

CAS LA GRUYÈRE
WWW.CAS-GRUYERE.CH

CH. DE BOULEYRES 79, 1630 BULLE
MOIRY, APPROCHE ©MICHEL LÉDERREY 2020



Les courses 2024



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

Sommaire

Sommaire	page 1
Informations générales et instructions	page 2
Formation adultes / Pictogrammes	page 7
Courses «Eco-resp» / Courses de la section 2024	page 8
Groupement jeunesse	page 18
Courses du groupement jeunesse 2024	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

IMPORTANT : aucune communication aux médias

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'observation 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.

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 maniement du piolet et de la corde.
T6 Randonnée alpine difficile	La plupart du temps sans chemin, passages d'escalade jusqu'à II. Souvent très exposé, pentes mêlées de rochers délicates, glaciers sans neige, avec risque accru de glissade En général non balisé.	Excellente capacité d'orientation. Expérience alpine confirmée et habitude de l'utilisation du matériel technique d'alpinisme.

Echelle CAS pour l'alpinisme

Pour la cotation d'ensemble d'un itinéraire, c'est la plus haute valeur des critères principaux qui vaut. L'échelle UIAA (avec chiffres romains) s'applique aux passages d'escalade.

Critères principaux			
Degré	Rocher	Degré UIAA	Névé et glacier
F	Terrain de marche facile (éboulis, arête de blocs facile)	dès I	Névés faciles, pratiquement pas crevassés
- PD +	Le plus souvent encore terrain de marche facile, sûreté du pas accrue, passages d'escalade clairement disposés et sans problèmes	dès II	En règle générale pentes peu raides, brefs passages plus raides, peu de crevasses
- AD +	Assurance nécessaire à multiples reprises, passages d'escalade plus longs et exposés	dès III	Pentes plus raides, occasionnellement assurance avec relais, nombreuses crevasses, petite rimaye
- D +	Bon sens de l'itinéraire et maniement de corde efficace sont nécessaires, longs passages d'escalade, demandant le plus souvent l'assurance avec relais	dès IV	Pentes très raides, demandant le plus souvent l'assurance avec relais, nombreuses crevasses, rimaye importante
- TD +	Assurance avec relais constamment nécessaire dans les sections difficiles, escalade continuellement exigeante	dès V	Terrain escarpé continuellement, assurance avec relais continu
ED	Ascensions de paroi demandant un grand engagement	dès VI	Passages très raides et verticaux, demandant l'escalade sur glace
EX (ABO)	Ascensions de paroi extrêmement raides, en partie surplombantes	VII et plus	Escalade sur glace extrême

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, Niremout, La Berra, Haute Combe, Vanil Blanc (Albeuve) Walighürli (Feu-tersoey) Monts Chevreuils
PD (- +)	Risque de courtes glissades se terminant en pente douce	Dès 30 ° En général, larges pentes avec quelques brefs raidillons. Possibilité d'éviter les obstacles (conversions nécessaires)	Courts et peu escarpés	Combiflue, Les Merlas, Le Van, Plan de Tissineva, Pic Chaussy, Folliu Borna, (Gsteig) Les Arpillés (Tête à Josué) Vanil Carré, Wandflue, Tour de Famelon
AD (- +)	Risque de glissades plus longues, possibilité de freiner (risques de blessures)	Dès 35 ° Brefs raidillons sans possibilité d'évitement, les obstacles sur des pentes modérées exigent de bonnes réactions (assurer ses conversions)	Courts mais raides	Gros Brun, Mont d'Or, Le Tarent, La Cape au Moine, Le Châtillon, Gstellihore, Gros Perré
D (- +)	Risques de longues glissades débouchant sur des pentes raides (danger de mort)	Dès 40 ° Pentes raides ne pouvant être évitées. Nombreux obstacles exigeant une bonne maîtrise de la technique de descente	Longs et raides. Virages courts possibles, pour les bons skieurs	Brecaca, Dent de Brenleire, Vanil de l'Ecri (couloir W) Pointe de Paray

Cotation des via ferrata

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

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

<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.

Pictogrammes



Randonnée pédestre



Raquettes



Alpinisme



Via Ferrata



Escalade



Formation



Ski de randonnée



VTT



«Eco-resp»



Autre évènement

FORMATION ADULTES



Le programme des courses 2024 contient plusieurs propositions de formation.

Pour s'inscrire, les bulletins mensuels vous renseigneront sous la rubrique « Formation » ainsi que sur notre site web via DropTours 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

COURSES «ÉCO-RESP»



Critères déterminants

1. Transports

- Transports publics (y compris bus alpin et taxi de montagne)
- Vélo
- A pied

Ce critère s'applique depuis le lieu de départ donné par le chef de course jusqu'au lieu d'arrivée

2. Comportement

- Emporter tous les déchets
- Respecter les zones de tranquillité
- Eviter de déranger la faune

COURSES DE LA SECTION 2024

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.

