

# Formation CAS

Offre des cours hiver et été

Club Alpin Suisse CAS  
Club Alpino Svizzero  
Schweizer Alpen-Club  
Club Alpin Svizzer



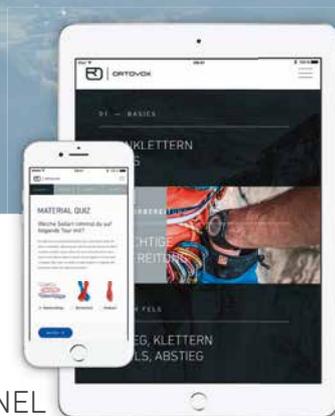
# 2019





# ÊTRE PRÉPARÉ

DÉCOUVREZ NOTRE  
PLATEFORME DE FORMATION  
EN LIGNE POUR PLUS DE  
SÉCURITÉ EN ESCALADE ALPINE.



powered by



**ORTOVOOX PROTÈGE.** Grâce aux produits et grâce à la formation. En collaboration avec l'Association allemande des guides de haute montagne VDDBS, nous avons développé le **SAFETY ACADEMY LAB ROCK** pour de meilleures connaissances et moins de risques sur les faces rocheuses. Testez vos connaissances sur [ortovox.com](http://ortovox.com)



32 TUTORIELS



E-LEARNING INTERACTIF



SAVOIR-FAIRE PROFESSIONNEL

# ORTOVOOX



## Editorial

### Impressum

#### Editeur :

Club Alpin Suisse CAS  
Association centrale  
Mombijoustrasse 61, case postale  
CH-3000 Berne 14  
Tél. 031 370 18 18  
www.sac-cas.ch

#### Rédaction :

Club Alpin Suisse CAS  
Sports de montagne  
Mombijoustrasse 61  
CH-3000 Berne 14  
alpin@sac-cas.ch  
www.sac-cas.ch

#### Graphisme :

Push'n'Pull AG, Berne

#### Layout et impression :

Vogt-Schild Druck AG, Derendingen

#### Photos :

Bruno Hasler  
Florian Strauss  
René Todt

Edition : 87 500 (d) / 27 500 (f)

© SAC-CAS 2018/19



Les sports de montagne comportent des risques – forme-toi !

Tu trouveras plus de 200 offres de cours dans ce programme de formation CAS. Les plus fréquentés portent sur la technique de ski, les courses à skis, les avalanches, l'escalade

sportive ainsi que sur le rocher et la glace. Nos cours dispensent le bagage théorique et pratique nécessaire à la réalisation de courses de montagne riches en aventures. Cette offre en matière de formation vient compléter les différentes activités pratiquées dans les sections.

Les formations de base et les cours de perfectionnement J+S ainsi que des chefs de courses CAS constituent le cœur de notre programme. Outre nos « fondamentaux », nous proposons aussi une quantité de « spécialités », comme par exemple la technique du VTT, la météorologie de montagne ou le sauvetage et les premiers secours. Chaque année, nous élargissons en outre notre offre. Les nouveautés du présent programme sont p.ex.:

- Perfectionnement Escalade sportive – voies « plaisir » plusieurs longueurs
- Formation de chef de courses CAS – module de conduite
- Module de perfectionnement J+S Dry tooling

Grâce à nos connaissances, aux prévisions météorologiques fiables, aux bulletins d'avalanches et aux différentes plateformes Internet, nous maîtrisons déjà

plutôt bien les conditions pour pratiquer des sports de montagne. D'excellentes cartes et une bonne bibliographie sur les courses nous donnent un aperçu du terrain jusque dans ses moindres détails. Du point de vue technique, nous sommes également presque toujours au point. Des accidents inexplicables, dont beaucoup sont dus à des facteurs humains, continuent cependant à se produire. On était conscient du danger et l'on s'y est exposé. Les guides de montagne et les cheffes de courses sont avant tout ceux qui devraient être formés spécialement sur le « facteur humain ». Pour cette raison, nous avons développé un nouveau module de conduite destiné aux chefs de courses et l'avons intégré à ce programme. A partir de 2020, tous les candidats à cette fonction devront avoir accompli ce module de conduite avant de suivre le cours de chef de courses. Dans le futur aussi, ils se montreront ainsi à la hauteur des exigences élevées que posent les sports de montagne.

J'adresse un grand merci à tous les bénévoles des sections ainsi qu'au Comité central. Sans eux, notre association ne fonctionnerait tout simplement pas. Mes remerciements vont tout particulièrement aux plus de 6000 chef(fe)s de courses qui endossent une grande responsabilité dans les sections et qui ne cessent de se former et de se perfectionner.

Cordialement

**Bruno Hasler**

Chef du secteur Formation et sécurité



No. 01-18-176278 – www.myclimate.org  
© myclimate – The Climate Protection Partnership

## SOMMAIRE

### Formation hiver

Ski .....	7
Snowboard .....	9
Raquettes .....	10
Avalanches .....	11
Escalade sur glace raide .....	12
Offres diverses .....	13
Formation de moniteur du CAS .....	15
Formation J+S .....	18
Tableau synoptique hiver .....	20

### Formation été

Rocher et glace .....	27
Escalade sportive .....	28
Offres diverses .....	32
Formation de moniteur du CAS .....	37
Formation J+S .....	42
Tableau synoptique été .....	44
Conditions générales .....	23
Talon d'inscription .....	47

### Photo de couverture :

Cours de chef de courses CAS – Chandelle du Portalet



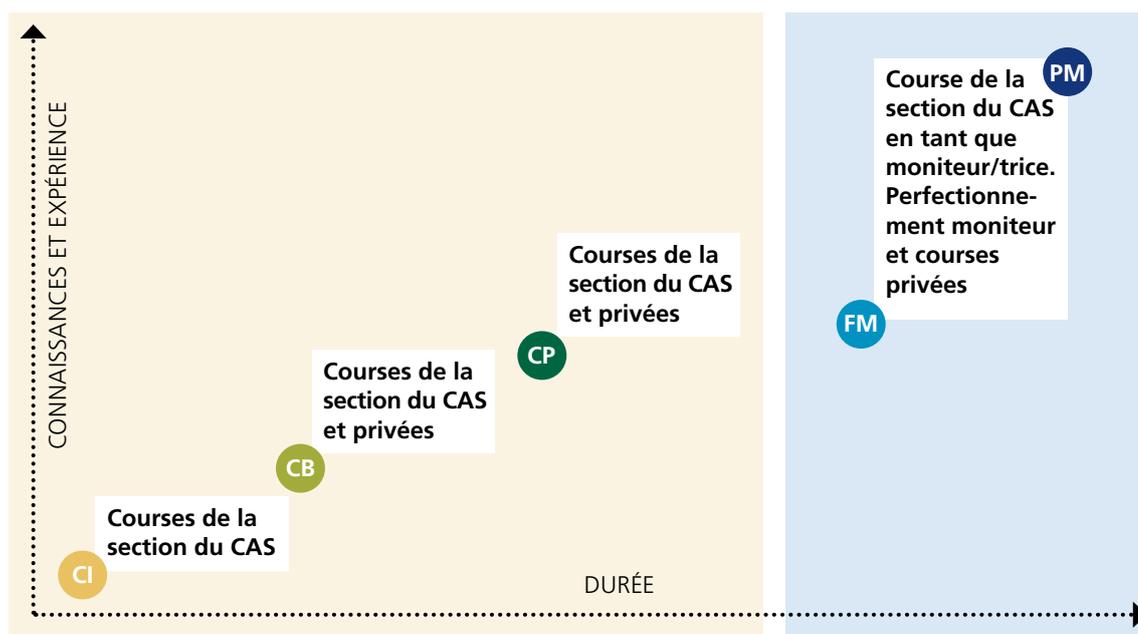
## Niveaux des cours

### Système de formation CAS en sports de montagne

Que tu sois débutant ou avancé, nous te ferons progresser. Dans nos cours, tu bénéficieras d'une formation adaptée à ton niveau, dispensée par des guides de montagne qualifiés, et tu profiteras des manuels du CAS. Ta section du CAS est l'endroit idéal où pratiquer et approfondir ce que tu auras appris.

#### FORMATION DE BASE

#### FORMATION DE MONITEUR



Cours de chef de courses CAS – Albigna



## FORMATION DE BASE

### CI Cours d'introduction CAS

Les cours d'introduction du CAS permettent de respirer l'air des montagnes et d'acquérir les premières expériences sur rocher, neige et glace. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire, le guide de montagne t'enseigne tout depuis la base. Tu seras ensuite prêt à participer de manière optimale aux courses de section faciles.

### CB Cours de formation de base CAS

Les cours de formation de base du CAS te permettent d'approfondir tes connaissances dans le sport de montagne de ton choix. Des premières expériences sont dès lors nécessaires. Tu les auras par exemple acquises lors d'un cours d'introduction du CAS, puis en participant aux courses de section du CAS. Des guides de montagne expérimentés mettent ton autonomie à l'épreuve dans la planification et la réalisation de courses en montagne. Les courses privées faciles et celles de difficulté moyenne avec la section ne te poseront ensuite plus aucun problème.

### CP Cours de perfectionnement CAS

Les cours de perfectionnement offrent la possibilité d'approfondir tes acquis dans les sports de montagne. Ils te permettent de renforcer ton autonomie et ton assurance. Tu maîtrises les connaissances alpines de base et bénéficies d'une expérience solide des courses. Tu les auras par exemple acquises lors d'un cours de formation de base du CAS, puis en effectuant des courses privées ou de section. Les courses privées de niveau moyen ou les courses de section exigeantes ne te poseront ensuite plus aucun problème.



### Subventions pour les moniteurs du CAS et pour les cours de perfectionnement

L'inscription munie de la signature du préposé aux courses de la section du CAS concernée atteste l'engagement actif ou futur de monitrice/moniteur du CAS et donne droit au tarif de cours subventionné.

## FORMATION DE MONITEUR

### FM Formation de moniteur du CAS

Les cours de formation de moniteur du CAS te permettent d'acquérir et d'élargir les compétences de direction dont tu devras faire preuve lorsque tu conduiras des courses de section du CAS. Une expérience en tant que chef de cordée lors de courses individuelles (comparables aux courses de référence mentionnées) est indispensable. Dans ces cours, les compétences des participant(e)s seront contrôlées.

### PM Perfectionnement de moniteur du CAS

Plusieurs cours de perfectionnement des moniteurs du CAS te permettent de te perfectionner en tant que chef de courses actif du CAS afin de satisfaire à l'obligation de perfectionnement.

### MJS Formation de moniteur J+S

Les cours de formation de moniteur J+S t'apportent plus de connaissances et d'expériences afin que tu puisses aussi assumer des responsabilités et conduire des groupes J+S de manière autonome. Dans ces cours, les compétences des participant(e)s seront contrôlées.

### PJS Perfectionnement de moniteur J+S

Les modules de perfectionnement te permettent de progresser tout en prolongeant la reconnaissance de ton diplôme de moniteur J+S.

### Conditions de participation selon l'âge

De manière générale, un âge minimum de 18 ans est requis.

Les exceptions sont mentionnées dans le descriptif des cours concernés.



# Sécurité en hiver



## Ski

### CI Technique de ski

Tu te sens peu sûr dans des conditions de neige difficiles sur les pistes et en dehors des pistes et tu souhaites améliorer ta technique ? Nos guides de montagne et monitrices de ski expérimentées t'enseigneront les bases techniques nécessaires pour profiter en toute sécurité de la descente sur piste et en dehors. Tu apprendras également quel comportement adopter hors-piste. A l'issue du cours, tu connaîtras les techniques de base du ski et maîtriseras les descentes en tout type de terrain.

**Exigences:** maîtrise du ski sur piste en toutes conditions, premières expériences en haute neige à l'écart des pistes recommandées, bonne condition physique

**Durée:** 2 jours

**Prix:** CHF 420.–, abonnement de ski non compris, non-membres CHF 540.–

**Hébergement:** demi-pension en pension

**Références du cours:** n° 0100–0111, page 20

### CB Technique de ski

Es-tu en mesure, après une montée fatigante, de savourer pleinement la descente avec des skis de randonnée ? Maîtrises-tu tes skis en tous terrains, même dans des conditions de neige difficiles ? A l'aide de l'analyse vidéo et grâce aux conseils de guides de montagne et monitrices de ski, tu amélioreras ta technique de ski sur piste et en dehors, tout en approfondissant les connaissances qui te permettront d'adopter le bon comportement hors-piste.

