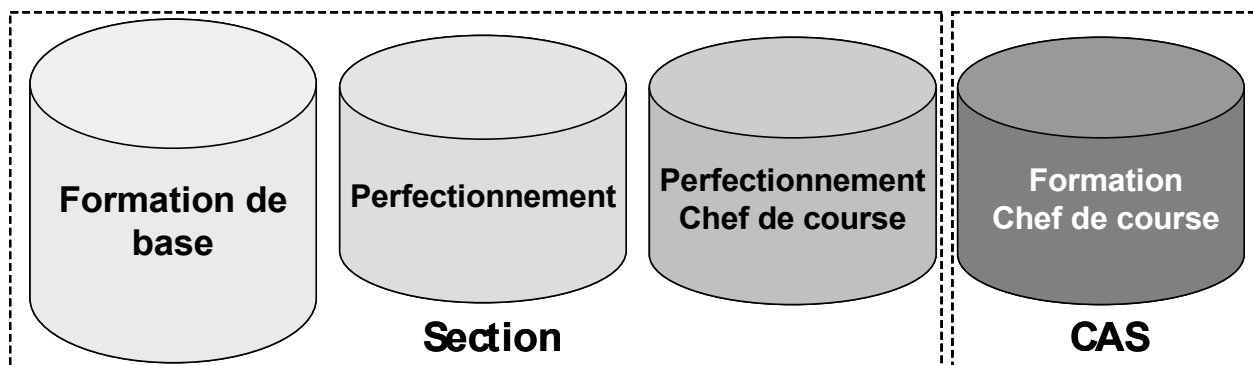


## Formation de base



### Introduction

La formation de base donne les connaissances et techniques essentielles d'alpinisme d'hiver et d'été. Le but est de permettre aux membres de la section d'apprendre ou de rafraîchir leurs connaissances alpines pour augmenter le plaisir et la sécurité en montagne. Il s'adresse à tous les membres de la section. Ces cours qui mélangent théorie et pratique dans le terrain sont validés par un guide de montagne.

Chaque bloc doit être suivi en entier.

Le bloc **connaissances générales** couvre différents aspects du milieu alpin et l'alpinisme en général. Des thèmes comme l'équipement, les manœuvres de corde, la météo et les premiers secours sont au programme.

Le bloc **alpinisme d'hiver** est axé sur le ski de randonnée ou les raquettes à neige. Il sera essentiellement pratique avec des courses faciles à moyennes adaptées aux participants. L'accent sera mis sur la technique et la sécurité avec en particulier un module avalanche.

Le bloc **alpinisme d'été** combinera un module d'introduction à l'escalade et une préparation aux courses de haute montagne en neige et rocher. Là aussi, l'accent est mis sur la pratique dans le terrain.

Le bloc de connaissances générales est un pré-requis pour l'obtention du certificat d'hiver ou d'été

### Connaissances générales

#### Description & Programme

Le bloc « connaissances générales » couvre tout ce qui est nécessaire de connaître pour faire des randonnées en connaissance de cause et avec le maximum de sécurité. Les bases sont enseignées et chaque participant doit, bien évidemment, compléter cet enseignement par de la pratique. Les thèmes suivants sont abordés :

Dates	Modules	Méthode
1 <sup>er</sup> soirée En principe, 1 <sup>er</sup> Mercredi de Novembre, 19 :00	Introduction, Connaissances générales du milieu alpin, Vêtements et Equipement.	Théorie
2 <sup>ième</sup> soirée	Manœuvres de cordes, Nœuds, Assurage	Théorie
32 <sup>ième</sup> soirée	Manœuvres de cordes, Nœuds, Assurage	Pratique
4 <sup>ième</sup> soirée	Météorologie alpine	Théorie

5 <sup>ème</sup> soirée	Orientation en milieu alpin (Cartes, boussole et GPS)	Théorie
6 <sup>ème</sup> soirée	Essentiels de Premiers secours et évaluation des connaissances	Théorie

## Matériel

De quoi écrire pour toutes les parties théoriques

Matériel d'escalade en salle pour la partie pratique, à savoir: chaussons d'escalade ou baskets, baudrier, 1 sangle d'auto-assurance, 3 cordelettes prussik ø5-6mm de 100, 180 et 300 cm de long, 1 descendeur (huit ou autre homologué), 1 mousqueton à vis en forme de poire (HMS).