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	F	Ma 02.01	Mathilde Auer	Course du Nouvel-An (Oberegg)
	PD-	Je 04.01	Jean-Claude Perroud	Walighürli
	PD-	Ve 05.01	Bruno Parnet	Merdasson « éco-resp »
	PD	Sa 06.01	Christelle Roduit	Col de Pierra Perchia « éco-resp »
	WT2	Sa 06.01	Antoinette Bussard	CP chef de courses raquettes
		Di 07.01	Laurent Python	Initiation portage et crampons
	WT1	Di 07.01	Denyse Dupasquier	Course des Rois Les Portes
		Ma 09.01	Francis Grandjean	Initiation ski de randonnée
	F	Je 11.01	Jacques Maillard	Garten ou Combiflue
	PD	Je 11.01	Jean-Claude Mauron	Col de la Dent de Broc
	PD	Sa 13.01	Claude Heckly	Ski de randonnée - module 2 jours + 1 week-end
	PD	Sa 13.01	Jacqueline Coting-Curra	Planachaux « éco-resp »
	PD	Sa 13.01	Sevan Tinghir	Plan de la Douve
	F	Sa 13.01	Francis Grandjean	Initiation ski de randonnée
	PD	Di 14.01	Jean-Louis Raymond	Combiflue 2055 m « éco-resp »
	AD-	Di 14.01	Chantal Python Niklès	Wandflue
		Di 14.01	Francis Grandjean	Cours technique de descente
	PD+	Je 18.01	Pascal Monteleone	Tour de Famelon
	PD-	Je 18.01	Maurice Beaud	Vanil-Blanc
		Sa 20.01	Francis Grandjean	CP ski de randonnée

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	PD	Sa 20.01	Laurent Marilley	Pic Boré et Rocher de Rianda
	AD	Di 21.01	Jérôme Widmer	Module découverte grimpe hivernale I
	WT2	Di 21.01	Carole Bardy	Zollhaus à Schwarzsee 1550m
	PD-	Me 24.01	Bruno Parnet	La Vudalla « éco-resp »
	PD	Je 25.01	Pascal Monteleone	Le Creux - La Trallaz
	PD	Je 25.01	Jean-Marc Angéloz	L'Etivaz-Devant - Mts Chevreuils
	AD	Sa 27.01	Laurent Python	Männliflue
	PD	Sa 27.01	Jacqueline Cotting-Currat	Traversée Schönried-Haute-Combe-Rougemont « éco-resp »
	WT1	Sa 27.01	Mathilde Auer	Sortie pleine lune aux Portes
		Sa 27.01	Francis Grandjean	Cours avalanche pratique
	WT3	Di 28.01	Jean-Charles Ricaud	Ascension du Bäderhorn
	PD	Di 28.01	Eric Barras	Widdergalm
	PD-	Je 01.02	Pascal Monteleone	Le Van - La Cua
	PD	Je 01.02	Maurice Beaud	Les Murs d'Allières « éco-resp »
	AD	Sa 03.02	Roland Charrière	Schafharnisch - Märe
	PD	Sa 03.02	David Sciboz	Walighürli
	PD-	Di 04.02	Francis Grandjean	Les Rodomonts
	F	Di 04.02	Frédéric Heimo	Walighürli (Suite initiation)
	PD	Di 04.02	Colette Dupasquier	Plan de La Douve
	PD+	Me 07.02 - Sa 10.02	Jean-Marc Angéloz	Magic Unterbäch

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	PD	Je 08.02	Romain Chofflon	Husegg
	F	Je 08.02	Jacques Maillard	Folliu Borna
	AD-	Je 08.02	Frédéric Heimo	Witteberghore
	WT2	Je 08.02	Antoinette Bussard	Mont de l'Arpille 2085 m
	PD	Sa 10.02	Pierre Scyboz	Jaunpass - Schönried
	PD+	Sa 10.02	Laurent Marilley	Albristhore
	F	Sa 10.02	Gérard Monney	Buufal (suite initiation)
	AD	Sa 10.02	Yves-Alain Kuhn	Module découverte grimpe hivernale II
	PD	Di 11.02	Colette Dupasquier	Chumigalm
		Di 11.02	Francis Grandjean	Cours technique de descente
	AD	Je 15.02	Pascal Monteleone	Schibe - Märe
	PD+	Je 15.02	Jean-Marc Angéloz	Wiriehorn 2304 m
	WT2	Je 15.02	Patrick Barbey	Col de Jable
	PD	Sa 17.02	Pascal Monteleone	Widdersgrind - Alpiglemäre (Suite initiation)
	PD+	Sa 17.02	Jacqueline Cotting-Currat	Traversée l'Etivaz-Wittenberghorn-Gstaad « éco-resp »
	PD+	Sa 17.02	Gérard Monney	Röthore 2281 m
	PD+	Di 18.02	Denis Bossel	Ochsen - Bürgle en boucle
	WT3	Di 18.02	Jean-Charles Ricaud	Pic Chaussy
	F	Je 22.02	Michel de Techtermann	La Braye Ski rando
	PD	Je 22.02	Jean-Claude Mauron	Plan de la Douve - Col de Base