**Exigences:** bonne maîtrise du ski sur piste et hors-piste en toute condition, style fluide ; maîtrise du virage parallèle en tous terrains, hors-piste et en toute neige ; bonne condition physique

**Durée:** 4 jours

**Prix:** CHF 930.–, abonnement de ski non compris, non-membres CHF 1050.–, participants ayant droit aux subventions CHF 450.–

**Hébergement:** demi-pension en pension

**Références du cours:** n° 0120–0123, page 20

### CP Technique de ski – freeride/hors-piste

Tu suis volontiers les tendances du moment tout en souhaitant revenir à une pratique originelle du ski ? Alors le freeride est ce qu'il te faut ! Avec l'aide de guides de montagne et de monitrices de ski expérimentées, tu affineras ta technique de ski. En outre, tu apprendras quel comportement et quelles mesures de prudence s'imposent dans les descentes hors-piste. Les descentes exigeantes deviendront ainsi un vrai plaisir.

**Exigences:** bonne maîtrise du ski sur piste et hors-piste en toutes conditions, style fluide ; maîtrise du virage parallèle en tous terrains, hors-piste et en toute neige ; bonne condition physique pour de longues descentes à l'écart des pistes

**Durée:** 4 jours

**Prix:** CHF 930.–, abonnement de ski non compris, non-membres CHF 1050.–

**Hébergement:** demi-pension en pension

**Références du cours:** n° 0140–0144, page 20

**Photo de gauche:**  
Cours avalanches CAS –  
itinéraire vers  
l'Albert-Heim-Hütte SAC



#### Inscriptions:

Pour t'inscrire, utilise le talon d'inscription ou le formulaire d'inscription électronique disponible sur [www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)



## Ski

### CI Courses à skis

Tu caresses l'idée d'entreprendre, avec des connaissances, ta première course à skis ? Tu souhaites te préparer sérieusement pour cette aventure ? Alors suis ce cours d'introduction !

Tu apprendras à utiliser peaux de phoques, skis de randonnée et détecteur de victimes d'avalanches (DVA). Des guides de montagne expérimentés t'enseigneront les connaissances de base en préparation de courses, évaluation du risque d'avalanches, lecture de carte et orientation sur le terrain. Tu t'entraîneras également à faire une bonne trace et peaufineras ta technique de ski pour la montée et la descente.

**Exigences :** maîtrise du ski sur piste, maîtrise du virage « stem » en toute neige ; condition physique pour des montées jusqu'à 5 heures

**Durée :** 4 jours

**Prix 1 :** CHF 800.–, non-membres CHF 920.–

**Hébergement :** demi-pension en cabane

**Références du cours :** n° 0300–0302, 0306, page 20

**Prix 2 :** CHF 930.–, non-membres CHF 1050.–

**Hébergement :** demi-pension en pension

**Références du cours :** n° 0303–0305, 0307, 0310, 0311, page 20

### CB Courses à skis

Tu rêves de faire de la randonnée à skis en autonomie, mais tu n'oses pas planifier et réaliser une course par toi-même ? Des guides de montagne te transmettront les bases en matière de préparation de courses respectueuses de la nature, d'évaluation du risque d'avalanches, de lecture de carte et d'orientation sur le terrain. Tu t'entraîneras à faire une trace et amélioreras ta technique de montée et de descente. Enfin, tu amélioreras ton autonomie dans la préparation et la réalisation de courses à skis.

**Exigences :** premières expériences en courses à skis ; technique de ski sûre en toute neige ; condition physique pour des montées jusqu'à 1400 m de dénivelé

**Durée :** 5 jours

**Prix 1 :** CHF 1020.–, non-membres CHF 1140.–

**Hébergement :** demi-pension en cabane

**Références du cours :** n° 0323–0324, page 20

**Prix 2 :** CHF 1190.–, non-membres CHF 1310.–

**Hébergement :** demi-pension en pension

**Références du cours :** n° 0320–0322, 0325–0328, page 20

### CP Courses à skis – haute montagne

Tu es attiré par la beauté du monde glaciaire et tu souhaites entreprendre des courses à skis en haute montagne, en toute autonomie, avec tes amis et connaissances ? Dans ce cours, tu approfondiras tes connaissances en préparation de courses respectueuses de la nature, évaluation du risque d'avalanches (3x3, méthode de réduction), technique de corde et de nœuds, lecture de carte et orientation sur le terrain. De plus, ton autonomie en technique d'assurage, ancrages, sauvetage en crevasse, choix de la trace et auto sauvetage sera renforcée. Des guides de montagne expérimentés t'apprendront à franchir des zones crevassées et à utiliser correctement piolet et crampons. Une formation intensive pour les randonneurs à skis avancés !

**Exigences :** solide pratique en courses à skis, technique de ski sûre en toute neige ; maîtrise des principaux nœuds ; condition physique pour des montées jusqu'à 1500 m de dénivelé

**Durée :** 7 jours

**Prix :** CHF 1440.–, non-membres CHF 1560.–

**Hébergement :** demi-pension en cabane

**Références du cours :** n° 0340–0346, page 20

### CP Courses à skis – refresher

Tu es attiré par la beauté du monde alpin et tu souhaites rafraîchir et approfondir tes connaissances dans le domaine des courses à skis ? Dans ce cours, tu mettras à jour tes connaissances en préparation de courses respectueuses de la nature, évaluation du risque d'avalanches, lecture de carte, orientation sur le terrain et choix de la trace.

**Exigences :** solide pratique en courses à skis, technique de ski sûre en toute neige ; condition physique pour des montées jusqu'à 1400 m de dénivelé

**Durée :** 3 jours

**Prix :** CHF 590.–, non-membres CHF 710.–

**Hébergement :** demi-pension en cabane

**Référence du cours :** n° 0360, page 21



## Ski/Snowboard

### CP Courses à skis – haute montagne – refresher

Tu es attiré par la beauté du monde glaciaire et tu souhaites rafraîchir et approfondir tes connaissances dans le domaine des courses à skis en haute montagne ? Dans ce cours, tu mettras à jour tes connaissances en préparation de courses respectueuses de la nature, évaluation du risque d'avalanches, choix de la trace sur les glaciers et en haute montagne, technique de corde et de nœuds, technique d'assurage, ancrages et sauvetage en crevasse.

**Exigences:** solide pratique en courses à skis, technique de ski sûre; maîtrise des principaux nœuds; condition physique pour des montées jusqu'à 1500 m de dénivelé

**Durée:** 3 jours

**Prix 1:** CHF 590.–, non-membres CHF 710.–

**Hébergement:** demi-pension en cabane

**Référence du cours:** n° 0371, page 21

**Prix 2:** CHF 670.–, non-membres CHF 790.–

**Hébergement:** demi-pension en pension

**Référence du cours:** n° 0370, page 21

### CB Courses à skis – technique de ski

Es-tu vraiment en mesure, après une montée fatigante, de savourer pleinement la descente avec des skis de randonnée ? Tu te sens peu sûr dans des conditions de neige difficiles et tu souhaites améliorer ta technique de ski ? Tu désires acquérir une plus grande assurance dans la préparation et la réalisation de courses à skis ? Des guides de montagne et monitrices de ski expérimentés te transmettront la technique de ski nécessaire pour skier avec assurance à l'écart des pistes ainsi que les bases indispensables à la préparation de courses respectueuses de la nature, l'évaluation du risque d'avalanches, la lecture de carte et l'orientation sur le terrain.

**Exigences:** maîtrise du ski hors-piste en toute neige; premières expériences en courses à skis; condition physique pour des montées jusqu'à 1400 m de dénivelé

**Durée:** 4 jours

**Prix 1:** CHF 800.–, abonnement de ski non compris, non-membres CHF 920.–

**Hébergement:** demi-pension en cabane

**Référence du cours:** n° 0381, page 21

**Prix 2:** CHF 930.–, abonnement de ski non compris, non-membres CHF 1050.–

**Hébergement:** demi-pension en pension

**Références du cours:** n° 0380, 0382, page 21

### CB Courses en snowboard / splitboard

Tu rêves d'effectuer ta première course en snowboard de manière autonome, sans pour autant oser la planifier et la réaliser toi-même ? Des guides de montagne te transmettront les bases indispensables à une préparation de courses respectueuses de la nature, à l'évaluation du risque d'avalanches, à l'utilisation du DVA, à la lecture de carte et à l'orientation sur le terrain. Tu exerceras le choix de la trace et la technique de marche avec un splitboard ou en raquettes. L'autonomie des participants dans la planification et la réalisation de courses en snowboard sera en outre encouragée.

**Exigences:** technique de ski sûre par toutes conditions; condition physique pour des montées jusqu'à 1000 m de dénivelé

**Durée:** 5 jours

**Prix:** CHF 1190.–, non-membres CHF 1310.–

**Hébergement:** demi-pension en pension

**Référence du cours:** n° 0700, page 21



.....  
**Nous attachons une grande importance à la qualité.** En principe, les classes comptent six participants au maximum par guide de montagne.  
.....



## Raquettes

### CI Courses en raquettes

Tu aimerais parcourir à pied des paysages hivernaux recouverts d'une épaisse couche de neige ? Alors tu es tout à fait dans la tendance de la randonnée hivernale ! Dans ce cours d'initiation, des guides de montagne te transmettront les connaissances nécessaires en ce qui concerne le choix de la trace en accord avec la nature, la technique de raquettes à la montée et à la descente, l'évaluation du danger d'avalanche, la recherche DVA, l'orientation à l'aide de la carte, le maniement de la boussole et de l'altimètre, ainsi que les bases d'une préparation de courses respectueuses de la nature.

**Exigences :** condition physique pour des randonnées de 5 heures

**Durée :** 4 jours

**Prix :** CHF 900.-, non-membres CHF 1020.-

**Hébergement :** demi-pension en pension

**Références du cours :** n° 0900, 0910, page 21

Le cours n° 0910 s'adresse particulièrement aux personnes dès 45 ans.

### CB Courses en raquettes – milieu alpin

Tu penses que les randonnées en raquettes passent exclusivement par des vallées et des forêts ? Alors élargis ton horizon, pars en course dans des régions de haute montagne ! Dans ce cours de formation de base, des guides de montagne t'enseigneront les connaissances nécessaires à une préparation de courses respectueuses de la nature, au choix d'itinéraire en milieu alpin, à l'évaluation du danger d'avalanche, à l'utilisation du DVA, la maîtrise de la technique alpine (nœuds, encordement correct, marche à la corde courte, installation de cordes fixes), ainsi qu'à l'orientation avec carte, boussole et altimètre. La théorie sera mise en pratique lors de courses intéressantes.

**Exigences :** expérience des courses en raquettes ; connaissances alpines de base ; maîtrise des nœuds principaux ; condition physique pour des montées jusqu'à 1000 m de dénivelé

**Durée :** 5 jours

**Prix :** CHF 1020.-, non-membres CHF 1140.-

**Hébergement :** demi-pension en cabane

**Référence du cours :** n° 0921, page 21



.....  
La **durée** du cours indiquée inclut le temps nécessaire aux voyages aller et retour en transports publics. Les cours proprement dits commencent en général à midi et se terminent en milieu d'après-midi. Les demi-journées (par ex. 2 ½ jours) indiquent un début en fin d'après-midi ou le soir.  
.....



## Avalanches

### CB Avalanches

Tu aimes l'hiver et les courses à skis, en snowboard ou en raquettes. Es-tu aussi en mesure d'évaluer correctement la situation en matière d'avalanches et de limiter les risques? Dans ce cours, tu acquerras les connaissances théoriques et pratiques de base en matière d'avalanches et seras ainsi capable de réaliser de manière autonome des courses par danger « faible ». Des guides de montagne t'instruiront dans des domaines comme la préparation de courses respectueuses de la nature, le bulletin d'avalanches, l'évaluation du danger d'avalanche (3×3), la formation des avalanches, l'évaluation du terrain et du manteau neigeux, la réduction du risque et l'utilisation du détecteur de victimes d'avalanche (DVA).

**Exigences:** connaissances de base minimales en randonnée (participation à au moins 2 courses à skis, en snowboard ou en raquettes); technique de ski sûre; condition physique pour des montées jusqu'à 1200 m de dénivelé; connaissances préalables en matière d'avalanches non requises

**Durée:** 4 jours

**Prix 1:** CHF 840.–, non-membres CHF 960.–, participants ayant droit aux subventions CHF 450.–

**Hébergement:** demi-pension en cabane

**Références du cours:** n° 0504, 0510, page 21

**Prix 2:** CHF 970.–, non-membres CHF 1090.–, participants ayant droit aux subventions CHF 450.–

**Hébergement:** demi-pension en pension

**Références du cours:** n° 0500–0503, page 21

Le cours n° 0510 est plus particulièrement destinés aux adeptes de raquettes; les autres cours seront dotés d'une classe spéciale pour les snowboarders/euses (montée en raquettes ou skis courts).