## Public cible

Tous les membres, mais particulièrement les nouveaux, qui désirent acquérir des connaissances de bases. S'adresse aussi bien aux randonneurs qu'aux personnes qui ambitionnent la haute-montagne

## Exigences

Aucune.

## Prix

Bloc « **Connaissances générales** » + un Bloc « **Alpinisme** » = 120.-

Bloc complémentaire « **Alpinisme** » = 80.-

Incluant un classeur contenant toute la documentation.

Non-inclus : frais de déplacement et de subsistance

## Inscription

A partir de l'automne de chaque année, selon les informations des bulletins de septembre et octobre.

## Renseignements

Responsable de la formation : Marc Guisolan [formation@cas-moleson.ch](mailto:formation@cas-moleson.ch)  
 Responsable de l'alpinisme d'été : Alexandre Mooser [alpete@cas-moleson.ch](mailto:alpete@cas-moleson.ch)  
 Responsable de l'alpinisme d'hiver : René Gavillet [alphiver@cas-moleson.ch](mailto:alphiver@cas-moleson.ch)

## Alpinisme d'hiver

### Description & Programme

Le bloc « alpinisme d'hiver » couvre tout ce qui est nécessaire de savoir pour participer à des courses de section. Il se compose de deux cours distincts : le cours de « randonnée à skis » et un cours à option pour la « technique de skis de descente ».

#### « Randonnée à skis »

Dates	Modules	Méthode
1 <sup>er</sup> journée  En principe à partir de la mi-décembre	<b>Évaluation du ski de piste &amp; Introduction Rando</b> Information de bases pour le ski de rando: skis & fixations, peaux, batons, habillement, contenu du sac	Ski de piste en matinée & petite randonnée l'après-midi

	Matériel standard a prendre en course (selon liste a fournir-> Booklet) Minimum concernant le DVA	
2 <sup>ème</sup> journée	<b>Conversions et utilisation des bâtons/couteaux</b> Comportement en course, Cotations, Rythme & Dénivelé Premiers virages a skis (montée), utilisation des bâtons	Petit randonnée & exercices pratiques
3 <sup>ème</sup> journée	<b>Conversions et utilisation des bâtons/couteaux</b> Comportement en course, Cotations, Rythme & Dénivelé Virages a skis (montée), utilisation des bâtons & petite descente avec les peaux	Petit randonnée & exercices pratiques
1 <sup>ère</sup> soirée	<b>Conférence</b> en rapport avec la neige et les avalanches	Conférence
4 <sup>ème</sup> journée	<b>Cours avalanche</b> Utilisation du DVA, pelle & sonde Comportement et réaction en cas d'avalanche	Exercices pratiques
5 <sup>ème</sup> journée	<b>Répétitions des bases techniques</b> Spécialités pour courses haute montagne (Dépôt de ski/marche avec ski sur le sac/encordement sur glacier, skis sur le sac, main courante,...) Course de clôture et revue générale	Randonnée & exercices pratiques

### « Ski de descente »

Dates	Modules	Méthode
1 <sup>er</sup> journée  En principe à partir de la mi-décembre	<b>Tests et formation des groupes Enseignement de la technique de ski de descente selon les méthodes de l'Ecole Suisse de Ski.</b>	Ski sur piste
2 <sup>ème</sup> journée	Skis hors piste selon conditions	Ski sur piste

### Matériel

Matériel de randonnée à skis, incluant tout le matériel de sécurité, à savoir: skis & fixations de randonnée, couteaux, peaux de phoque, bâtons, DVA, pelle & sonde plus tout le matériel personnel selon liste.

Uniquement le matériel de ski de piste pour le cours « Ski de descente »

### Public cible

Tous les membres, particulièrement les nouveaux, qui désirent acquérir des connaissances de bases de la randonnée à ski. S'adresse aussi bien aux randonneurs qu'aux personnes qui ambitionnent la haute-montagne.

Le cours de « Technique de ski de descente » s'adresse aux skieurs débutants et aux skieurs moyens qui veulent améliorer leur technique de ski.

### Exigences

Pour le cours de « randonnée à skis » : Maîtrise du virage parallèle sur piste.