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	PD	Sa 24.02	David Sciboz	Steimandli
	PD+	Sa 24.02	Chantal Python Niklès	Hochmatt
	PD	Di 25.02	Claude Heckly	Ski de randonnée – module 2 jours + 1 week-end (2)
	AD	Di 25.02 – Ve 01.03	Pascal Monteleone	Ski rando Val Müstair « éco-resp »
	PD-	Di 25.02	Steffen Steinhauser	La Cuâ (suite initiation)
	PD	Je 29.02	Romain Chofflon	Le Bürglen
	PD+	Je 29.02	Jean-Marc Angéloz	Pte de Tsaté 3078 m
	PD	Je 29.02	Jean-Claude Mauron	Col de Lys – Pt 1863 m
		Je 29.02	Michel Léderrey	Planification : les moyens numériques
	F	Sa 02.03	Yves-Alain Kuhn	Husegg (BE) (suite initiation)
	PD+	Sa 02.03 – Di 03.03	Florence Luy	Lobhörner, 2565 m
	PD	Di 03.03	Bruno Parnet	La Tête à Josué « éco-resp »
	PD-	Di 03.03	Steffen Steinhauser	Hundsrügg et 3 chalets en boucle « éco-resp »
	PD-	Ma 05.03 – Je 07.03	Jean-Claude Perroud	Schwarzwaldalp Senior
	AD-	Je 07.03	Pascal Monteleone	Gros Brun – Patraflon
	PD-	Je 07.03	Maurice Beaud	Varvalanna
	PD-	Sa 09.03	Sevan Tinghir	Haute Combe
	PD+	Di 10.03 – Sa 16.03	Jean-Claude Mauron	Semaine de ski région Zerne (GR)
	AD	Di 10.03	Laurent Marilley	Ski et escalade : Dent Rouge – Euzanne – PréFleuri
	PD	Di 10.03	Francis Grandjean	Wistätthore

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	PD-	Je 14.03	Pascal Monteleone	Mont Rogneux
	PD+	Je 14.03	Jean-Marc Angéloz	Col de Torrent 2916 m
	AD	Ve 15.03 – Sa 17.03	Laurent Python	Lurette – Mt blanc de Cheilon – Pigne d'Arolla
	PD	Ve 15.03	Christelle Roduit	Le Basse
	PD	Je 21.03	Michel de Techtermann	Pic Chaussy
	PD	Je 21.03	Jacques Maillard	Wistätthore
	PD+	Ve 22.03 – Di 24.03	Claude Heckly	Ski de randonnée – module 2 jours + 1 week-end (3)
	WT1	Sa 23.03	Colette Dupasquier	Sortie pleine lune aux Clés
	AD+	Di 24.03	Steffen Steinhauser	Gros Perré « éco-resp »
	PD-	Je 28.03	Jean-Claude Perroud	La Fava
	AD-	Je 28.03	Jean-Marc Angéloz	Pointe de Drône 2949 m
	T1	Ve 29.03	Mathilde Auer	La Tuffière – Hauterive
	AD	Ve 29.03 – Sa 30.03	Laurent Python	Blanc de Moming
	T2	Lu 01.04	Mathilde Auer	L'Arsajoux
	T1	Je 04.04	Antoinette Bussard	Granges-Marnand – Surpierre en boucle
	PD+	Je 04.04	Michel de Techtermann	Albristhore 2762 m
	AD	Ve 05.04 – Sa 06.04	Laurent Python	Mt Velan
	PD+	Sa 06.04 – Di 07.04	Florence Luy	Traversée Oberland Jungfrauoch-Blatten « éco-resp »
	PD+	Je 11.04	Jacques Maillard	Vanil Carré

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	WT2	Je 11.04	Antoinette Bussard	Long de la Sarine et Cascade de Ramaclé en boucle
	AD	Sa 13.04 – Di 14.04	Gérard Monney	Wildstrubel par Schneehore
	PD+	Me 17.04 – Je 18.04	Jean-Marc Angéloz	Clôture au Grand-St-Bernard ski
	WT2	Me 17.04 – Je 18.04	Antoinette Bussard	Clôture au Grand-St-Bernard raquettes
	T2	Je 18.04	Luc Genin	Vérossaz (avec La Grotte aux Fées en option)
	D	Di 21.04	Steffen Steinhauser	Vanil de l'Ecri (Couloir SO)
	T1	Je 25.04	Erika Chatagny	Autour de Grolley
	T2	Je 02.05	Jean-Claude Perroud	Etang de Trente Pas
	5 b	Je 02.05	Laurent Marilley	Formation Escalade en Longues Voies I
	T2	Sa 04.05	Albert Marchon	Vanil des Cours
	6a	Sa 04.05	Jean-Louis Reymond	Gastlosen Pfadflue : Bilbo
	T3	Je 09.05	Antoine Buntschu	Narcisses en Intyamou
	T2	Je 16.05	Romain Chofflon	Le Mont Racine
	T2	Je 16.05	Jacques Maillard	Autour du Mt Sâla « éco-resp »
	5 b	Je 16.05	Laurent Marilley	Formation Escalade en Longues Voies II
	T2	Di 19.05	Lise Ruffieux	Rando lectures dans la région d'Allières éco-resp
		Me 22.05	Michel Léderrey	Cours initiation alpinisme – Module I (M+E)
	T4	Je 23.05	Pascal Monteleone	Dent de Corjon
	T1	Je 23.05	Erika Chatagny	Pfyffe
	5 b	Je 23.05	Laurent Marilley	Formation Escalade en Longues Voies III

