



A. CLUB ALPIN SUISSE (CAS / SAC): <http://www.sac-cas.ch>

- Fondation: en 1863
- Nombre de membres: 143'000
- Nombre de sections: 111

B. SECTIONS DU CAS DANS LE CANTON DE FRIBOURG

- Moléson (Fribourg);
- Gruyère (Bulle);
- Kaiseregg (Plaffeien);
- Dent-de-Lys (Châtel-St-Denis).

C. SECTION MOLÉSON: <http://www.cas-moleson.ch>

1. FONDATION

La section Moléson a été fondée en 1871 à Romont.

1.1 EFFECTIF

A fin 2015, elle comptait **2'100 membres** (répartis entre les catégories "Jeunesse", "Individuel", "Famille", "Membres externes"). Moléson est la 2^e section fribourgeoise au niveau de l'effectif (après Gruyère)

2. STRUCTURE

- Comité: 13 membres responsables des différents dicastères
- Assemblée générale annuelle (printemps);
- Assemblée des courses (automne): présentation/approbation du programme des courses de l'année suivante, budget de l'année suivante.
- Commissions permanentes: Alpinisme; Murs d'escalade; Jeunesse; chalet du Hohberg, Finances.

3. ACTIVITES DE MONTAGNE

3.1 Cotation des courses

Voir le carnet du programme annuel des courses de la section. Il est encarté dans le bulletin de décembre de la section. Il peut aussi être consulté sur notre site: www.alpinemanager.ch/fr

Lors de la 1^e consultation, cliquer sur « Premier Login ? » et suivre la procédure. Celle-ci sert à vérifier que votre adresse courriel est correctement enregistrée dans notre base de données. Le « numéro CAS » est votre numéro de membre (sans les 2 premiers "00", voir votre carte de membre).



3.2 Matériel

Une liste du matériel standard aussi bien pour les courses d'été que pour les courses d'hiver paraît chaque début de saison (avril resp. décembre) dans le Bulletin de la section. Avoir un minimum de matériel au début et acheter petit à petit ce qui manque, une partie de ce matériel pouvant être loué dans les magasins spécialisés (voir annonces publicitaires dans le bulletin mensuel) ou prêté par d'autres membres. Profitez aussi de l'expérience d'autres membres lors de vos sorties avec le club pour demander conseil.

3.3 Inscription aux courses

Les inscriptions aux courses se font, dans la règle, le vendredi soir au stamm auprès du chef de course qui est présent, ce qui permet, de discuter avec lui du niveau de difficulté de la course. S'inscrire uniquement à des courses qui sont adaptées à son niveau; ne pas brûler les étapes et progresser avec méthode et modération. Un participant trop faible techniquement et physiquement peut mettre sa vie et celle des autres en danger. Un chef de course est en droit de refuser un participant à une course s'il estime que celui-ci n'a pas le niveau nécessaire. Certaines courses sont également limitées en nombre, ceci pour des raisons évidentes de sécurité. Pour certaines courses, l'inscription peut avoir lieu à l'avance pour des questions d'organisation (réservation de cabanes, hôtels, etc...). Le programme des courses qui paraît dans le bulletin mensuel donne toutes les informations nécessaires. Ces informations sont aussi consultables sur notre site Internet de gestion des courses (Alpinemanager, voir ci-dessus)

3.4 Courses du jeudi

Des randonnées à pied, à ski et à raquettes ont lieu le jeudi. Voir à ce sujet le site internet <http://www.jeudistes.ch>. Tous les membres de la section Moléson peuvent participer à ces courses.

3.5 Cours de formation internes à la section

Ces cours sont annoncés dans le Bulletin mensuel de la section:

- Randonnées à skis : Formation de base alpinisme d'hiver (bulletin octobre)
- Ski de (hors-)piste : Formation de base alpinisme d'hiver (bulletin octobre)
- Avalanche : début janvier (bulletin décembre)
- Alpinisme été : Formation de base alpinisme d'été (bulletin avril/mai)
- Théorique : Connaissances Générales (bulletin septembre)
- Chefs de course : Formation continue destinée aux chefs de course.
- Autres : photographie, orientation, faune, flore. Selon annonce dans le bulletin mensuel

Un nouveau concept de formation de base (pour débutants & nouveaux membres) a été mis en place par la commission d'alpinisme : il repose sur 3 piliers : formation de base alpinisme hiver & été, Connaissances Générales. Consultez notre site pour plus d'informations : <http://www.cas-moleson.ch/activites/formation.html>



4. JEUNESSE: AJ, OJ, ESCALADE SPORTIVE

La Jeunesse de la section Moléson est constituée de trois groupes d'activités : l'Alpinisme juvénile (AJ), le Groupe de Grimpe et l'Organisation de jeunesse (OJ).