### CP Avalanches

Tu es un randonneur à skis avancé ou une cheffe de courses active et désires approfondir et mettre à jour tes connaissances de base en matière d'avalanches? Ce cours de perfectionnement t'offre la possibilité de les consolider et de les compléter. Tu apprendras à utiliser un bulletin d'avalanches dans la pratique et à prendre la bonne décision dans des situations critiques. Ce cours est un « must » pour les futures cheffes de courses et offre aux chefs de courses confirmés une bonne occasion de se perfectionner.

**Exigences:** solide expérience en courses à skis; technique de ski sûre; condition physique pour des montées jusqu'à 1200 m de dénivelé, connaissances élémentaires en nivologie, bulletin d'avalanches, 3×3 (méthode de réduction); expérience de la lecture de carte et de la réalisation autonome de courses à skis faciles par bonnes conditions

**Durée:** 3 jours

**Prix 1:** CHF 630.–, non-membres CHF 750.–, participants ayant droit aux subventions CHF 450.–

**Hébergement:** demi-pension en cabane

**Références du cours:** n° 0520–0521, 0527, 0530, page 21

**Prix 2:** CHF 720.–, non-membres CHF 840.–, participants ayant droit aux subventions CHF 450.–

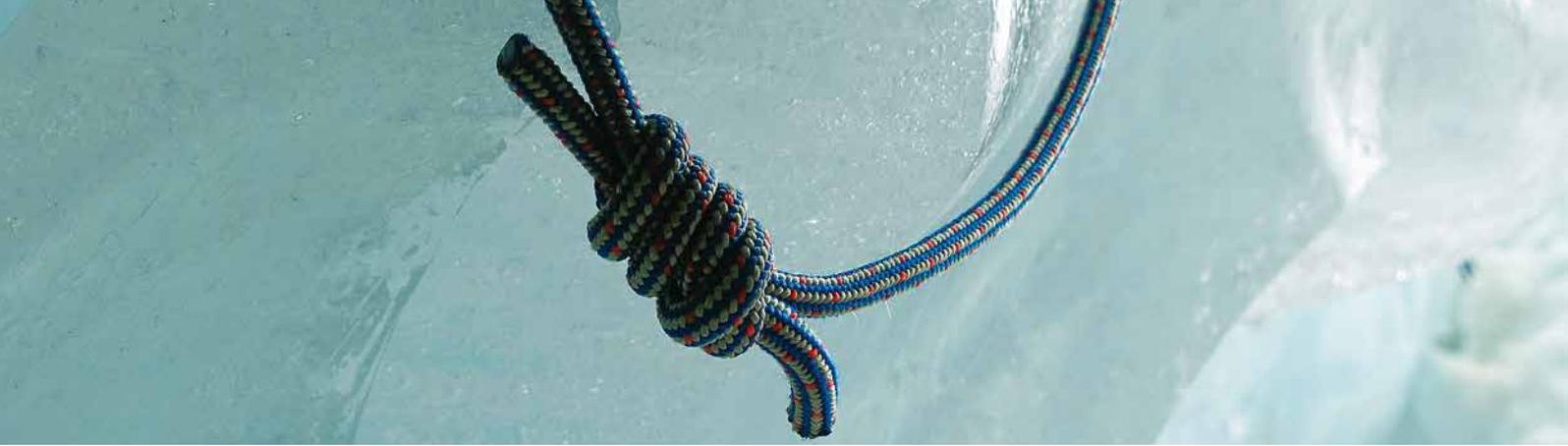
**Hébergement:** demi-pension en pension

**Références du cours:** n° 0522–0526, 0528, page 21

Le cours n° 0530 est particulièrement destiné aux adeptes de raquettes; les autres cours seront dotés d'une classe spéciale pour les snowboarders/euses (montée en raquettes ou skis courts).



.....  
La **catégorie de l'hébergement** (cabane/pension) se réfère en principe à la majorité des nuitées. Dans des cas exceptionnels, il est donc possible que la catégorie mentionnée ne soit pas valable pour toutes les nuits. En règle générale, les participants sont hébergés en chambres à plusieurs lits ou en dortoirs.  
.....



## Escalade sur glace raide

### CB Escalade sur glace raide

Tu es fasciné par le royaume des stalactites et stalagmites de glace bleue ? Alors entre dans le monde de l'escalade sur glace ! Dans cette formation de base, tu apprendras les techniques d'assurage et d'escalade spécifiques et des guides de montagne te fourniront de précieuses informations sur le matériel et la fonctionnalité des vêtements.

**Exigences :** expérience des crampons et de l'escalade estivale dans les degrés 4 et 5

**Durée :** 2 jours

**Prix :** CHF 580.–, non-membres CHF 700.– (max. 4 participants par classe)

**Hébergement :** demi-pension en pension

**Références du cours :** n° 1100–1104, page 22

### CP Escalade sur glace raide

Tu es fasciné par l'escalade sur glace et tu souhaites améliorer tes connaissances et ta technique ? L'affinage de la technique d'escalade et d'assurage, la montée autonome en tête de cordée, ainsi que l'optimisation de l'équipement personnel et une préparation de courses respectueuses de la nature forment l'essentiel de ce cours. Un guide de montagne expérimenté te donnera des conseils utiles en fonction de ton niveau. Ce cours fait également office de formation continue pour les chef/fes de courses.

**Exigences :** expérience de l'escalade sur glace ou cours de formation de base

**Durée :** 2 jours

**Prix :** CHF 580.–, non-membres CHF 700.–, participants ayant droit aux subventions CHF 330.– (max. 4 participants par classe)

**Hébergement :** demi-pension en pension

**Références du cours :** n° 1120–1124, page 22

### CP Escalade sur glace raide, cours intensif – itinéraires de plusieurs longueurs

Tu bénéficies d'une bonne expérience de l'escalade sur glace raide, mais tu te trouves régulièrement confronté à de nouvelles questions ? Après ce cours, tu en sauras davantage sur la problématique de la formation de la glace, la prise de décision (« to go or where to go ») et une préparation détaillée de courses respectueuses de la nature (aménagement de relais, lunules). Tu amélioreras ta tactique personnelle et, grâce à des classes de 4 participants au maximum, tu profiteras de l'échange d'expériences avec le guide de montagne confirmé qui t'assistera durant l'escalade d'une cascade de glace.

**Exigences :** solide expérience de l'escalade sur glace en tête, condition physique pour l'escalade d'une cascade de glace

**Durée :** 3 jours

**Prix :** CHF 910.–, non-membres CHF 1030.– (max. 4 participants par classe)

**Hébergement :** demi-pension en pension

**Référence du cours :** n° 1140, page 22



#### Conditions de participation selon l'âge

De manière générale, un âge minimum de 18 ans est requis. Les exceptions sont mentionnées dans le descriptif des cours concernés.



## Offres diverses

### CB Orientation – carte et boussole

Sais-tu utiliser la boussole, l'altimètre et la carte pour te repérer même quand un épais brouillard te surprend ? L'instruction théorique concernant les moyens d'orientation, la lecture de carte et la boussole sera mise en pratique lors de courses avec des guides de montagne expérimentés. Exercices d'orientation, lecture de carte intensive, utilisation de la boussole sur le terrain, estimation de la position, marche en suivant les courbes de niveau, évaluation du terrain et choix de la trace par mauvaise visibilité : tels seront les points forts de ce cours.

**Exigences :** notions d'utilisation de la carte, de la boussole et de l'altimètre ; condition physique pour des montées jusqu'à 1200 m (aussi possible avec raquettes ou skis courts/snowboard – à préciser lors de l'inscription)

**Durée :** 2½ jours

**Prix :** CHF 590.–, non-membres CHF 710.–

**Hébergement :** demi-pension en pension

**Références du cours :** n° 1320–1321, page 22

### CP Orientation – carte et boussole

Tu maîtrises déjà bien les différents outils servant à l'orientation, mais tu souhaites approfondir encore tes connaissances ? Lecture de carte, exercices d'orientation, estimation de la position, marche en suivant les courbes de niveau, croquis de l'itinéraire et calcul du temps de marche : tels seront les thèmes qui seront approfondis durant ce cours. La théorie sera ensuite transposée dans la pratique avec l'assistance de guides de montagne expérimentés.

**Exigences :** bonnes connaissances de l'utilisation de la carte, de la boussole et de l'altimètre ; condition physique pour des montées jusqu'à 1200 m (aussi possible avec raquettes ou skis courts/snowboard – à préciser lors de l'inscription)

**Durée :** 2 jours

**Prix :** CHF 420.–, non-membres CHF 540.–, participants ayant droit aux subventions CHF 330.–

**Hébergement :** demi-pension en pension

**Référence du cours :** n° 1340, page 22

**Un tuyau :** si tu apportes ton GPS, tu pourras t'entraîner à l'utiliser sur le terrain.



Tu trouveras d'autres cours de formation sur [www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)

### CB Survivre en cas de détresse

Quelle sera ma réaction et celle des personnes qui m'accompagnent dans une situation de détresse ? Que faire dans une telle situation ? Est-ce que je sais comment procéder ? Ces questions, tu te les es certainement déjà posées. Des guides de montagne répondront à tes interrogations. Au cours d'une course à raquettes, ils te transmettront les connaissances et astuces nécessaires concernant la prévention, la planification des courses et leur réalisation, l'équipement, l'installation de bivouacs d'urgence, la protection contre l'hypothermie, l'alarme ainsi que le sauvetage. Suite à ce cours, les participants connaîtront les différents comportements possibles en situation de détresse.

**Exigences :** premières expériences en courses à skis et en raquettes ; bonne condition physique pour des montées jusqu'à 1400 m de dénivelé ; ce cours s'adresse aux adeptes des courses en raquettes et à skis, mais s'effectuera toutefois en raquettes

**Durée :** 2 jours

**Prix :** CHF 320.–, non-membres CHF 440.–

**Hébergement :** nuitée en plein air/en bivouac, y.c. les repas cuisinés soi-même

**Référence du cours :** n° 1420, page 22

### CI L'iglou comme abri dans les courses à skis

Aimerais-tu apprendre comment organiser une course à skis dans une vallée reculée, sans possibilité d'hébergement ? Ou peut-être rêves-tu même d'expéditions dans le Grand Nord ? Ce cours t'apprendra comment réunir équipement, ravitaillement, réchauds et ustensiles de cuisine et comment les transporter de manière efficace. Il t'enseignera en outre comment construire un iglou et comment fonctionne une cuisine de campement pour plusieurs personnes. Planification de courses respectueuses de la nature et établissement sur place d'un bulletin avalanche personnel font également partie du contenu de cette formation et seront mis en pratique lors d'excursions durant les cours.

**Exigences :** expérience des courses à skis ; condition physique pour des montées jusqu'à 1400 m de dénivelé ; être prêt à vivre une aventure et à porter un sac plus lourd que lors d'une course d'un jour !

**Durée :** 3 jours

**Prix :** CHF 470.–, non-membres CHF 590.–

**Hébergement :** nuitée en iglou, y.c. les repas cuisinés soi-même

**Référence du cours :** n° 1430, page 22

# T + TISSOT

#ThisIsYourTime



**TISSOT T-TOUCH EXPERT SOLAR.**  
TECHNOLOGIE TACTILE ALIMENTÉE  
PAR L'ÉNERGIE SOLAIRE, OFFRANT  
20 FONCTIONS POUR UN USAGE  
QUOTIDIEN DONT L'ALTIMÈTRE,  
LE BAROMÈTRE ET LA BOUSSOLE



## Formation de moniteur

### FM Chef/fe de courses 1 hiver

Tu envisages d'organiser des courses à skis au sein de ta section et tu désires enthousiasmer tes amis pour le monde alpin en les accompagnant de manière compétente dans des courses privées? Dans ce cours, tu développeras tes capacités d'alpiniste et tu apprendras à diriger de manière autonome un groupe CAS ou privé dans des courses faciles en terrain préalpin. Outre l'accent mis sur la conduite de groupe et la prise de décision, le cours porte également sur la préparation de courses, l'orientation, l'évaluation du danger d'avalanche, le choix de l'itinéraire, l'installation d'ancrages.