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	5a	Sa 25.05	Florent Layaz	Balmflue face sud
	T2	Di 26.05	Francis Grandjean	Déjeuner sur l'Alpe
	T4	Je 30.05	Mathilde Auer	Dent de Broc
	T4	Je 30.05 – Di 02.06	Lise Ruffieux	Les Bauges
	T3	Je 30.05	Christian Meyer	Tour du Bäderhorn
	AD	Sa 01.06	Michel Léderrey	Dent de Broc Arête W
		Me 05.06	Michel Léderrey	Cours initiation alpinisme – Module II (F)
	T3	Je 06.06	Maurice Beaud	Dent de Hautadon « éco-resp »
	T2	Je 06.06	Michel de Techtermann	Tour du lac des Toules
	T4	Je 06.06	Jacques Maillard	Gros Brun en traversée Jaun-Lac Noir « éco-resp »
	T1	Sa 08.06	Francis Grandjean	Ensemble tout est possible
	5a	Sa 08.06	Philippe Bussard	Escalade Gastlosen
	T2	Di 09.06	Colette Dupasquier	Chaux de Tompey
	T5	Di 09.06	Jean-Charles Ricaud	Mittagflue, par le couloir NW « éco-resp »
	5 b	Lu 10.06 – Sa 15.06	Yves-Alain Kuhn	Semaine d'escalade à Ailefroide (Ecrins, FR)
	T3	Je 13.06	Erika Chatagny	Mont d'Arpille mixte CAS Gruyère + CAS Moléson
	T2	Je 13.06	Luc Genin	La Vudalla
	T4	Je 13.06	Jean-Claude Mauron	Chörblispitz
	T3	Sa 15.06 – Ve 21.06	Mathilde Auer	Randoflore Val Maira
	T2	Sa 15.06	Albert Marchon	Autachia / Schwyberg / Lac Noir
	T3	Di 16.06	Lise Ruffieux	Chasserot par les Roches Blanches

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	T4	Je 20.06	Pascal Monteleone	Gantrisch – Chrummfadeflue – Hohmad
	T3	Je 20.06	Maurice Beaud	Tour de l'Argentine
	AD	Sa 22.06 – Di 23.06	Bruno Parnet	Traversée Fletschhorn – Lagginhorn « éco-resp »
	5 b	Sa 22.06 – Di 23.06	Laurent Marilley	Formation Escalade en Longues Voies IV
	T3	Di 23.06	Colette Dupasquier	Rocher Plat en traversée « éco-resp »
	T3	Je 27.06	Romain Chofflon	Sé des Granges
	PD+	Sa 29.06	Jean-Claude Perroud	Pic Janvier arête sud (Chamonix)
		Sa 29.06 – Di 30.06	Michel Léderrey	Cours initiation alpinisme – Module III (A)
	D	Di 30.06 – Me 03.07	Roland Charrière	Module perfectionnement alpinisme I
	T3	Di 30.06	Aleksandra Stefanovic	Pic Chaussy
	T3	Je 04.07	Antoine Buntschu	Tsavas-Curtillet
	T4	Je 04.07	Jean-Claude Mauron	Cape au Moine
	T3	Je 04.07	Christian Meyer	Ochse via Oberalpigne – Louigrat (en boucle)
	T3	Sa 06.07	Albert Marchon	Gros Plané – Moléson
	D	Sa 06.07	Jérôme Widmer	Becs Noirs – Traversée
	6a	Sa 06.07	Laurent Marilley	Au-dessus du lac de Mauvoisin: Cascade du Giétroz
	T2	Di 07.07	Aleksandra Stefanovic	Plan Nevé
	T2	Je 11.07	Michel de Techtermann	Cabane Gelten
	T3	Je 11.07	Luc Genin	Tour des Gastlosen
	T3	Sa 13.07	Francis Grandjean	Rocher Plat