De par les statuts, les enfants peuvent être admis à la section dès l'âge de six ans, en catégorie « famille ». Pour les 6 à 9 ans, la section ne propose pas d'activités organisées spécifiquement. Dès lors, ces très jeunes montagnards restent sous la responsabilité exclusive de leurs parents.

5.1 AJ: alpinisme juvénile

L'AJ regroupe les jeunes de 10 à 14 ans (environ 128 enfants en 2006). Ils doivent être accompagnés d'un adulte. Le site internet de la section et de l'OJ donnent des précisions pour les personnes de contact : <http://www.cas-moleson.ch/activites-jeunesse/aj.html>

5.2 OJ : Organisation de Jeunesse

L'OJ regroupe les jeunes de 14 à 22 ans (environ 165 jeunes en 2005). Le groupe est géré par la commission OJ. Les pages internet de l'OJ sont directement accessibles sur le site principal de la section et sur Facebook.

5.3 Groupe de grimpe

Le groupe de grimpe est constitué de jeunes qui désirent suivre un entraînement plus poussé d'escalade (hebdomadaire). Ce groupe n'est ouvert que sur inscription et n'est pas destiné aux débutants. Les informations sont disponibles au stamm de l'OJ et sur notre site Internet

6 CABANE - CHALETS

La section dispose de 2 chalets et 1 cabane alpine

6.1 Chalet d'Arsent

Chalet situé près du pont de Zaehringen, côté Bourguillon. C'est le stamm de la section, là où l'on s'inscrit, le vendredi soir, pour effectuer des sorties en montagne avec le club., Il est gardienné à peu près chaque vendredi soir, un repas cuisiné y est souvent proposé par des membres du club. Le responsable du chalet gère le gardiennage et compte sur la bonne volonté des membres pour assurer la pérennité de ce sympathique lieu de rencontre. La liste des gardiens volontaires figure dans le Bulletin de la section. Ce chalet peut être loué pour des fêtes de famille: prix: CHF 150.-/jour

Travaux d'entretien:

Chaque automne, un soir de semaine est consacré aux travaux d'entretien du Chalet d'Arsent. Les membres qui en ont la possibilité sont invités à participer à cette soirée de travail. Elle est suivie d'un souper offert aux travailleurs



6.2 Chalet du Hohberg

Chalet situé dans la région du Lac Noir à 1468 m d'altitude. Il est gardienné de juin à septembre par des bénévoles de la section.

<http://www.cas-moleson.ch/infrastructures/chalet-du-hohberg.html>

6.3 Cabane du Wildhorn

Cabane de haute montagne à 2303 m d'altitude. On y accède depuis La Lenk, puis Iffigenalp. De cet endroit, il faut compter environ 2h1/2 de marche pour rejoindre la cabane.

<http://www.cas-moleson.ch/infrastructures/cabane-du-wildhorn.html>

7 MUR D'ESCALADE / VOIES D'ESCALADE

7.1 Mur de la PORTE de MORAT

Ce mur a été construit en 1988 par la section Moléson à l'intérieur de la Porte de Morat à Fribourg (au sommet de la tour). Il est entièrement géré par des membres bénévoles de la section Moléson. Sa hauteur est de 10 mètres au plus haut. Plus d'informations ici:

<http://www.cas-moleson.ch/infrastructures/escalade-porte-de-morat.html>

7.2 Voies d'escalade du pont de PÉROLLES

Des voies d'escalade ont été créées sous le pont de Pérolles. Leur accès est payant. Plus d'informations ici : <http://www.cas-moleson.ch/infrastructures/pont-de-perolles.html>

8 ASSURANCES

Il est vivement recommandé aux membres de souscrire à une carte de donateur de la REGA (www.rega.ch). Les membres du CAS de la catégorie jeunesse (6 à 22 ans) y sont automatiquement et gratuitement affiliés.

9 CHANGEMENT D'ADRESSE

Communiquer vos changements d'adresse (y.c adresse électronique) au gestionnaire des membres : gestiondesmembres@cas-moleson.ch