## Prix

Bloc « **Alpinisme Hiver** » seul = 80.- (incluant l'abonnement de ski de la 1<sup>ère</sup> journée)

Bloc « **Connaissances générales** » + un Bloc « **Alpinisme** » = 120.-

Non-inclus : frais de déplacement et de subsistance

Cours de « Ski de descente » : env. 120.- (incluant l'abonnement de ski).

## Inscription

A partir du mois de décembre de chaque année, selon les informations du bulletin de décembre.

## Renseignements

Responsable de la formation : Marc Guisolan

[formation@cas-moleson.ch](mailto:formation@cas-moleson.ch)

Responsable de l'alpinisme d'hiver : René Gavillet

[alphiver@cas-moleson.ch](mailto:alphiver@cas-moleson.ch)

## Alpinisme d'été

### Description & Programme

Le bloc « alpinisme d'été » englobe tout le savoir nécessaire pour participer à des courses de section en escalade et en haute montagne. Il se compose de deux modules : le cours d'escalade (rocher) et le cours de base (glace et rocher). Ces 2 modules sont indissociables, et tous les participants au bloc alpinisme été de la formation de base doivent **impérativement** participer aux **2 modules**, sans quoi leur participation à la formation de base n'est pas validée.

#### « Escalade »

Dates	Modules	Méthode
1 <sup>er</sup> soirée (mercredi)  En principe dès le début mai	<b>Nœuds</b> Information de bases pour l'escalade: matériel et noeuds Matériel standard à prendre en course (selon liste -> programme annuel des courses)	Exercices pratiques de confection des nœuds et assurage.
2-4 <sup>ième</sup> soirée (mercredi)	<b>Techniques d'escalade</b> Assurage, progression en escalade en second et en tête, pose de relais, rappel, remontée de corde	Exercices pratiques en jardin d'escalade.
1 <sup>ère</sup> journée	<b>Course d'application</b> Voie de plusieurs longueurs avec pose de relais et rappels / progression sur une arête.	Course d'application de plusieurs longueurs / progression sur une arête alpine

#### « Cours de base glace et rocher »

Dates	Modules	Méthode
1 <sup>er</sup> journée (samedi)  En principe à mi-juin	<b>Glacier</b> Encordement sur glacier, progression sur glacier, manipulation de corde, ancrages, main courante, mouflage.	Exercices pratiques en petits groupes selon les connaissances préalables.
2 <sup>ième</sup> journée (dimanche)	<b>Rocher</b> Assurage, progression en second / en tête, relais, rappels.	Exercices par cordées.

Une **course d'application en haute montagne** est organisée à fin juin afin de mettre en pratique les connaissances acquises. La participation est prioritairement accordée aux personnes ayant suivi le cursus escalade et le cours de base.

## Matériel

Matériel d'escalade et de haute montagne, à savoir: baudrier, casque, 1 dégain (au minimum), 1 descendeur (huit ou autre homologué), 1 mousqueton HMS pour ½ noeud d'amarre, 2 mousquetons à vis, 3 cordelettes prussik 100, 180 et 300 cm, 2 sangles de type « escalade », plus tout le matériel personnel selon liste. Les chaussons d'escalade sont conseillés.

Le cours de base exige en plus du matériel précité : 1 piolet, chaussures adaptées, crampons adaptés et réglés.

## Public cible

Tous les membres, particulièrement les nouveaux, qui désirent acquérir des connaissances de bases en technique alpine. S'adresse aussi bien aux grimpeurs qu'aux clubistes qui ambitionnent la haute-montagne.

## Exigences

Aucune.

## Prix

Bloc « **Alpinisme Eté** » seul = 80.-

Bloc « **Connaissances générales** » + un Bloc « **Alpinisme** » (Eté ou Hiver) = 120.-

Non-inclus : frais de déplacement et de subsistance, frais du «cours de base glace & rocher »

## Inscription

A partir du mois de mars de chaque année, selon les informations du bulletin de mars.

## Renseignements

Responsable de la formation :

Marc Guisolan

[formation@cas-moleson.ch](mailto:formation@cas-moleson.ch)

Responsable de l'alpinisme d'été :

Alexandre Mooser

[alpete@cas-moleson.ch](mailto:alpete@cas-moleson.ch)