

**BIENVENUE
AU CLUB ALPIN**

~150'000 membres / 132 sections

SECTION MOLESON

~2'150 membres

1

AUTRES SECTIONS DU CANTON

- ‡ Dent-de-Lys, Châtel-St-Denis (303 membres)
- ‡ Gruyère, Bulle (2400 membres)
- ‡ Kaiseregg, Düdingen (853 membres)
- ‡ Murten, Murten (433 membres)

2

STRUCTURE

- Assemblée générale annuelle (mai)
- Assemblée des courses, budget (novembre)
- Comité**
13 membres responsables des dicastères
- Commissions permanentes
alpinisme, jeunesse, murs, Arsent, Hohberg,
finances, gestion Internet

3

INFORMATIONS

- ‡ www.cas-moleson.ch site de notre section
- Onglet DropTours, programme des courses
- Onglet Organisation, documents officiels (statuts, directives pour participants, liste matériel, etc.)
- ‡ <https://www.sac-cas.ch> site du CAS
- Portail des courses
- Mise à jour de vos coordonnées

4

INFORMATIONS

- ‡ Bulletin section Moleson
- reflet de la vie du club
- programme des courses et cours
- récits

Version pdf ou papier

5

PUBLIC CIBLE

Jeunesse			Actifs dès 22 ans		
AJ	OJ	Groupe de grimpe	Course A	Course B	Course C
10 ans révolus	14-22 ans	13-18 ans entraînement hebdomadaire sur inscription	rythme sportif 350-400 m/h	rythme modéré ~300 m/h durée 4-8 h	rythme modeste ~250 m/h Durée 3-5 h max 800 m

6

ACTIVITÉS DE MONTAGNE

Été		Hiver	
Randonnée		Randonnée ski	
Rando alpine Haute-montagne		Haute-montagne ski	
Escalade Escalade alpine		Randonnée raquette	
Via Ferrata		Cascade glace	
VTT		Ski de fond	
Skike			

7

AUTRES ACTIVITÉS

Manifestations / Culture	Journée travail / Assemblée
<ul style="list-style-type: none"> Soirées diapos, films et conférences Musée Alpin Bern 	<ul style="list-style-type: none"> Journée travail (Arsent, Hohberg, Wildhorn, mur) Assemblée générale annuelle Assemblée des courses

8

L FORMATION

	Formation de base	Perfectionnement	Perfectionnement Chef de course	Formation Chef de course
Connaissances générales	1. Météo-Alpin 2. Mesures de corde 3. Mécanologie 4. Lignes de crête 5. Placements ascenseurs	1. Course générale en été 2. Course d'été	1. Course générale en été	1. Placements ascenseurs
Alpinisme d'hiver	1. Ski de randonnée 2. Ski de descente 3. Conditions météorologiques 4. Course d'été	1. Confiance technique 2. Course d'été	1. Hiver	1. Ascendances 2. Hiver 1 3. Hiver 2
Alpinisme d'été	1. Météo, Cordes 2. Escalade (classique) 3. Raige, Siles à l'italien 4. Course d'été	1. Escalade (classique) 2. Raige, Siles à l'italien	1. Hiver	1. Hiver 1 2. Hiver 2
	Section	Section	Section	CAS

formation@cas-moleson.ch

9



10

EXEMPLE DE COTATION


	Randonnée		Haute montagne
T1	Gibloux, Vully		F Wildhorn
T2	Berra, Dent de Vaulion		PD Mont Vêlan
T3	Kaiseregg Moleson		AD Dent Blanche
T4	Vanil Noir Dent de Lys		D Eiger, ar. Mittellegi
T5	Dent de Folliéran		TD Doldenhorn, ar. E
T6	Traversée des Birnis		ED Eiger face N
Escalade			
3a à 9a, selon cotation française			

11

EXEMPLE DE COTATION

Randonnée à skis		Randonnée raquettes	
F +	jusqu'à 30°, Le Stoss	WT1	<25° Les Alpettes
PD +	dés 30°, Alpiglemäre	WT2	<25° Husegg Connaissance avalanche
AD +	dés 35°, Widdergalm	WT3	<30° Bürglen
D +	dés 40°, Altels	WT4	<30° Wistätthorn
TD +	dés 45°, Märe coul.N	WT5	<35° Wandflue

12



EQUIPEMENT


<https://www.cas-moleson.ch/organisation/status-et-directives>

‡ MATÉRIEL

- Louer ?
- Discuter avec les membres et chefs de course
- Consulter l'annexe 3 Equipement pour les courses de section du document Directives
 - DVA 3 antennes avec fonction marquage, pelle à neige, sonde min. 240 cm sont obligatoires pour les courses à raquettes et à skis

21.01.2021

13




COMMENT S'INSCRIRE ?