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	PD	Sa 13.07 – Di 14.07	Eric Barras	Pigne de la Lé (Suite initiation)
	PD	Sa 13.07 – Di 14.07	Jacqueline Coting-Currat	Bivouac Pantalons Blancs – Rosablanch « éco-resp »
	T3	Di 14.07	Evelyne Grand	Lac de Soi
	T3	Je 18.07	Mathilde Auer	Cheibehore
	T3	Je 18.07	Antoinette Bussard	Lac de Mayen et lac d'Aï
	5c	Sa 20.07 – Di 21.07	Jérôme Widmer	Grand clocher des Planereuses – Spigolo ovest
	T3	Di 21.07	Lise Ruffieux	Mieschflue
	T4	Me 24.07 – Di 28.07	Pascal Monteleone	Variations dans les Alpes Unaises « éco-resp »
	T2	Je 25.07	Irénée Savary	Horefluhe
	T4	Sa 27.07 – Di 28.07	Denis Bossel	Täschhütte – Pfulwe
	AD+	Je 01.08 – Di 04.08	Roland Charrière	Chli und Gross Diamantstock
	T5	Je 01.08 – Di 04.08	Jean-Charles Ricaud	Petit Mont Blanc par le bivacco Rainetto
	T4	Sa 03.08	David Sciboz	Dent D'Oche
	T3	Je 08.08	Michel de Techtermann	Plan de la Douve
	T3	Je 08.08	Luc Genin	Dent de Bourgo
	T5	Sa 10.08	Pascal Monteleone	Vanil des Artses
	AD-	Sa 10.08 – Di 11.08	Florent Layaz	Pointe de Mourti traversée Dent des Rosses
	T4	Di 11.08 – Sa 17.08	Jean-Claude Perroud	Gschnitztaler Autriche
	T4	Je 15.08 – Sa 22.08	Antoine Buntschu	Sur les pas d'Oetzi « éco-resp »
	T4	Je 15.08 – Sa 17.08	Denis Bossel	Région Pizzo Forno

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	T3	Di 18.08	Lise Ruffieux	Simmenfälle – Flueseehöri
	T2	Je 22.08	Romain Chofflon	Les gorges de L'Areuse
	T3	Je 22.08	Maurice Beaud	Montreux (Veytaux) – Rochers-de-Naye
	T4	Ve 23.08 – Sa 24.08	Pascal Monteleone	Brienzer Grat (Brünigpass – Interlaken)
	D	Ve 23.08 – Di 25.08	Roland Charrière	Module perfectionnement alpinisme II
	T3	Sa 24.08	Albert Marchon	Pointe de Paray
	AD-	Sa 24.08 – Di 25.08	Bruno Parnet	Sommet des Diablerets Arête W « éco-resp »
	D+	Sa 24.08	Michel Léderrey	Nägelihoare arête NNE intégrale
	T3	Sa 24.08 – Di 25.08	Patrick Barbey	Barrhorn
	T3	Di 25.08	Carole Bardy	Tour du Mont Gond
	T4	Me 28.08 – Ve 30.08	Antoine Buntschu	Petit tour du Wildhorn
	T3	Je 29.08	Erika Chatagny	Iffigenalp – Iffighore – Wildhornhütte
	T3	Je 29.08 – Ve 30.08	Jean-Claude Mauron	Kinhütte (Valais)
	T4	Sa 31.08 – Di 01.09	Jean-Louis Reymond	Les Marécottes – Emosson – Le Buet
	T3	Sa 31.08	Evelyne Grand	Morgenberghorn
	T3	Di 01.09	Albert Marchon	Wandfluh
	T3	Me 04.09 – Je 05.09	Michel de Techtermann	Bella Tola 3025 m et le Tounô 3017 m
	T3	Je 05.09	Christian Meyer	Tour de Mayen 2327 m
	T3	Je 05.09	Chantal Python Niklès	Traversée Jaun – Charmey par le Gros Brun
	AD	Ve 06.09 – Di 08.09	Jérôme Widmer	Duo Galenstock éperon SE et Chli Bielenhorn
	T4	Ve 06.09 – Di 08.09	Jean-Charles Ricaud	Du Seehore au Gandhore « éco-resp »

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	T2	Sa 07.09	Pierre Scyboz	Sierre-Zinal
	T5	Sa 07.09 – Di 08.09	Pascal Bonvin	Découvrez le balcon du Lötschental
	T4	Di 08.09	Aleksandra Stefanovic	Rocher du Midi
	T3	Lu 09.09 – Me 11.09	Jean-Claude Perroud	Kandersteg – Crans-Montana
	T2	Me 11.09 – Ve 13.09	Irénée Savary	Gimillan
	T2	Sa 14.09	Evelyne Grand	Pierra Perchia
	T2	Di 15.09	Evelyne Grand	Dent du Bourgo
	T5	Je 19.09 – Ve 20.09	Jacques Maillard	Rothwald – Alpe Veglia – Berisal « éco-resp »
	T4	Je 19.09	Jean-Claude Mauron	Dent de Savigny
		Sa 21.09 – Di 22.09	Michel Léderrey	CP alpinisme
	T2	Sa 21.09	Evelyne Grand	Lever de soleil sur la Berra
	T1	Di 22.09	Denyse Dupasquier	Région Dent de Jaman
	T2	Je 26.09	Irénée Savary	Tour du Wierihore
	T3	Je 26.09	Antoinette Bussard	Husegg et col du Loup
	AD	Sa 28.09	Jacqueline Cotting-Currat	Les Gais Alps « éco-resp »
	³ Exigeant	Di 29.09	Bruno Parnet	Tour du Lac Noir à VTT « éco-resp »
	T4	Di 29.09	Patrick Barbey	Cape au Moine
	T3	Ma 01.10	Jean-Claude Perroud	Arolette 2330 m
	T3	Je 03.10	Romain Chofflon	Le Kaiseregg
	T3	Je 03.10	Colette Dupasquier	Giferspitz en traversée
	T4	Sa 05.10	David Sciboz	Patraflon et Gros Brun en boucle