**Exigences:** expérience des courses à skis réalisées de manière autonome, également en terrain sans trace, du niveau des courses de référence; pratique sûre et fluide de la descente à skis, avec sac à dos, en terrain préalpin et en toute neige; expérience confirmée dans le choix de la trace; bonnes connaissances théoriques et pratiques en matière d'avalanches, connaissances de base en matière de moyens d'orientation et de sauvetage avalanche; un cours avalanche de l'Association centrale (datant de 4 ans au maximum) et un certificat valable de secouriste/premiers secours (joindre une copie/validité max. 6 ans)

**Courses de référence:** Sulzfluh, Piz Turba, Schratzenfluh, Cristallina, Männliflueh, Ochsen (Gantrisch), Le Tarent, Mont Rogneux

**Durée:** 7 jours (cours n° 1510: 2 fois 4 jours)

**Prix 1:** CHF 1480.–, non-membres CHF 1600.–, participants ayant droit aux subventions CHF 450.–

**Hébergement:** demi-pension en cabane

**Référence du cours:** n° 1501, page 22

**Prix 2:** CHF 1740.–, non-membres CHF 1860.–, participants ayant droit aux subventions CHF 450.–

**Hébergement:** demi-pension en pension

**Références du cours:** n° 1500, 1502–1504, page 22

**Prix 3:** CHF 1980.–, non-membres CHF 2100.–, participants ayant droit aux subventions CHF 510.–

**Hébergement:** demi-pension en pension

**Référence du cours:** n° 1510, page 22

Le cours n° 1510 est dispensé en deux parties de 4 jours de cours chacune.

### FM Chef/fe de courses 1 hiver – raquettes

Tu envisages de diriger des courses en raquettes dans ta section? Tu désires enthousiasmer tes amis pour la montagne et les accompagner de manière compétente dans des courses privées? Dans ce cours, tu développeras tes capacités d'alpiniste et tu apprendras à diriger de manière autonome un groupe CAS ou privé lors d'une course en raquettes facile dans les Préalpes. Outre l'accent mis sur la conduite d'un groupe et la prise de décision, le contenu du cours comprend la préparation de courses, l'orientation, l'évaluation du risque d'avalanches et le choix de l'itinéraire. A l'issue de ce cours tu pourras, en tant que chef/fe de courses hiver 1 – raquettes, diriger des courses en raquettes jusqu'au degré WT 4 selon l'échelle des courses en raquettes du CAS ([www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)).

**Exigences:** expérience confirmée dans le choix de la trace et courses en raquettes réalisées de manière autonome, du niveau des courses de référence; bonnes connaissances théoriques et pratiques en matière d'avalanches, DVA et moyens d'orientation; en guise de préparation, nous recommandons nos cours de formation de base thématiques; fréquentation d'un cours avalanche de l'Association centrale (datant de 4 ans au maximum) ainsi qu'un certificat valable de secouriste/premiers secours (joindre une copie/validité max. 6 ans);

**Courses de référence:** chemin d'accès à la Carschinahütte CAS, Zwölfhorn (Schams), Chaiserstuel (Bannalp), Unteres Tatlishorn (Kandersteg), Ankestock (Diemtigtal), Pte de Drône (Col du Gd-St-Bernard)

**Durée:** 7 jours

**Prix:** CHF 1740.–, non-membres CHF 1860.–, participants ayant droit aux subventions CHF 450.–

**Hébergement:** demi-pension en pension

**Référence du cours:** n° 1520, page 22



Concernant le certificat de **secouriste/premiers secours**, nous recommandons nos cours de formation de sauvetage et premiers secours, axés spécifiquement sur les sports de montagne.



## Formation de moniteur

### FM Chef/fe de courses 1 hiver – senior(e)s

Tu envisages d'organiser et de diriger des courses pour les senior(e)s de ta section ? Cette formation n'est pas exclusivement réservée aux personnes d'un certain âge ! Dans ce cours, tu développeras tes capacités d'alpiniste et tu apprendras à organiser et à diriger de manière compétente des courses à skis faciles dans les Préalpes, en tenant compte des besoins spécifiques à un âge avancé. La stimulation complète du corps (p. ex. force, mobilité, coordination, détente) constitue un élément important et ce cours y consacre l'attention nécessaire. En plus des thèmes relevant de la technique alpine, le cours porte sur une préparation de courses respectueuses de la nature, les premiers secours en montagne, l'orientation, l'évaluation du risque d'avalanches, le choix de l'itinéraire, la conduite d'un groupe et la prise de décision. En outre, un médecin présentera un exposé sur les problèmes spécifiques des personnes âgées.

**Exigences :** expérience des courses à skis réalisées de manière autonome, également en terrain dépourvu de traces, du niveau des courses de référence ; pratique de la descente à skis sûre et fluide, avec sac à dos, en terrain préalpin et en toute neige ; expérience confirmée dans le choix de la trace ; bonnes connaissances théoriques et pratiques en matière d'avalanches, connaissances de base en matière de moyens d'orientation et de sauvetage avalanche ; fréquentation d'un cours avalanche de l'Association centrale (datant de 4 ans au maximum) ainsi qu'un certificat valable de secouriste/premiers secours (joindre une copie/validité max. 6 ans) ;

**Courses de référence :** Sulzfluh, Stotzigen Firsten, Rauflihorn, Le Tarent

**Durée :** 8 jours

**Prix :** CHF 1980.–, non-membres CHF 2100.–, participants ayant droit aux subventions CHF 510.–

**Hébergement :** demi-pension en pension

**Référence du cours :** n° 1540, page 22

### FM Chef/fe de courses 2 hiver

Tu désires consolider et améliorer tes connaissances et capacités de chef/fe de courses hiver 1 ? Ce cours t'en offre la possibilité. Tu approfondiras et développeras tes capacités d'alpiniste et les techniques nécessaires pour réaliser des courses à skis exigeantes en haute montagne. Préparation de courses respectueuses de la nature, orientation, évaluation du risque d'avalanches, choix de l'itinéraire, conduite d'un groupe, prise de décision, progression, assurance et sauvetage sur glacier figurent parmi les contenus du cours. La matière correspond à celle du cours de chef de courses hiver 1 avec, en plus, l'approfondissement des techniques (entre autres progression, assurance et sauvetage sur glacier). Cette formation demande une grande expérience des courses à skis en haute montagne, ainsi que l'expérience d'un chef/fe de courses hiver 1 confirmé/e.

**Exigences :** chef/fe de courses hiver 1 avec expérience dans la conduite de groupes et grande expérience dans les courses à skis en haute montagne ; connaissances de base en technique de progression et d'assurance sur glacier (sauvetage en crevasse, auto-sauvetage, technique des crampons, maniement de la corde en terrain alpin)

**Courses de référence :** Piz Bernina, Tödi, Pizzo Rotondo, Finsteraarhorn, Castor, Mont Blanc de Cheilon

**Durée :** 7 jours

**Prix :** CHF 1480.–, non-membres CHF 1600.–, participants ayant droit aux subventions CHF 450.–

**Hébergement :** demi-pension en cabane

**Références du cours :** n° 1600–1601, page 22



#### Subventions pour les moniteurs du CAS et pour les cours de perfectionnement

L'inscription munie de la signature du préposé aux courses de la section du CAS concernée atteste l'engagement actif ou futur de monitrice/moniteur du CAS et donne droit au tarif de cours subventionné.



## Formation de moniteur

### FM Chef/fe de courses – module de conduite

Tu envisages de suivre prochainement une formation de chef de courses du CAS ? Ce cours t'offre une possibilité idéale de t'y préparer et constituera à partir de 2020 une partie obligatoire de la formation de chef/fe de courses du CAS. Dans ce module de conduite, tu t'initieras d'une part à l'utilisation d'outils qui te soutiendront de manière optimale dans la prise de décision et dans la conduite des participants. D'autre part, tu continueras à développer ton propre style de conduite et planifieras les prochaines étapes d'apprentissage et le transfert dans le quotidien d'une course. Les contenus sont dispensés en étroite relation avec la pratique et sont chaque fois testés immédiatement. Les exercices portent sur différentes disciplines sportives. Il faut cependant apporter chaussures de montagne, baudrier et casque.

**Exigences:** futur/e chef/fe de courses du CAS (signature du préposé aux courses)

**Durée:** 2 jours

**Prix:** CHF 330.–

**Hébergement:** demi-pension en pension

**Références du cours:** n° 1800–1802, 6480–6481, page 22

**nouveau**

### PM Chef/fe de courses 2 hiver – refresher

Tu désires consolider et améliorer tes connaissances et capacités de chef/fe de courses hiver 2 ? Ce cours t'en offre la possibilité. Tu approfondiras et développeras tes capacités d'alpiniste et les techniques nécessaires pour mener à bien ton activité de chef/fe de courses 2. Préparation de courses respectueuses de la nature, évaluation du risque d'avalanches, du terrain et de pentes isolées figurent parmi les contenus du cours. Quand et où faut-il utiliser quel GPS ? La marche à la corde courte, voire mi longue, est également exercée.

**Exigences:** activité actuelle de chef/fe de courses 2 hiver ou été du CAS (signature du préposé aux courses); grande expérience dans les courses à skis en haute montagne

**Durée:** 3 jours

**Prix:** CHF 330.–

**Hébergement:** demi-pension en cabane

**Référence du cours:** n°2070, page 22

### PM Sauvetage – premiers secours

Tu ne remplis pas encore les critères d'admission au cours de chef de courses du CAS et dois préalablement suivre un cours de premiers secours ? Sais-tu adopter le comportement correct lors d'une situation d'urgence telle qu'un accident en montagne ? Dans des blocs théoriques et pratiques, tu apprendras le comportement correct dans des situations d'urgence fréquentes, mais aussi particulières: donner l'alarme, sauvetage, premières mesures pour sauver une vie, réanimation cardio-vasculaire, positions du blessé, pansements, fixations, préparation du transport pour des sauvetages professionnels (hélicoptère), mais aussi transport improvisé: tels sont les contenus principaux de ce cours. En complément, d'autres thèmes tels que la pharmacie de l'alpiniste et les maladies et problèmes particuliers en montagne seront abordés. Le cours complet Basic Provider intégré à ce module est approuvé par le SRC. Il enseigne les gestes de réanimation incluant le maniement du défibrillateur automatique (DAE).

**Exigences:** activité actuelle ou future de chef/fe de courses du CAS (signature du préposé aux courses)

**Durée:** 3 jours

**Prix:** CHF 330.–

**Hébergement:** demi-pension en pension

**Référence du cours:** n° 2010, page 22

### PM Courses à skis

En tant que chef/fe de courses du CAS, tu prévois de te perfectionner dans le domaine des courses à skis ? Dernières connaissances concernant une préparation de courses respectueuses de la nature, les avalanches, l'évaluation du terrain et de la neige, la prévention des accidents et l'utilisation correcte du DVA ainsi que les stratégies de recherche au DVA avec différents types de DVA: tels sont les points forts de ce perfectionnement. Une course te permettra de mettre en pratique la théorie. Le cours est ouvert aux skieurs et aux snowboarders.

**Exigences:** activité actuelle de chef/fe de courses hiver du CAS (signature du préposé aux courses)

**Durée:** 2 jours

**Prix:** CHF 330.–

**Hébergement:** demi-pension en pension

**Référence du cours:** n° 2030, page 22



## Formation J+S

Le descriptif détaillé des cours J+S figure sur le site Internet [www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)

Voici un tableau synoptique des cours J+S d'hiver :

DESCRIPTION	NUMÉRO	LANGUE	LIEU	CHEF/FE DE COURS	DATE	DÉLAI D'INSCRIPTION
 Chef/fe de cours 1 excursions à skis J+S	2300	D/F	Realp UR	Michael Kimmig	21.01.–26.01.2019	21.12.2018
 MP excursions à skis – avalanches	2500	D	Gemmi BE (Loèche-les-Bains)	Bruno Hasler	* 11.01.–13.01.2019	11.12.2018
 MP excursions à skis – avalanches	2501	F	Leysin VD	Yann Smith	* 18.01.–20.01.2019	18.12.2018
 MP excursions à skis – avalanches	2502	D	St. Antönien GR	Stephan Harvey	* 01.02.–03.02.2019	01.01.2019
 MP excursions à skis	2540	D	Schwarenbach BE	Hansueli Baumann	09.02.–10.02.2019	09.01.2019
 MP excursions à skis	2541	F	Les Plans-sur-Bex VD	Adrien Godat	12.01.–13.01.2019	12.12.2018
 MP Excursions à skis – ski-alpinisme	2560	D/F	Diemtigtal BE	Rolf Zurbrügg	16.02.–17.02.2019	16.01.2019
 MP Excursions à skis – module physique	2565	D/F	Kandersteg BE	Malik Fatnassi	06.07.–07.07.2019	05.06.2019
 MP excursions à skis – freeride/hors-piste	2570	D	Lötschental VS	Michael Kimmig	02.02.–03.02.2019	02.01.2019
 MP Excursions à skis – dans le respect de l'environnement	2575	D	Kiental BE	Christian Haug	02.03.–03.03.2019	30.01.2019

\*Début du cours le soir

### Conditions d'admission :

Les cours J+S ci-dessus sont réservés aux membres du CAS.

La qualité de membre du CAS est donc impérative.

Toute autre exigence figure dans le descriptif détaillé de chaque cours (site Internet).

### Allocation pour perte de gain (APG):

Aucune indemnité journalière n'est versée pour la participation aux cours du CAS.