- ‡ Prendre connaissance des courses prévues
 - Bulletin mensuel CAS Moléson
 - www.cas-moleson.ch / Activités / Droptours
- ‡ Choisir une course adaptée à sa condition physique et à ses capacités techniques


21.01.2021

14




COMMENT S'INSCRIRE ?

Suivre les instructions données dans le descriptif de la course choisie

- ‡ le vendredi soir dès 18 h 30 auprès du chef de course **au stamm** du chalet d'Arsent
- ‡ en ligne , par mail ou par téléphone pour certaines courses

21.01.2021

15



COMMENT S'INSCRIRE ?


Jeunesse

- ‡ Nouveau concept : inscription pour la saison
- ‡ AJ : Xavier Cudré-Mauroux
- ‡ OJ : Sébastien Monney

22.04.2021
Accueil des nouveaux
19h-21h
Porte de Morat

21.01.2021

16




FRAIS DE PARTICIPATION

- ‡ Frais de transport (0.60 CHF / km et par voiture) + éventuels frais de parking, téléphérique ou cabane répartis entre les participants.
- ‡ Le chef de course est bénévole et ne facture rien pour ses prestations, par contre ses frais de transport et de cabane sont répartis entre les participants.

21.01.2021

17




COTISATIONS

- ‡ Les cotisations varient selon la catégorie : jeunesse, individuel ou famille (cf. site Moléson). Elles sont dues **pour l'année entière** même en cas de démission.
- ‡ Les cotisations sont encaissées par le CAS Berne; la part revenant à la section lui est ensuite reversée.
- ‡ La revue «Les Alpes», éditée par le comité central du CAS, est envoyée à chaque membre cotisant.

21.01.2021

18




INFRASTRUCTURES

- ⌘ Chalet Arsent (inscription, repas du vendredi cuisiné à tour de rôle par les membres)
- ⌘ Chalet Hohberg gardienné par des bénévoles, région Lac-Noir à 1468 m
- ⌘ Cabane Wildhorn gardienné par Monika et David Schmid dans la réserve naturelle Gelten-Iffigen, au pied du Wildhorn à 2303 m, site internet www.wildhornhuette.ch

19 21.01.2021

19




INFRASTRUCTURES

- ⌘ Mur d'escalade + bloc à la Porte de Morat entrée journalière (CHF 10.-) ou abonnement à payer en plus des cotisations du CAS (CHF 70.-). Plan d'occupation sur le site Internet de la section.
- ⌘ Site d'escalade au Pont de Pérolles, accès payant CHF 30.-/an «Mousquepont».

20 21.01.2021

20




QUELQUES CONSEILS

- ⌘ ASSURANCES
 - Il est vivement recommandé d'être membre donateur à la REGA ou Air glaciers.
 - Les membres du CAS de la catégorie jeunesse (6 à 22 ans) y sont automatiquement et gratuitement affiliés.

21 21.01.2021

21



MISE À JOUR DE VOS COORDONNÉES

<https://www.sac-cas.ch/fr/mon-cas/mesdonnees>

site du club alpin suisse

Tous les services du CAS
uniquement avec un compte utilisateur


Me connecter ou s'inscrire *

E-mail / Nom de groupe *

SE CONNECTER Mot de passe oublié

22 21.01.2021

22



QUELQUES CONSEILS

- ⌘ RENDEZ-VOUS
 - être ponctuel
 - attention, rendez-vous = heure du départ
- ⌘ La meilleure façon d'être rapidement intégré
 - venir au stamm
 - participer aux courses

23 21.01.2021

23



DES QUESTIONS ?



<https://www.cas-moleson.ch>
gestiondesmembres@cas-moleson.ch

24 21.01.2021

24