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	T3	Je 10.10	Jean-Claude Mauron	Gros Perré
	T4	Sa 12.10 – Di 13.10	Gérard Monney	Aventures insolites au Weissenstein
	T5	Sa 12.10	Jacqueline Cotting-Currat	Corjon en traversée « éco-resp »
	T4	Sa 12.10	Steffen Steinhauser	Traversée Paray – Ecri
	T2	Di 13.10	Carole Bardy	Lac du Tsaté 2686 m
	T2	Je 17.10	Michel de Techtermann	Tour des Gastlosen
	T2	Sa 19.10	Albert Marchon	Tour du Chavalard
	K5	Sa 19.10	Pierre Scyboz	Via ferrata dans le Val d'Hérens
	T4	Di 20.10	Laurent Python	En traversée : Folliu borna – Dent de Lys
	T2	Je 24.10	Colette Dupasquier	Rochers de Naye
	T4	Sa 26.10	Denis Bossel	Sur les hauts de Bruson
	T3	Je 31.10	Jacques Maillard	Entre-deux Dents
	T2	Je 31.10	Irénée Savary	La Berneuse par Mayen
		Sa 02.11 – Di 03.11	Michel Léderrey	Chef/fe de courses – module de conduite
	T3	Di 03.11	Francis Grandjean	Hochmatt
	T2	Je 07.11	Jean-Claude Perroud	Montbovon – Château d'Œx
	T1	Je 07.11	Christian Meyer	Circuit autour de la Sarine
	T4	Sa 09.11	Pascal Monteleone	Dent de Lys en traversée
	T2	Sa 09.11	Francis Grandjean	Observation de la faune
	T1	Je 14.11	Romain Chofflon	Semsaies – Le Niremout – Les Portes
	T1	Je 21.11	Mathilde Auer	Sortie surprise

Type	Difficulté	Date	Chef de courses	Destination
	T2	Di 24.11	Francis Grandjean	Galère par les Marindes
	T3	Je 28.11	Jacques Maillard	Gros Haut Crêt en boucle
	T1	Je 05.12	Mathilde Auer	Sur les pas de St Nicolas
	F	Di 08.12	Francis Grandjean	DVA piqûre de rappel
	T1	Je 12.12	Michel de Techtermann	Romont – Bulle « éco-resp »
	AD	Di 15.12	Steffen Steinhauser	Mt Fourchon
	PD	Je 19.12	Romain Chofflon	La Berra
	PD	Je 26.12	Jean-Claude Perroud	Préalpes

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 2024

Afin de simplifier la tâche des chefs de courses quant à l'organisation des camps et modules, les inscriptions pour ces courses sont ouvertes dès décembre 2023 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	20.01.2024	Laurent Scheurer	15.01.2024
		03.02.2024	Claude Heckly	
		24-25.02.2024	Damien Defferard	
Module moyen avancé	Ski randonnée	03.03.2024	Jean-Bruno Pugin	01.02.2024
		23-24.03.2024	Melchior Frick	
		20-21.04.2024	Rainer Frick	
Module	Escalade	16.04.2024 (soirée)	Enola Bitz	16.03.2024
		05.05.2024	Enola Bitz	
		25-26.05.2024	Marion Laville	
Module	Alpinisme	29-30.06.2024	Amélie Dupasquier	25.06.2024
		20-21.07.2024	Melchior Frick	
		16-17.08.2024	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 Pâques	Ski de randonnée	29.03-06.04.2024	Rainer Frick	300.-	15.02.2024
Camp d'été	Alpinisme	08-14.07.2024	Léo Scyboz	400.-	01.06.2024
Camp d'automne	Escalade	14-20.10.2024	Léo Scyboz	200.-	01.09.2024

COURSES DU GROUPEMENT JEUNESSE 2024

Type	Cotation	Date	Chef de courses	Destination
		Ve 12.01	Johannes Konrad	Cours avalanche - Théorie - Débutant et Avancé
		Sa 13.01	Johannes Konrad	Cours avalanche - Pratique - Débutant et Avancé
	PD	Sa 20.01	Laurent Scheurer	Module ski débutant 1
		Di 28.01	Emilie Jaquet	Course KIDS - ski et chien avalanche
	PD-	Sa 03.02	Claude Heckly	Module ski débutant 2 - Les Rodomonts (1878 m)
		Sa 10.02	Johannes Konrad	Course inter OJ - Skisafari au Pillon
	AD	Di 11.02	Guillaume Jaquet	Cascade de glace - initiation
		Di 11.02	Johannes Konrad	Cascade de glace - avancé
	PD-	Sa 24.02 - Di 25.02	Damien Defferrard	Module ski débutant 3 - Lobhornhütte
		Sa 24.02 - Di 25.02	Johannes Konrad	Course inter OJ - Weekend Igloo