Plus d'informations relatives à J+S sur [www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch).

### Devoir de perfectionnement:

En participant à ces cours J+S, tu renouvelles la reconnaissance de

ton diplôme de moniteur/trice J+S jusqu'à fin 2021.

### Inscription:

Seuls les coaches J+S respectifs des sections du CAS sont habilités à procéder aux inscriptions en ligne sur le site Internet de Jeunesse et Sport.



# ONE LENS NO MATTER THE WEATHER\*

## **REACTIV** PHOTOCHROMIC

QUAND LE TEMPS CHANGE,  
PAS BESOIN DE CHANGER D'ÉCRAN !

Avec Reactiv Photochromic de Julbo, découvrez une technologie unique qui va changer votre façon de voir ! Grâce à un traitement photochromique haute performance, l'écran s'éclaircit et se fonce automatiquement en fonction des variations de luminosité.

Résultat : une vision parfaite, quel que soit le temps !

**ZEBRA** 2  
PHOTOCHROMIC 4

**ZEBRA** 1  
PHOTOCHROMIC 3

**ZEBRA** 1  
PHOTOCHROMIC 3

**SNOWTIGER** 2  
PHOTOCHROMIC & GLARE CONTROL 3

**CAMELEON** 2  
PHOTOCHROMIC & POLARIZED 4

Découvrez toutes les technologies photochromiques sur [Julbo.com](http://Julbo.com)

**Julbo**  
The world needs your vision\*\*



## Tableau synoptique

DESCRIPTION	NUMÉRO	LANGUE	LIEU	CHEF/FE DE COURS	DATE	DÉLAI D'INSCRIPTION
Ski						
● Technique de ski	0100	D	Splügen GR	Christian Zinsli	05.01.–06.01.2019	05.12.2018
● Technique de ski	0101	D	Flumserberge SG	Christian Zinsli	08.12.–09.12.2018	07.11.2018
● Technique de ski	0102	F	Verbier VS	Jean-François Savary	19.01.–20.01.2019	12.12.2018
● Technique de ski	0103	F	Verbier VS	Jean-François Savary	12.01.–13.01.2019	12.12.2018
● Technique de ski	0104	D	Lauchernalp VS	Annina Reber	07.01.–08.01.2019	07.12.2018
● Technique de ski	0105	D	Elm GL	Annina Reber	31.01.–01.02.2019	31.12.2018
● Technique de ski	0106	D	Hasliberg BE	Roger Christen	19.01.–20.01.2019	19.12.2018
● Technique de ski	0107	F	Les Diablerets VD	Robin Marggi	12.01.–13.01.2019	12.12.2018
● Technique de ski	0108	D	Melchsee-Frutt OW	Roger Christen	26.01.–27.01.2019	26.12.2018
● Technique de ski	0109	D	Hasliberg BE	Roger Christen	09.02.–10.02.2019	09.01.2019
● Technique de ski	0110	D	Andermatt UR	Roger Christen	02.02.–03.02.2019	02.01.2019
● Technique de ski	0111	F	Verbier VS	Robin Marggi	02.02.–03.02.2019	02.01.2019
● Technique de ski	0120	D	Grindelwald BE	Annina Reber	16.01.–19.01.2019	16.12.2018
● Technique de ski	0121	D	Flims/Laax GR	Christian Zinsli	07.01.–10.01.2019	07.12.2018
● Technique de ski	0122	F	Verbier VS	Jean-François Savary	13.12.–16.12.2018	12.11.2018
● Technique de ski	0123	D	Hasliberg BE	Roger Christen	12.01.–15.01.2019	12.12.2018
● Technique de ski – freeride / hors-piste	0140	D	Klosters GR	Christian Zinsli	17.01.–20.01.2019	17.12.2018
● Technique de ski – freeride / hors-piste	0141	F	Verbier VS	Jean-François Savary	14.01.–17.01.2019	14.12.2018
● Technique de ski – freeride / hors-piste	0142	D	Engelberg OW	Roger Christen	21.01.–24.01.2019	21.12.2018
● Technique de ski – freeride / hors-piste	0143	F	Verbier VS	Jean-François Savary	28.01.–31.01.2019	28.12.2018
● Technique de ski – freeride / hors-piste	0144	D	Andermatt UR	Roger Christen	04.02.–07.02.2019	04.01.2019
● Courses à skis	0300	F	Grand-St-Bernard VS	Samuel Lugon	17.01.–20.01.2019	17.12.2018
● Courses à skis	0301	D	Brochhütte/Rosenloui BE	Seth Fröhlich	10.01.–13.01.2019	10.12.2018
● Courses à skis	0302	D	Brochhütte/Rosenloui BE	Seth Fröhlich	17.01.–20.01.2019	17.12.2018
● Courses à skis	0303	D	Furka UR	Marianne Ebnetter	30.01.–03.02.2019	30.12.2018
● Courses à skis	0304	F	Leukerbad VS	Robin Marggi	07.02.–10.02.2019	07.01.2019
● Courses à skis	0305	D	Engadin/Berninapass GR	Frédéric Toggenburg	12.01.–15.01.2019	12.12.2018
● Courses à skis	0306	F	Vallée du Trient VS	Samuel Lugon	24.01.–27.01.2019	24.12.2018
● Courses à skis	0307	D	St. Antonien GR	Angelina Huwiler	24.01.–27.01.2019	24.12.2018
● Courses à skis – bains thermaux	0310	D	Vals GR	Marianne Ebnetter	14.02.–17.02.2019	14.01.2019
● Courses à skis – bains thermaux	0311	D	Vals GR	Marianne Ebnetter	28.02.–03.03.2019	28.01.2019
● Courses à skis	0320	D	Région Lugnez, Vals, Safien GR	Frédéric Toggenburg	28.01.–01.02.2019	28.12.2018
● Courses à skis	0321	D	Partnun GR	Annina Reber	11.03.–15.03.2019	08.02.2019
● Courses à skis – Wellness/Spa	0322	F	Bourg-St-Pierre VS	Pierre Darbellay	23.02.–27.02.2019	23.01.2019
● Courses à skis	0323	D	Maighelshütte GR	Andy Maag	25.02.–01.03.2019	25.01.2019
● Courses à skis	0324	D	Lämmerenhütte BE	Andy Maag	11.03.–15.03.2019	08.02.2019
● Courses à skis	0325	D	Sörenberg LU	Angelina Huwiler	11.02.–15.02.2019	11.01.2019
● Courses à skis	0326	F	Ovronnaz VS	Samuel Lugon	04.02.–08.02.2019	04.01.2019
● Courses à skis	0328	D	Diemtigtal BE	Jürg Martig	06.02.–10.02.2019	06.01.2019
● Courses à skis – haute montagne	0340	F	Arolla VS	Yann Smith	16.03.–22.03.2019	13.02.2019
● Courses à skis – haute montagne	0341	D	Silvretta GR	Florian Strauss	17.03.–23.03.2019	14.02.2019
● Courses à skis – haute montagne	0342	D	Oberland bernois BE	Angelina Huwiler	01.04.–07.04.2019	01.03.2019
● Courses à skis – haute montagne	0343	F	Oberland bernois BE	Sébastien Fragnière	10.03.–16.03.2019	07.02.2019
● Courses à skis – haute montagne	0344	D	Bergell GR	Andreas Brunner	24.03.–30.03.2019	21.02.2019
● Courses à skis – haute montagne	0345	D	Oberland bernois BE	Christian Andermatt	17.03.–23.03.2019	14.02.2019
● Courses à skis – haute montagne	0346	D	Suisse centrale UR	Annina Reber	23.03.–29.03.2019	20.02.2019



● Cours d'introduction CAS   ● Cours de formation de base CAS   ● Cours de perfectionnement CAS

DESCRIPTION	NUMÉRO	LANGUE	LIEU	CHEF/FE DE COURS	DATE	DÉLAI D'INSCRIPTION
● Courses à skis – refresher	0360	D	Col de l'Oberalp/Région Maighels GR	Frédéric Toggenburg	03.02.–05.02.2019	03.01.2019
● Courses à skis – haute montagne – refresher	0370	D	Tiefenbach/Col de la Furka UR	Ueli Arnold	08.03.–10.03.2019	05.02.2019
● Courses à skis – haute montagne – refresher	0371	D	Basse Engadine/Silvretta GR	Frédéric Toggenburg	24.02.–26.02.2019	24.01.2019
● Courses à skis – technique de ski	0380	D	Elm GL	Annina Reber	21.01.–24.01.2019	21.12.2018
● Courses à skis – technique de ski	0381	D	Andermatt UR	Roger Christen	28.01.–31.01.2019	28.12.2018
● Courses à skis – technique de ski	0382	F	Bourg-St-Pierre VS	Jean-François Savary	21.01.–24.01.2019	21.12.2018

## Avalanches

● Avalanches – ski + snowboard	0500	F	La Fouly VS	Sébastien Monney	03.01.–06.01.2019	03.12.2018
● Avalanches – ski + snowboard	0501	D	Griesalp BE	Christian Andermatt	03.01.–06.01.2019	03.12.2018
● Avalanches – ski + snowboard	0502	D	St. Antönien GR	Bruno Hasler	17.01.–20.01.2019	17.12.2018
● Avalanches – ski + snowboard	0503	D	Tiefenbach/Col de la Furka UR	Ueli Arnold	10.01.–13.01.2019	10.12.2018
● Avalanches – ski + snowboard	0504	F	Simplon VS	Sébastien Monney	24.01.–27.01.2019	24.12.2018
● Avalanches – raquettes	0510	D	Lidernenhütte UR	Pius Fähndrich	17.01.–20.01.2019	17.12.2018
● Avalanches – ski + snowboard	0520	F	Simplon VS	Emmanuel Troillet	18.01.–20.01.2019	18.12.2018
● Avalanches – ski + snowboard	0521	D	Maighelshütte GR	Hansueli Baumann	18.01.–20.01.2019	18.12.2018
● Avalanches – ski + snowboard	0522	D	Schwarenbach BE	Christian Andermatt	11.01.–13.01.2019	11.12.2018
● Avalanches – ski + snowboard	0523	D	Urnerboden UR	Stephan Harvey	25.01.–27.01.2019	25.12.2018
● Avalanches – ski + snowboard	0524	D	Unterschächen UR	Ueli Arnold	08.02.–10.02.2019	08.01.2019
● Avalanches – ski + snowboard	0525	F	La Fouly VS	Emmanuel Troillet	01.02.–03.02.2019	01.01.2019
● Avalanches – ski + snowboard	0526	D	Région Alvier SG	Stephan Harvey	22.02.–24.02.2019	22.01.2019
● Avalanches – ski + snowboard	0527	F	Ovronnaz VS	Florian Strauss	11.01.–13.01.2019	11.12.2018
● Avalanches – ski + snowboard	0528	D	San Bernardino GR	Hansueli Baumann	15.02.–17.02.2019	15.01.2019
● Avalanches – raquettes	0530	D	Maighelshütte GR	Hansueli Baumann	25.01.–27.01.2019	25.12.2018

## Snowboard

● Courses en snowboard/splitboard	0700	D	Prättigau GR	Dominik Suntinger	04.02.–08.02.2019	04.01.2019
-----------------------------------	------	---	--------------	-------------------	-------------------	------------

## Raquettes

● Courses en raquettes	0900	D	Saanen BE	Martin Gerber	06.01.–09.01.2019	06.12.2018
● Courses en raquettes – senior(e)s	0910	D	St. Antönien GR	Andreas Brunner	14.02.–17.02.2019	14.01.2019
● Courses en raquettes – milieu alpin	0921	D	Maighelshütte GR	Werner Stucki	19.01.–23.01.2019	19.12.2018



## Tableau synoptique

- Cours de formation de base CAS
- Formation de moniteur du CAS
- Cours de perfectionnement CAS
- Perfectionnement de moniteur du CAS

