

# Formation des membres 2024

## Ski de randonnée

---

Au programme :



**Initiation**



**Module de confirmation**



**Courses d'application**



**Formation avalanche**

**Technique de descente**



## Initiation ski de randonnée – une soirée théorique et une journée pratique

Date : **Mardi soir 9 janvier 2024 (soirée théorique)**

Lieu : Bien au chaud, au Stamm de notre section  
plein d'autres astuces ; informations sur les courses de notre section

Durée : Environ 3 heures

Date : **Samedi 13 janvier (journée pratique)**

Contenu : Une petite course d'une journée où nous exerçons toutes les bases nécessaires à la peau de phoque.  
L'utilisation du matériel, technique de montée, technique de descente, comportement en situation de danger d'avalanche.

Durée : Toute la journée (retour à Bulle vers 18h00)

Prérequis : Maîtrise du virage parallèle sur piste  
Pour les participants de la journée, la présence à la soirée théorique est obligatoire.

Equipement : Complet, sous la responsabilité du participant

Le CAS La Gruyère met en location pour la saison 7 équipements avalanche (DVA, pelle, sonde) pour CHF 50.- la saison (priorité aux participants de l'initiation)

Inscription : du 04.12.2023 au 05.01.2024 au [079 750 16 11](tel:0797501611) pas de SMS

Par son inscription au cours d'initiation, chacun s'engage à suivre au minimum deux courses *Suite Initiation*

Responsables du cours : Francis Grandjean, préposé aux courses et formations, [079 750 16 11](tel:0797501611)  
David Sciboz, chef de courses hiver



*L'initiation ski de randonnée est réservée aux membres de la section La Gruyère du Club Alpin Suisse.*

## Technique de descente

Nous organisons pour nos membres, une formation de technique de descente.

Nous constatons régulièrement des lacunes techniques élémentaires chez des participants dans les courses de notre section.

La difficulté de descendre, les risques de chutes et de blessures, l'attente du groupe, la pression du temps selon les conditions météorologiques génèrent du stress. La journée peut s'avérer difficile et le plaisir du ski limité.

Afin de pallier ces difficultés, la section La Gruyère du CAS en collaboration avec l'école suisse de ski de Jaun organise durant l'hiver des journées de formation à la technique de descente.

Ces cours ont lieu à la station de Jaun sur et en dehors des pistes. Ainsi avec les remontées mécaniques, vous bénéficierez d'un maximum de temps de formation.

Ces cours par petits groupes sont donnés par des profs de ski de l'ESS Jaun. Ils sont réservés aux membres de notre section ainsi qu'aux membres de notre groupement jeunesse.

Pour s'inscrire : [www.cas-gruyere.ch](http://www.cas-gruyere.ch) – courses et formations – programme des formations – Cours technique de descente.

Dernier délai d'inscription, une semaine avant la date du cours.



## Modules de ski de randonnée « initiation »

4 sorties sont au programme de l'hiver sous le titre :  
*Ski rando suite initiation* dans les parutions du Bouquetin ou sur le site internet

### Dates et chefs de courses :

- Dimanche 4 février 2024 – Frédéric Heimo – Sevan Thingir
- Samedi 10 février 2024 – Gérard Monney
- Samedi 17 février 2024 - Pascal Monteleone
- Dimanche 24 février 2024 – Steffen Steinhauser

Par son inscription au cours d'initiation, chacun s'engage à suivre au minimum deux courses *Suite Initiation*

Ces courses sont ouvertes prioritairement aux participants de l'initiation du 13 janvier.

Les autres membres de la section La Gruyère y ont également accès selon le nombre d'inscriptions.

Les inscriptions se font selon les informations parues dans « Le Bouquetin » ou sur le site internet <https://www.cas-gruyere.ch/>

Merci de respecter le mode et le délai d'inscription.

La longueur et les difficultés de la course sont adaptées aux participants.

Des compléments de formation seront apportés par les chefs/fes de courses.

Les lieux des courses sont choisis en fonction des conditions du moment.



*Les modules de ski de randonnée initiation sont réservés aux membres de la section « La Gruyère » du Club Alpin Suisse.*

## Modules de ski de randonnée « perfectionnement »

### Date:

- Samedi 13 janvier 2024
- Samedi 25 février 2024
- Vendredi 22 mars 2024 déplacement en milieu/fin d'après-midi, afin d'être sur place samedi matin
- Samedi et dimanche 23 et 24 mars 2024

Chefs de courses : Claude Heckly et Bernard Wicky

Ce module s'adresse à des personnes pratiquant le ski de randonnée en maîtrisant les bases.

Ce cours a pour but de franchir un palier supplémentaire dans ses compétences personnelles.

La participation est obligatoire aux trois sorties.

On ne peut pas s'inscrire qu'à une seule course.



*Le module de ski de randonnée « perfectionnement » est réservé aux membres de la section La Gruyère du Club Alpin Suisse.*

## Cours avalanche

**Date : Samedi 27 janvier 2024** : journée pratique dans le terrain

Organisation : Colonne de secours du CAS, section La Gruyère

Inscription : informations d'inscription dans le Bouquetin de janvier

Déroulement de la journée :

- Recherches au détecteur de victime d'avalanche DVA
- Travail à la sonde, technique de pelletage
- Premiers secours à un avalanché
- Et bien d'autres thèmes

Chef de cours : Lionel Scheurrer [formation@secoursalpinbulle.ch](mailto:formation@secoursalpinbulle.ch)

Ski de randonnée, snowboard, raquettes et débutants bienvenus.

Le cours avalanche se déroule chaque année.

Un montant de Fr. 30.- est demandé à chaque participant (membre CAS La Gruyère).

Le cours s'adresse en premier lieu aux membres de la section La Gruyère