Type	Cotation	Date	Chef de courses	Destination
	AD	Di 03.03	Jean-Bruno Pugin	Module ski moyen/avancé 1 – Col des Brotsets
	PD+	Sa 09.03	Patrick Barbey	Les Monts Telliers
	AD	Sa 23.03 – Di 24.03	Melchior Frick	Module ski moyen/avancé 2 – Maighelshütte
	PD+	Ve 29.03 – Sa 06.04	Rainer Frick	Camp de Pâques ski
	F	Ma 16.04	Enola Bitz	Module escalade 1 : Soirée à Laniac
	AD-	Sa 20.04 – Di 21.04	Rainer Frick	Module ski moyen/avancé 3 – Tödi (GL)
		Di 28.04	Emilie Jaquet	Course KIDS – Escalade
	F	Di 05.05	Enola Bitz	Module escalade 2
		Je 09.05 – Sa 11.05	Léo Scyboz	Finsteraarhorn (BE)
		Me 15.05	Niklas Konrad	Module trail/coucher de soleil 1
		Me 22.05	Niklas Konrad	Module trail/coucher de soleil 2
	F	Sa 25.05 – Di 26.05	Marion Laville	Module escalade : Weekend à Terre Rouge (Gastlosen)
		Sa 25.05 – Di 26.05	Lucien Carrel	Week-end des moniteurs/chefs de course : Terre Rouge
		Me 29.05	Niklas Konrad	Module trail/coucher de soleil 3
		Sa 08.06 – Di 09.06	Marjolaine Hugonnet	Weekend Longues voies
	PD+	Sa 22.06 – Di 23.06	Martin Widmer	Grand Darray
		Sa 22.06 – Di 23.06	Emilie Jaquet	Course KIDS – Camp cristaux / piscine
	PD	Sa 29.06 – Di 30.06	Amélie Dupasquier	Module alpinisme 1 – Orny
		Lu 08.07 – Di 14.07	Léo Scyboz	Camp d'été – Refuge d'Argentière
	PD+	Sa 20.07 – Di 21.07	Melchior Frick	Module alpinisme 2 – Siedelenhütte
	AD+	Ve 16.08 – Sa 17.08	Colin Tinguely	Module alpinisme 3 – Tsalion

Type	Cotation	Date	Chef de courses	Destination
		Sa 31.08 – Di 01.09	Johannes Konrad	Course inter OJ – Gletscherhorn HT ZSIII
		Sa 07.09	Johannes Konrad	Course inter OJ – Traversée des Gastlosen classique
		Sa 07.09	Emilie Jaquet	Sortie des familles
	AD	Sa 21.09	François Schouwey	Gros Perré – Vanil Carré
		Ve 27.09	Marjolaine Hugonnet	Programme 2025 – Soirée Moniteur/Chef de course
		Sa 05.10 – Di 06.10	Johannes Konrad	Weekend à vélo – Sommets des cantons plats
		Lu 14.10 – Di 20.10	Léo Scyboz	Camp d'automne – région de Nice
	PD	Sa 09.11	Colin Tinguely	Dry Tooling

LISTE DES CHEFS/FES DE COURSES 2024

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
Bussard Philippe	phlippebussard@gmail.com	077 524 68 47
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
Cotting Jacqueline	jacqueline.cotting@bluewin.ch	079 725 26 37
De Techtermann Michel	michel.detehtermann@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
Dupasquier Denyse	denyse.dupasquier@websud.ch	078 812 18 09
Genin Luc	geluhonore@gmail.com	079 736 69 04
Grand Evelyne	evelyne.grand1@gmail.com	079 609 63 90
Grandjean Francis	frmgrandjean@bluewin.ch	079 750 16 11
Heckly Claude	heckly.family@bluewin.ch	079 398 06 44
Heimo Frédéric	fred.heimo@gmail.com	079 600 97 68
Kuhn Yves-Alain	yvesalain.kuhn@gmail.com	079 452 47 45
Layaz Florent	floby@netplus.ch	079 756 14 67
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
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

Perroud Jean-Claude	jclperroud@bluewin.ch	079 230 68 35
Pugin Jean-Bruno	brunopugin@bluewin.ch	079 667 12 56
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
Roduit Christelle	croduit7@gmail.com	079 276 85 82
Ruffieux Lise	lise.ruffieux@bluewin.ch	079 587 94 00
Savary Irénée	i.savary@bluewin.ch	079 510 62 25
Sciboz David	dc.sciboz@bluewin.ch	079 674 68 66
Scyboz Pierre	pierre.scyboz@netplus.ch	079 283 05 78
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
Tinghir Sevan	sevan.tinghir@hotmail.com	079 650 58 33
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 2024

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
Brumm Kilian	kilian.brumm@gmail.com	078 772 38 10
Bussard Mathieu	bussard89@hotmail.com	079 472 65 29
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
Magnin Frédéric	magnjaqu@bluewin.ch	079 953 46 49
Nikles Florence	flonikles@gmail.com	079 479 72 75
Nikles Simon	simonski@hotmail.com	077 412 12 81
Pasquier Laurent	laurent.pasquier47@gmail.com	079 509 83 04
Pugin Jean-Bruno	brunopugin@bluewin.ch	079 667 12 56
Pugin Julien	puginj@hotmail.com	079 511 40 34
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
Schouwey Yoann	yoann.schouwey@gmail.com	076 431 13 04
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