DESCRIPTION	NUMÉRO	LANGUE	LIEU	CHEF/FE DE COURS	DATE	DÉLAI D'INSCRIPTION
<span style="color: #92D050;">●</span> Escalade sur glace raide	1100	D	Mittlere Surselva GR	Frédéric Toggenburg	03.01.–04.01.2019	03.12.2018
<span style="color: #92D050;">●</span> Escalade sur glace raide	1101	F	Arolla VS	Pierre De Mestral	05.01.–06.01.2019	05.12.2018
<span style="color: #92D050;">●</span> Escalade sur glace raide	1102	D/F	Kandersteg BE	Pierre De Mestral	19.01.–20.01.2019	19.12.2018
<span style="color: #92D050;">●</span> Escalade sur glace raide	1103	D	Avers GR	Dominik Suntinger	21.01.–22.01.2019	21.12.2018
<span style="color: #92D050;">●</span> Escalade sur glace raide	1104	D	Surselva GR	Frédéric Toggenburg	07.01.–08.01.2019	07.12.2018
<span style="color: #008000;">●</span> Escalade sur glace raide	1120	D	Avers GR	Dominik Suntinger	10.01.–11.01.2019	10.12.2018
<span style="color: #008000;">●</span> Escalade sur glace raide	1121	D/F	Kandersteg BE	Pierre De Mestral	12.01.–13.01.2019	12.12.2018
<span style="color: #008000;">●</span> Escalade sur glace raide	1122	F	Fionnay VS	Pierre De Mestral	02.02.–03.02.2019	02.01.2019
<span style="color: #008000;">●</span> Escalade sur glace raide	1123	D	Avers GR	Frédéric Toggenburg	24.01.–25.01.2019	24.12.2018
<span style="color: #008000;">●</span> Escalade sur glace raide	1124	D	Avers GR	Dominik Suntinger	17.01.–18.01.2019	17.12.2018
<span style="color: #008000;">●</span> Escalade sur glace raide, c. intensif, voies plus. long.	1140	D/F	Kandersteg BE	Pierre De Mestral	15.01.–17.01.2019	15.12.2018

## Offres diverses

<span style="color: #92D050;">●</span> Orientation – carte et boussole	1320	D	Flumserberge SG	Thomas Wälti	* 11.01.–13.01.2019	11.12.2018
<span style="color: #92D050;">●</span> Orientation – carte et boussole	1321	F	Cole des Mosses VD	Sébastien Fragnière	* 11.01.–13.01.2019	11.12.2018
<span style="color: #008000;">●</span> Orientation – carte et boussole	1340	D	Prättigau GR	Thomas Wälti	09.02.–10.02.2019	09.01.2019
<span style="color: #92D050;">●</span> Survivre en cas de détresse	1420	D	Prättigau GR	Markus Gujan	09.02.–10.02.2019	09.01.2019
<span style="color: #92D050;">●</span> L'iglou comme abri dans les courses à skis	1430	D	Grisons GR	Werner Stucki	21.03.–23.03.2019	18.02.2019

## Formation de moniteur du CAS

<span style="color: #00AEEF;">●</span> Chef/fe de courses 1 hiver – ski/snowboard	1500	D	Schwarzenbach BE	Beat Hofer	03.03.–09.03.2019	31.01.2019
<span style="color: #00AEEF;">●</span> Chef/fe de courses 1 hiver – ski/snowboard	1501	F	Simplon VS	Emmanuel Troillet	10.03.–16.03.2019	07.02.2019
<span style="color: #00AEEF;">●</span> Chef/fe de courses 1 hiver – ski/snowboard	1502	D	Bivio GR	Christian Andermatt	21.01.–27.01.2019	21.12.2018
<span style="color: #00AEEF;">●</span> Chef/fe de courses 1 hiver – ski/snowboard	1503	D	Val Bedretto TI	David Hefti	18.03.–24.03.2019	15.02.2019
<span style="color: #00AEEF;">●</span> Chef/fe de courses 1 hiver – ski/snowboard	1504	F	Gruyères FR	Sébastien Fragnière	18.02.–24.02.2019	18.01.2019
<span style="color: #00AEEF;">●</span> Chef/fe de courses 1 hiver – ski/snowboard (1 <sup>re</sup> partie)	1510A	D	Engstligenalp BE	Florian Strauss	17.01.–20.01.2019	17.12.2018
<span style="color: #00AEEF;">●</span> Chef/fe de courses 1 hiver – ski/snowboard (2 <sup>e</sup> partie)	1510B	D	Bedretto TI	Florian Strauss	31.01.–03.02.2019	
<span style="color: #00AEEF;">●</span> Chef/fe de courses 1 hiver – raquettes	1520	D	Safiental GR	Werner Stucki	03.02.–09.02.2019	03.01.2019
<span style="color: #00AEEF;">●</span> Chef/fe de courses 1 hiver senior(els) – ski	1540	D	Vals GR	Ruedi Kellerhals	12.01.–19.01.2019	12.12.2018
<span style="color: #00AEEF;">●</span> Chef/fe de courses 2 hiver	1600	D/F	Région de la Jungfrau BE/VS	Yann Smith	07.04.–13.04.2019	07.03.2019
<span style="color: #00AEEF;">●</span> Chef/fe de courses 2 hiver	1601	D	Silvretta GR	Bruno Hasler	23.03.–29.03.2019	20.02.2019
<span style="color: #00AEEF;">●</span> Chef/fe de courses – module de conduite	1800	D	Filzbach GL	Markus Müller	12.01.–13.01.2019	12.12.2018
<span style="color: #00AEEF;">●</span> Chef/fe de courses – module de conduite	1801	D/F	Weissenstein SO	Markus Müller	26.01.–27.01.2019	26.12.2018
<span style="color: #00AEEF;">●</span> Chef/fe de courses – module de conduite	1802	D	Filzbach GL	Ralf Weber	16.03.–17.03.2019	13.02.2019
<span style="color: #000080;">●</span> Sauvetage – premiers secours	2010	D	Fronalp GL	Markus Marti	15.03.–17.03.2019	12.02.2019
<span style="color: #000080;">●</span> Courses à skis	2030	D	Grindelwald BE	Beat Hofer	19.01.–20.01.2019	19.12.2018
<span style="color: #000080;">●</span> Chef/fe de courses 2 hiver – refresher	2070	D	Oberaletschhütte VS	Bruno Hasler	04.05.–06.05.2019	03.04.2019

\*Début du cours le soir

# Conditions générales

## Inscriptions

L'inscription à une offre du programme des formations du CAS doit se faire par écrit (talon d'inscription ou inscription au cours via le site Internet du CAS). Elle est définitive dès sa réception par le Secrétariat administratif. L'inscription ainsi que les conditions générales seront les composantes intégrantes du contrat entre le participant et le CAS. Le participant permet en outre au CAS de donner à la direction du cours ainsi qu'aux participants du cours l'ensemble des données qu'il lui a transmises à l'inscription.

## Conditions de participation requises

Une bonne santé et condition physique ainsi qu'un équipement de montagne approprié sont exigés pour l'ensemble des événements. Les exigences publiées doivent par ailleurs être remplies. Le guide de montagne peut exclure avant ou durant l'événement le participant qui ne remplit pas les conditions requises. Le participant doit suivre strictement les instructions du guide. Dans le cas contraire, il peut être exclu. En cas d'exclusion pour les raisons susmentionnées, la totalité du prix est due, aucun remboursement ne sera donc effectué.

## Prestations

Dans le prix sont inclus le logement, la nourriture (selon le programme détaillé), ainsi que les frais des guides. Les boissons, collations supplémentaires et les éventuels frais de transports complémentaires sont à la charge du participant.

## Conditions de paiement

La totalité du prix est à régler au CAS conformément aux conditions de paiement figurant sur la facture, mais dans tous les cas avant le début de l'événement. Si le montant n'est pas versé dans le délai imparti, le CAS peut dissoudre le contrat et exiger des frais d'annulation (voir ci-dessous).

## Nombre de participants

Pour chaque événement, un nombre minimal de participants est requis (peut être demandé au Secrétariat administratif). Si le nombre minimal de participants n'est pas atteint, le CAS peut annuler l'événement dès que le délai d'inscription est écoulé. Les frais payés seront remboursés aux participants. Toute autre réclamation est exclue.

## Désistement du client

Si un participant/une participante renonce **jusqu'à 31 jours avant le début du cours**, la prime de l'assurance frais d'annulation ainsi qu'un montant de CHF 50.– pour les frais administratifs seront facturés. **En cas de non-participation au cours réservé**, le CAS établira une facture comme suit:

30–20	jours avant le début:	50 % du prix
19–10	jours avant le début:	75 % du prix
9–0	jours avant le début:	100 % du prix

La prime de l'assurance frais d'annulation sera facturée en sus. La date d'arrivée de l'annulation au Secrétariat administratif est déterminante pour l'établissement de la facture des frais d'annulation (pour les samedi, dimanche et jours fériés, le jour ouvrable suivant sera déterminant).

## Frais d'annulation et autres assurances

La conclusion d'une assurance pour frais d'annulation est recommandée. En collaboration avec la compagnie l'Européenne Assurance Voyages SA, le CAS propose une assurance frais d'annulation. Dans le cadre des conditions générales « E600 » de la Mobilière Suisse, elle couvre les frais mentionnés sous la rubrique « Désistement du client », mais au maximum 100 % du coût total sans la prime d'assurance. Les frais administratifs perçus en cas de renonciation **jusqu'à 31 jours avant le début du cours** (CHF 50.–) ne sont pas assurés.

Lors de la conclusion, les primes se calculent ainsi:

tarif 1	tarif 4
pour cours et camps jusqu'à CHF 500.–: prime CHF 29.–	pour cours et camps jusqu'à CHF 2000.–: prime CHF 75.–
tarif 2	tarif 5
pour cours et camps jusqu'à CHF 1000.–: prime CHF 60.–	pour cours et camps jusqu'à CHF 3000.–: prime CHF 90.–
tarif 3	
pour cours et camps jusqu'à CHF 1500.–: prime CHF 70.–	

Chaque participant devrait disposer d'une couverture d'assurance complète en cas d'accident et maladie, incluant une couverture des frais de sauvetage (en montagne).

## Modifications du programme

Le CAS se réserve le droit de modifier le programme et les prix avant la conclusion du contrat. Ces modifications seront transmises dès inscription.

Les changements de programme après l'inscription et avant le début de l'événement ne sont pas exclus. Le CAS informe aussi vite que possible des changements et de leurs répercussions sur le prix. Des changements de programme pendant l'événement peuvent être nécessaires pour des raisons météorologiques, pour d'autres raisons objectives ainsi que pour des raisons de sécurité. Le CAS est autorisé dans un tel cas à réaliser le cours à un autre endroit, le contrat est dans ce cas correctement rempli.

## Interruption de l'événement

En cas d'interruption prématurée d'un événement de la part du participant, aucun remboursement n'est possible. En cas d'interruption d'un événement par le CAS, les frais de nuitée, de nourriture et des guides, etc. non utilisés seront remboursés.

## Responsabilité

Le CAS est responsable dans le cadre de ces conditions générales et dispositions juridiques. Cependant, en cas de dommages autres que des dommages personnels, la responsabilité se limite au remboursement du double du prix de l'arrangement (excepté si le dommage a été causé intentionnellement). Sont réservés les accords internationaux et lois nationales comportant d'autres limitations ou exclusions de responsabilité.

Aucune responsabilité n'existe pour les objets de valeur, appareils photos ou vidéo, etc., moyens de télécommunication, argent comptant, cartes de crédit, etc.

Le déroulement de l'événement selon l'horaire ne peut être garanti. En cas de non-respect des horaires, les conséquences des éventuels retards sont exclues de la responsabilité.

Pour les responsabilités hors contrat, les accords internationaux et les lois nationales sont déterminants. Dans le cas où d'autres limitations ou exclusions de responsabilité ne seraient pas contenues dans ces conditions générales, les lois nationales et accords internationaux font foi.

Les limitations et exclusions de responsabilité susmentionnées s'appliquent également aux guides de montagne. Dans le cas où ces dispositions juridiques ou accords internationaux contiendraient d'autres limitations ou exclusions de responsabilité, ce sont ces dernières qui priment celles figurant dans les présentes conditions générales.

## Droit applicable et juridiction

Le droit suisse est applicable. Pour les actions en justice, le siège statutaire du CAS, à Berne, vaut. Des actions en justice contre les guides de montagne sont possibles uniquement au lieu de leur siège, voire de leur domicile.



#### MAGASINS

Aarau  
Bâle  
Berne  
Coire  
Conthey  
Kriens  
Lausanne  
Pfäffikon  
Saint-Gall  
Thoune  
Volketswil  
Zurich

## LE MEILLEUR

« NOTRE ÉQUIPE DE PASSIONNÉS  
DE SPORTS DE MONTAGNE SAURA  
TROUVER LE MEILLEUR ÉQUIPE-  
MENT POUR VOUS. »

[www.baechli-sportsdemontagne.ch](http://www.baechli-sportsdemontagne.ch)



# POUR CHAQUE SAISON

En tant que partenaire du CAS pour l'équipement, nous vous proposons un équipement au top niveau pour vos courses estivales et hivernales. Que vous suiviez une formation, que vous fassiez de l'escalade alpine, du trekking sur glacier ou que vous préfériez le ski de randonnée, notre équipe, passionnée de sports de montagne, se tient à vos côtés dans le choix de votre équipement. Nos atouts: une grande expérience, le plus vaste assortiment de Suisse et des prix abordables.



