jerôme Widmer.

Commission des cabanes

Responsable : Eloi Bosson

Secrétaire : Murielle Jaquet

Membres : Joël Bach, Nicolas Bärtschi, Mireille Bella, Denis Bossel,

Bernard Bussard, Michel et Yolande Challande, William Dumas,

Ludivine Jordan, Dominique Menoud, Pascal Monteleone, Pascal

et Marie-Hélène Rausis, Francis Van Wynsberghe et Jean-François

Vienny.

Commission de sauvetage

Préposé au sauvetage : Urs Jaggi

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), Samuel Egli,

Lionel Scheurer, Julius Selzner.

GUIDES DE LA SECTION

Castella Alexandre	castella.alex@gmail.com	079 223 26 52
Clerc Antoine	antoineclerc@hotmail.com	079 377 42 17
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
Sciboz Léo	leosciboz@gmail.com	079 285 01 41
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
Buchs Eric cime.eric.buchs@bluewin.ch	079 691 00 75
Cantin Cyrille cyrille@aoxy.ch	079 634 55 31
Guisolan Paula paula.guisolan@bluewin.ch	079 731 59 19
Hayoz-Andrey Aline info@anemos-parapente.ch	078 632 73 72
Monnin Gallianne galianne.ch@gmail.com	076 529 01 84
Monteleone Pascal p.monteleone@bluewin.ch	079 669 95 63
Pesse Jean-Claude jcpeesse@rosey.ch	079 756 25 53
Torrent Juliane info@oeil.emerveille.ch	076 561 47 13

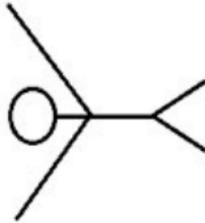
CONCEPT URGENCE

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

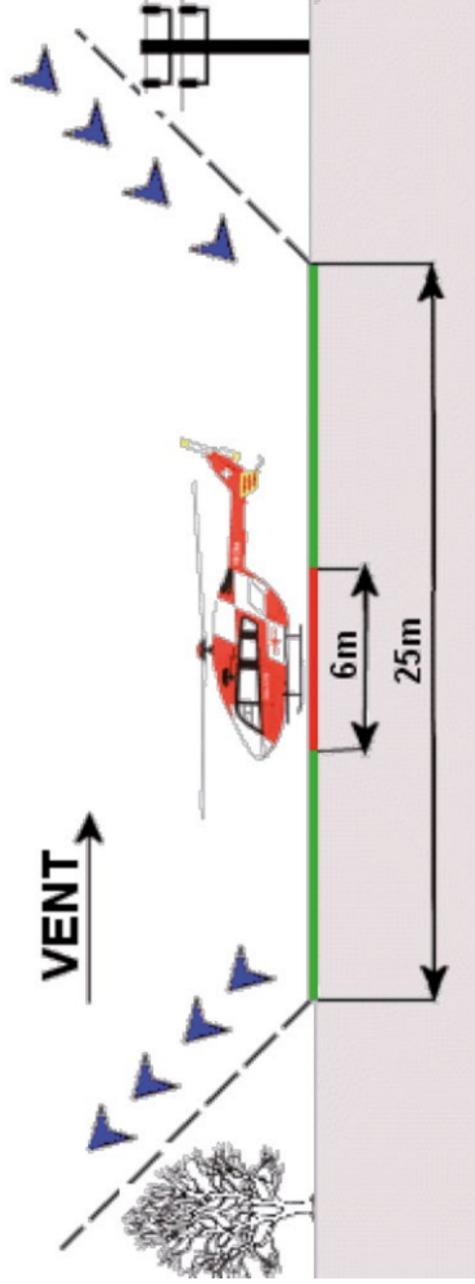


Nous avons besoin d'aide!



Nous n'avons pas besoin d'aide!

PLACE D'ATTERRISSAGE POUR L'HÉLICOPTÈRE DE SAUVETAGE



VUE D'ENSEMBLE DES ÉCHELLES DE DIFFICULTÉS DU CAS