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
Marie-Claude Chambovey, Rte de Romont 5, 1684 Mézières
Nicolas Bourguet, Rte de l'Essert 38, 1733 Treyvaux

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 couchages 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
Route des Plans 18, 1669 Les Sciernes-d'Albeuve
jacqueline.cotting@bluewin.ch

Secrétaire : Suzanne Nicolet 079 558 30 53
Route de la Goille 66, 1741 Cottens
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

Préposé aux courses et formations
Michel Léderrey, 079 370 56 77
Rue de Prévile 15, 1635 La Tour-de-Trême
courses@cas-gruyere.ch

Préposé aux cabanes :
Eric Buchs 079 691 00 75
Ruelle du Levant 7, 1632 Riaz
prepose-cabanes@cas-gruyere.ch

Président du Groupement Jeunesse :
Johannes Konrad 078 647 21 77
Rue Montsalvens 40, 1630 Bulle
kon.johannes@gmail.com

Préposé au sauvetage : Urs Jaggi 079 635 02 59
Hauptstrasse 90, 1656 Im Fang
sauvetage@cas-gruyere.ch

Site internet, cartes, topo-guides : Michel Savoy 079 276 76 59
Chemin du Riau 27, 1675 Vauderens
webmaster@cas-gruyere.ch

Bulletin (rédaction + courses) : Colette Dupasquier 079 697 26 22
Rte de Broc 20, 1663 Epagny 026 921 28 51
bulletin@cas-gruyere.ch

IMPORTANT

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

**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 :

courses@cas-gruyere.ch
Michel Léderrey 079 370 56 77

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 ¼) 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

Préposé : Michel Léderrey

Membres : Roland Charrière, Erika Chatagny, Jacqueline Cotting, Michel De Techtermann, Laurent Marilley, Gérard Monney, Pascal Monteleone, Laurent Python, Jean-Louis Reymond, Aleksandra Stefanovic, Jérôme Widmer.

Commission des cabanes

Responsable : Eric Buchs

Secrétaire : Muriel Jaquet

Membres : Joël Bach, Nicolas Bärtschi, Mireille Bella, Denis Bossel, Eloi Bosson, Nicolas Bourguet, Bernard Bussard, Marie-Claude Chambovey, 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, Urs Jaggi, Reto Jaggi, Martin Rauber.

Station de Bulle : Julien Donzallaz (chef de station), Samuel Egli, Lionel Scheurer, Julius Selzner.

MEMBRES DE LA SECTION GUIDES

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
Scyboz Léo	leoscyboz@gmail.com	079 285 01 41
Studemann François	www.guidemontagne.ch	079 357 53 04

MEMBRES DE LA SECTION 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 eric.buchs@netplus.ch	079 691 00 75
Guisolan Paula paula.guisolan@bluewin.ch	079 731 59 19
Hayoz-Andrey Aline info@anemos-parapente.ch	078 632 73 72
Monnin Gallianne gallianne.ch@gmail.com	076 529 01 84
Monteleone Pascal p.monteleone@bluewin.ch	079 669 95 63
Pesse Jean-Claude jcpesse@roseych.ch	079 756 25 53

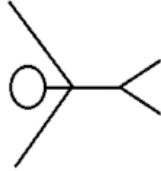
CONCEPT URGENCE

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

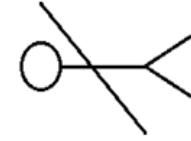
Signaux sonores

6 coups par min.



Signaux optiques

6 coups par min. Fusée détresse
rouge



Nous n'avons
besoin de rien

3 coups par min.



3 coups par min. Fusée détresse
verte



Sifflet, objet de couleur vive, lampe de poche ou miroir peuvent servir pour envoyer des signaux de détresse. Faire une pause entre chaque série de signaux.

SIGNAUX POUR L'HÉLICOPTÈRE DE SAUVETAGE

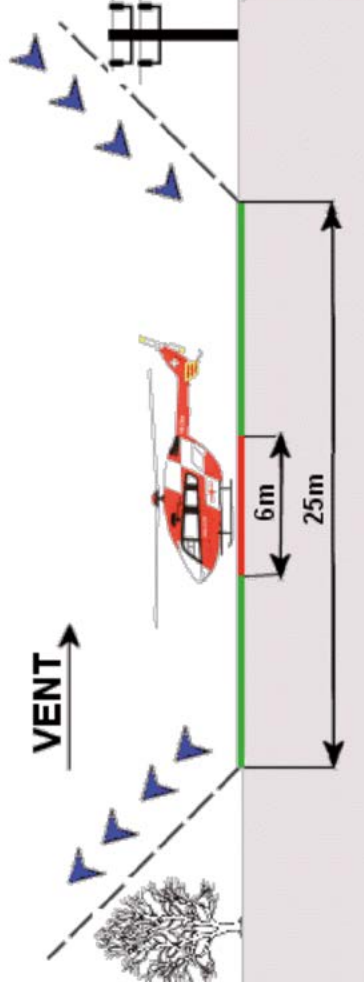


Nous avons besoin d'aide !



Nous n'avons pas besoin d'aide !

PLACE D'ATERRISSAGE 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>