**B'ACHLI**  
SPORTS DE MONTAGNE

# Sécurité en été





## Rocher et glace

### CI Rocher et glace

Les glaciers crevassés ou les passages accidentés en rocher sont-ils pour toi des obstacles infranchissables? Ce cours d'introduction te permettra de découvrir l'alpinisme sous un jour nouveau. Des guides de montagne expérimentés t'enseigneront le maniement correct de la corde, la manière de faire les différents nœuds, les techniques d'assurage, l'escalade sur rocher ainsi que l'utilisation du piolet et des crampons. Il n'y a pas de meilleure manière de se familiariser avec une nouvelle passion!

**Exigences:** aucune connaissance préalable n'est requise, une bonne condition physique est un avantage

**Durée:** 4 jours

**Prix 1:** CHF 800.–, non-membres CHF 920.–

**Hébergement:** demi-pension en cabane

**Références du cours:** n° 5001–5013, page 44

**Prix 2:** CHF 930.–, non-membres CHF 1050.–

**Hébergement:** demi-pension en pension

**Référence du cours:** n° 5000, page 44

### CB Rocher et glace

Tu désires grimper ou faire de la haute montagne en toute autonomie, mais ne te sens pas capable de planifier et de réaliser une course par toi-même? Préparation de courses, lecture de carte, maniement de la corde, connaissance des nœuds, technique d'assurage, escalade sur rocher, utilisation du piolet et des crampons sont les points forts de cette formation de base. Des guides de montagne chevronnés t'aideront à renforcer ton autonomie dans la préparation et la réalisation d'une course.

**Exigences:** expérience de l'alpinisme, connaissances alpines de base, condition physique pour des montées jusqu'à 1500 mètres de dénivelé

**Durée:** 6 jours

**Prix:** CHF 1230.–, non-membres CHF 1350.–

**Hébergement:** demi-pension en cabane

**Références du cours:** n° 5020–5031, 5035, page 44

Le cours n° 5035 s'adresse particulièrement aux personnes dès 45 ans.

### CP Rocher et glace

Tu caresses l'idée d'entreprendre, avec des connaissances, des courses exigeantes en haute montagne, mais tu n'oses pas les réaliser par toi-même, ni en assumer seul la responsabilité? Sous la direction de guides de montagne expérimentés, tu approfondiras en petits groupes tes connaissances alpines de base. L'accent sera mis sur la préparation de courses, la lecture de cartes, le maniement de la corde, la connaissance des nœuds, la technique d'assurage, le rappel, les ancrages dans le rocher et la glace, l'escalade sur rocher, ainsi que sur l'utilisation du piolet et des crampons. Ce cours de perfectionnement te permettra de combler tes lacunes et d'accroître ton autonomie.

**Exigences:** condition physique pour des montées jusqu'à 1500 m de dénivelé, escalade du degré 4c en tête; assurance dans l'utilisation des moyens d'orientation, bonnes connaissances des cartes; maîtrise des techniques alpines de base (nœuds, rappel, marche avec crampons, ancrages dans le rocher et la glace selon l'aide-mémoire Technique alpine, voir [www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch))

**Durée:** 6 jours

**Prix:** CHF 1230.–, non-membres CHF 1350.–

**Hébergement:** demi-pension en cabane

**Références du cours:** n° 5040–5044, page 44

Photo de gauche:  
Cours Rocher et  
glace CAS – Albigna



#### Inscriptions:

Pour t'inscrire, utilise le talon d'inscription ou le formulaire d'inscription électronique disponible sur [www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)



## Escalade sportive

### CI Escalade sportive

Rêves-tu de parcourir des dalles et des fissures dans un cadre splendide ? L'escalade sportive te permet de t'amuser en jouant avec les lois de l'équilibre ! Dans ce cours d'introduction, tu acquerras les connaissances de base en technique d'escalade, maniement de la corde, assurage et nœuds. En petits groupes, encadrés par des guides de montagne ou des moniteurs d'escalade expérimentés, tu surmonteras peu à peu tes craintes et connaîtras le plaisir des premiers succès.

**Exigences :** aucune connaissance préalable n'est requise

**Durée :** 2 jours

**Prix :** CHF 420.–, non-membres CHF 540.–

**Hébergement :** demi-pension en pension

**Références du cours :** n° 5201–5202, page 44

### CI CB Escalade sportive – personnes seules

Tu rêves de parcourir des dalles et des fissures dans un cadre splendide ? L'escalade sportive te permet de t'amuser en jouant avec les lois de l'équilibre. Ce cours s'adresse particulièrement aux personnes seules. Après inscription, il ne te reste plus qu'à apprécier l'escalade sportive en bonne compagnie ! Après une introduction à l'escalade sportive, ces 4 journées de cours te permettront d'atteindre le niveau de la formation de base, qui comprend des connaissances de base dans les domaines suivants : technique d'escalade, connaissance des nœuds, technique d'assurage, maniement de la corde et sauvetage improvisé. En petits groupes, encadrés par des guides de montagne ou des monitrices d'escalade expérimentés, tu surmonteras les obstacles du début et connaîtras le plaisir des premiers succès.

**Exigences :** aucune connaissance préalable n'est requise

**Particularité :** ce cours s'adresse particulièrement aux personnes seules

**Durée :** 4 jours

**Prix :** CHF 930.–, non-membres CHF 1050.–

**Hébergement :** demi-pension en pension

**Référence du cours :** n° 5215, page 44

### CB Escalade sportive

Tu as fait tes premières expériences chaussons d'escalade aux pieds ? Tu as des notions d'encordement et d'assurage ? Alors fais un pas de plus vers l'autonomie et l'assurance en escalade sportive ! Dans ce cours de formation de base, tu acquerras les connaissances de base en technique d'escalade, connaissance des nœuds, technique d'assurage, maniement de la corde, passage d'une moulinette, aménagement d'un relais, descente en rappel. Des guides de montagne ou des moniteurs d'escalade expérimentés t'initieront à la technique de corde correcte pour grimper en tête.

**Exigences :** premières expériences de l'escalade et de l'assurage

**Durée :** 2 jours

**Prix :** CHF 420.–, non-membres CHF 540.–

**Hébergement :** demi-pension en pension

**Références du cours :** n° 5220–5221, page 44



La **catégorie de l'hébergement** (cabane/pension) se réfère en principe à la majorité des nuitées. Dans des cas exceptionnels, il est donc possible que la catégorie mentionnée ne soit pas valable pour toutes les nuits. En règle générale, les participants sont hébergés en chambres à plusieurs lits ou en dortoirs.



## Escalade sportive

### CB Escalade sportive – cours intensif

Tu as fait tes premières expériences chaussons d'escalade aux pieds? Encordement et assurage n'ont plus de secrets pour toi? Alors il est temps de franchir un pas de plus vers l'autonomie et l'assurance en escalade sportive. Dans ce cours de formation de base, tu acquerras les connaissances de base dans la pratique des nœuds, les techniques d'escalade et d'assurage, le maniement de la corde, l'art de passer une moulinette et d'aménager un relais, la descente en rappel et le sauvetage improvisé. Des guides de montagne ou des monitrices d'escalade expérimentés t'initieront à la technique de corde correcte pour grimper en tête.

**Exigences:** premières expériences de l'escalade et de l'assurage

**Durée:** 4 jours

**Prix:** CHF 930.–, non-membres CHF 1050.–

**Hébergement:** demi-pension en pension

**Référence du cours:** n° 5230, page 44

### CB Escalade sportive – A l'extérieur, c'est différent

Tu as acquis de l'expérience en grimpe dans les salles d'escalade? Tu caresses l'idée de profiter de celle-ci pour aller à présent grimper à l'extérieur? Alors fais un pas de plus vers l'autonomie et l'assurance en escalade sportive! A l'extérieur, c'est différent: passage d'un relais, chutes de pierres et oiseaux qui couvent en falaise. Tu seras confronté à des défis totalement inédits. Dans ce cours de formation de base, tu acquerras des connaissances complémentaires dans la pratique des nœuds, les techniques d'assurage, le maniement de la corde, l'art de passer un relais et la descente en rappel. Tu y apprendras en outre comment respecter la nature en falaise et développeras des connaissances sur les espèces d'oiseaux, la végétation typique des falaises ou les types de roches. Les dangers comme les chutes de pierres, le matériel, la météo, etc. sont autant d'autres thèmes qui seront abordés.

**Exigences:** expérience d'escalade en tête dans le degré 5b en salle d'escalade

**Durée:** 3 jours

**Prix:** CHF 670.–, non-membres CHF 790.–

**Hébergement:** demi-pension en pension

**Référence du cours:** n° 5235, page 44





## Escalade sportive

### CB Escalade sportive – voies «plaisir» de plusieurs longueurs

Veux-tu franchir le pas de la paroi-école au milieu alpin ? Si tu disposes déjà d'expériences pratiques en chaussons d'escalade, en encordement et en assurage, le cours «voies «plaisir» de plusieurs longueurs» constitue exactement ce qu'il te faut pour acquérir autonomie et assurance. Tu approfondiras tes connaissances de base dans la pratique des nœuds, dans les techniques d'escalade et d'assurage, dans l'art de poser une moulINETTE, dans le maniement de corde en voies de plusieurs longueurs, dans la pose d'un relais et dans la descente en rappel. L'élargissement de la connaissance des nœuds, de la lecture et de l'interprétation de topos ainsi que l'acquisition de connaissances du matériel forment les autres objectifs de formation de ce cours. Sous la direction de guides de montagne expérimentés, tu affineras en outre ta technique d'escalade en tête lors des courses d'application.

**Exigences :** premières expériences de l'escalade et de l'assurage ; escalade en tête dans le degré de difficulté 4c en paroi-école

**Durée :** 4 jours

**Prix :** CHF 800.–, non-membres CHF 920.–

**Hébergement :** demi-pension en cabane

**Références du cours :** n° 5240–5242, page 45

### CP Escalade sportive – voies «plaisir» de plusieurs longueurs

Ce cours est recommandé si tu disposes déjà de premières expériences dans l'escalade de voies de plusieurs longueurs et que tu souhaites les consolider et les élargir. Afin d'harmoniser le niveau de départ des participants, les connaissances de base dans la pratique des nœuds et dans les techniques d'escalade et d'assurage feront l'objet d'un bref rappel. Tu consolideras tes connaissances dans le maniement de la corde et dans l'art de poser une moulINETTE dans les voies de plusieurs longueurs avec des possibilités d'improvisations. La descente en rappel en groupe, la planification et la stratégie de courses d'escalade ainsi que quelques notions de base en matière de matériel d'équipement, d'assurage et de spits constituent des objectifs de formation spécifiques de ce cours. Tu apprendras en outre les éléments les plus importants au sujet du sauvetage.

**Exigences :** premières expériences de l'escalade et de l'assurage ; escalade en tête dans le degré de difficulté 4c en paroi-école

**Durée :** 4 jours

**Prix :** CHF 800.–, non-membres CHF 920.–

**Hébergement :** demi-pension en cabane

**Référence du cours :** n° 5270, page 45

**nouveau**

### CP Escalade sportive – milieu alpin

Tu as attrapé le virus de l'escalade et tu souhaites prendre plaisir à ce sport de manière plus autonome ? Alors relève de nouveaux défis dans ce cours de perfectionnement ! Tu approfondiras tes connaissances de base en technique d'escalade et d'assurage. Tu acquerras en outre des connaissances de base en maniement de corde dans les voies de plusieurs longueurs, dans la pose d'un relais, d'un rappel et dans l'utilisation de coinCEURS et de friends. Sous la direction de guides de montagne expérimentés, tu affineras en plus ta technique d'escalade en tête lors d'une course d'application.

**Exigences :** solides connaissances de base de l'escalade en tête dans le degré de difficulté 5a à l'extérieur

**Durée :** 3 jours

**Prix :** CHF 670.–, non-membres CHF 790.–

**Hébergement :** demi-pension en pension

**Références du cours :** n° 5250–5251, page 45



## Escalade sportive

### CP Escalade sportive – bloc

Le bloc jouit ces dernières années d'une expansion inouïe ! Le peu de matériel nécessaire ainsi que la pratique facile et indépendante de cette discipline sportive en sont, entre autres, la raison ! Tu disposes déjà de premières expériences en escalade et tu aimerais apprendre le bloc de fond en comble ? Dans cette formation de base, on t'initiera et te formera à la technique et à la tactique du bloc. Tu apprendras les mesures de sécurité, les exercices d'échauffement, le placement correct qui conduit souvent au but à force de patience, le décodage et la reconnaissance de la solution, comment feinter la pesanteur et trouver la position du corps optimale. Le moniteur d'escalade t'enseignera en outre des méthodes d'entraînement et des astuces importantes destinées à te faire personnellement progresser.

**Exigences:** premières expériences en escalade  
**Durée:** 2 jours  
**Prix:** CHF 420.–, non-membres CHF 540.–  
**Hébergement:** demi-pension en pension  
**Référence du cours:** n° 5245, page 45

**nouveau**

### CP Escalade sportive – principes d'entraînement

Tu as attrapé le virus de l'escalade et tu aimerais te perfectionner dans le domaine des principes d'entraînement ? Dans ce cours, tu apprendras à élaborer un plan d'entraînement sommaire ainsi que des séquences d'entraînement. L'accent y est mis, entre autres, sur l'entraînement de la force (stabilité du corps et musculature spécifique à l'escalade), sur la coordination intermusculaire (entraînement complexe des chaînes musculaires) et sur un entraînement de la force axé sur la technique (entraînement de la force et de la technique durant la pratique de la grimpe/du bloc). Nous établissons un plan d'entraînement qui se caractérise par un équilibre entre quantité d'entraînement, intensité et récupération. Nous souhaitons ainsi montrer que la plupart du temps, l'entraînement procure du plaisir.

**Exigences:** escalade dans le degré de difficulté 6a après travail à l'extérieur  
**Durée:** 2 jours  
**Prix:** CHF 420.–, non-membres CHF 540.–  
**Hébergement:** demi-pension en pension  
**Référence du cours:** n° 5275, page 45

### CP Escalade sportive – clean climbing

Tu souhaites connaître des sensations plus intenses qu'en escalade sportive sur des voies « plaisir » ? Il s'agit de franchir le pas suivant: l'assurage au moyen de coinces et autres engins de blocage (friends, etc). Ce cours te permettra d'approfondir tes connaissances de base en technique d'escalade et d'assurage et d'acquérir des connaissances supplémentaires dans le maniement de corde dans les voies de plusieurs longueurs, dans l'aménagement d'un relais, dans la pose de coinces et d'engins de blocage, l'évaluation et la pose de pitons ainsi que la descente en rappel.

**Exigences:** escalade en tête dans le degré de difficulté 5c à l'extérieur; maîtrise des bases de la technique d'assurage dans les voies de plusieurs longueurs  
**Durée:** 4 jours  
**Prix:** CHF 800.–, non-membres CHF 920.–  
**Hébergement:** demi-pension en cabane  
**Références du cours:** n° 5280–5283, page 45



.....  
La **durée** du cours indiquée inclut le temps nécessaire aux voyages aller et retour en transports publics. Les cours proprement dits commencent en général à midi et se terminent en milieu d'après-midi. Les demi-journées (par ex. 2 ½ jours) indiquent un début en fin d'après-midi ou le soir.  
.....



## Offres diverses

### CB Météorologie de montagne

Que te révèlent les formations nuageuses sur l'évolution des conditions météorologiques à court et à long terme ? Connais-tu les bases de la météorologie de montagne, les interactions entre la température, l'humidité, les nuages et le vent dans une topographie complexe ? Ce cours de perfectionnement répondra à ces questions et à d'autres et te montrera que la météo ne se réduit pas à quelques règles approximatives et vieux dictons.

**Exigences :** intérêt pour les phénomènes atmosphériques

**Durée :** 2 jours

**Prix 1 :** CHF 420.–, non-membres CHF 540.–

**Hébergement :** demi-pension en cabane

**Référence du cours :** n° 5602, page 45

**Prix 2 :** CHF 520.–, non-membres CHF 640.–

**Hébergement :** demi-pension en pension

**Références du cours :** n° 5600, 5601, 5603, page 45

### CB Entraînement mental – (comment) ça marche ?

As-tu déjà vécu des situations où cela n'a pas joué « dans la tête » ? Connais-tu ton potentiel mental ? Souhaites-tu stimuler tes capacités et apprendre l'entraînement mental ? En alpinisme, la force mentale est un aspect important de la capacité de performance, qu'il s'agisse de sport de compétition ou de sport populaire. Tout comme la forme physique, la forme mentale implique un entraînement régulier et l'application de techniques et de méthodes d'entraînement appropriées. Dans ce cours, tu découvriras les bases de l'entraînement mental. Les thèmes suivants seront traités :

- utilité et fonctionnement de l'entraînement mental
- monologues, visualisation, respiration
- situation de performance optimale
- régulation de l'attention
- détente et activation
- se fixer des buts raisonnables et motivants
- identifier le potentiel d'amélioration personnel dans le domaine de la force mentale et élaborer un plan individuel de mise en œuvre

En plus des apports théoriques, tu apprendras les techniques et les possibilités d'entraînement pratiques et auras la possibilité de les mettre en œuvre dans un domaine d'application personnel (salle d'escalade, extérieur).

**Exigences :** être intéressé et disposé à collaborer activement et à faire le lien avec ses propres champs d'expérimentation

**Durée :** 2 jours

**Prix :** CHF 440.–, non-membres CHF 560.–

**Hébergement :** demi-pension en pension

**Références du cours :** n° 5610–5611, page 45



.....  
**Nous attachons une grande importance à la qualité.** En principe, les classes comptent six participants au maximum par guide de montagne.  
.....



## Offres diverses

### CB Premiers secours – randonnée et alpinisme

Sais-tu quel comportement adopter dans une situation d'urgence telle qu'un accident en montagne ? Souhaites-tu te perfectionner dans le domaine des premiers secours ? Dans des blocs théoriques et pratiques, tu apprendras à adopter un comportement adéquat dans des situations d'urgence fréquentes, mais aussi particulières. Contenus : déclenchement de l'alarme, sauvetage, mesures immédiates pour sauver une vie, réanimation cardio-vasculaire, positions du blessé, pansements, fixations, préparation du transport pour les sauvetages professionnels (hélicoptère), mais aussi transports improvisés. En complément, des thèmes tels que la pharmacie de l'alpiniste et les maladies et problèmes particuliers en montagne seront abordés. Le cours complet Basic Provider intégré à ce module est approuvé par le SRC. Il enseigne les gestes de réanimation incluant le maniement du défibrillateur automatique (DAE).

**Exigences :** aucune connaissance préalable n'est requise

**Durée :** 3 jours

**Prix :** CHF 670.–, non-membres CHF 790.–

**Hébergement :** demi-pension en pension

**Référence du cours :** n° 5640, page 45

### CB Trekking et médecine d'altitude

Après une journée de repos passée à 4500 m, faut-il continuer la progression vers le camp de base de l'Everest malgré des maux de tête ? De combien de mètres puis-je augmenter l'altitude des nuitées et comment puis-je reconnaître et traiter un œdème cérébral ? Peut-on sans autre boire l'eau d'un torrent ou faut-il lui ajouter de l'iode, la filtrer ou la cuire – et que faire s'il en résulte malgré tout de la diarrhée et des vomissements ? Comment reconnaître et traiter une luxation de l'épaule s'il n'y a pas d'hélicoptère ? Est-il nécessaire d'être médecin ? Ce cours répond à de telles questions. Dans des blocs de cours essentiellement théoriques, des médecins expérimentés te transmettront les connaissances nécessaires, afin que tu sois capable, en l'absence de secours organisés et de REGA, de prendre les bonnes décisions et de faire les gestes justes en toute autonomie. Quelques-uns des thèmes traités : mal des montagnes, œdème pulmonaire et cérébral, maladies infectieuses, diarrhée, ampoules, toux et bourdonnements des oreilles. Des trucs pratiques concernant l'équipement, la pharmacie, les vêtements, le sommeil en haute altitude, les chaussures, l'alimentation et la gestion de la boisson permettent d'éviter de nombreux problèmes. Ce cours est incontournable pour les guides de montagne, les chefs de courses et de trekking – et constitue déjà une moitié d'assurance-vie.

**Exigences :** aucune connaissance préalable n'est requise

**Durée :** 2 jours

**Prix :** CHF 420.–, non-membres CHF 540.–

**Hébergement :** demi-pension en pension

**Référence du cours :** n° 5650, page 45





## Offres diverses

### CB Sauvetage en falaise

Peut-être t'es-tu déjà retrouvé en situation d'urgence ou t'es-tu demandé comment tu réagiras, ou ce que tu ferais? Serais-je capable de sauver quelqu'un d'une situation délicate ou pas facile en falaise? Dans ce cours au plus tard, tu apprendras à quel point le sauvetage d'une personne ou de soi-même en falaise s'avère complexe et combien cela demande d'efforts. Sous la direction de guides de montagne, après avoir approfondi ta connaissance des nœuds et appris à évaluer les situations d'urgence, tu acquerras par des exercices pratiques en falaise les techniques de sauvetage improvisé d'un camarade ou de soi-même, les techniques de repli en falaise ainsi que les premiers secours avec des moyens réduits

**Exigences:** connaissances pratiques en techniques de corde, de nœuds et d'assurage. Escalade en tête dans le degré de difficulté 5b en falaise

**Durée:** 2 jours

**Prix:** CHF 420.–, non-membres CHF 540.–, participants ayant droit aux subventions CHF 330.–

**Hébergement:** demi-pension en pension

**Références du cours:** n° 5620–5621, page 45

nouveau

### CP Sauvetage en falaise

Tu as déjà effectué le cours de base « Sauvetage en falaise » et tu aimerais élargir tes connaissances et tes compétences? Peut-être es-tu premier de cordée ou cheffe de courses et tu aimerais assumer encore mieux ta grande responsabilité? Cette formation constitue le perfectionnement des connaissances acquises dans le cours de base « Sauvetage en falaise ». On y aborde des situations plus complexes que l'on analyse ensuite. Improvisation de matériel et approfondissement des premiers secours constituent autant d'autres contenus. La guide de montagne te présentera en outre différents moyens techniques et matériels, dont les avantages et les inconvénients seront débattus. Vous discuterez aussi en groupe la détection de dangers objectifs et subjectifs.

**Exigences:** connaissances solides en techniques de corde, de nœuds et d'assurage. Connaissances de base du sauvetage en falaise, escalade en tête dans le degré de difficulté 5b en falaise

**Durée:** 2 jours

**Prix:** CHF 420.–, non-membres CHF 540.–, participants ayant droit aux subventions CHF 330.–

**Hébergement:** demi-pension en pension

**Référence du cours:** n° 5630, page 45

nouveau

### CP Marche à la corde courte

Tu te sens peu sûr en marchant à la corde courte ou tu cherches à perfectionner cette technique? Ce mode de progression et le maniement de la corde qu'il suppose sont les thèmes spécifiques de ce cours de perfectionnement. Des guides de montagne chevronnés te transmettront les connaissances théoriques et te donneront l'occasion de les mettre en pratique lors de deux courses.

**Exigences:** connaissances de base en technique de corde et de nœuds, condition physique pour des montées jusqu'à 1500 m de dénivelé; l'expérience de premier de cordée est un avantage

**Durée:** 3 jours

**Prix:** CHF 590.–, non-membres CHF 710.–

**Hébergement:** demi-pension en cabane

**Références du cours:** n° 5660–5661, page 45



## Offres diverses

### CI Formation glace – trekking sur glacier

Tu aimerais entreprendre tes propres randonnées sur glaciers, sans pour autant oser les planifier et les réaliser de manière autonome ?

Planification de course, lecture de carte, maniement de corde, connaissance des nœuds, technique de sauvetage ainsi qu'utilisation du piolet et des crampons constituent les éléments essentiels de cette formation de base. Des guides de montagne chevronnés te permettront de développer ton autonomie dans la planification et la réalisation d'un trekking sur glacier.

**Exigences :** aucune connaissance préalable nécessaire, condition physique pour des randonnées jusqu'à 6 heures jusqu'au degré de difficulté T4 (selon échelle CAS pour la randonnée en montagne et alpine [www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)), pied sûr

**Durée :** 3 jours

**Prix :** CHF 590.–, non-membres CHF 710.–

**Hébergement :** demi-pension en cabane

**Références du cours :** n° 5670–5671, page 45

### CB Technique via ferrata

Les via ferrata sont à la mode, mais elles demandent un apprentissage. Possèdes-tu les connaissances nécessaires pour parcourir une via ferrata et te sens-tu suffisamment sûr pour pratiquer cette forme d'alpinisme avec plaisir ? Planification, sécurité, via ferrata avec des enfants, équipement, cotations, dangers et aspects environnementaux sont au programme. Un perfectionnement idéal pour tous les moniteurs J+S, AJ, Alfa et cheffes de courses du CAS, pour les parents et autres personnes intéressées.

**Exigences :** un pied très sûr et l'absence de vertige sont indispensables, condition physique pour une course de max. 7 heures ; une certaine expérience de l'escalade dans le degré de difficulté 3 est un avantage

**Durée :** 2 jours

**Prix :** CHF 420.–, non-membres CHF 540.–, participants ayant droit aux subventions CHF 330.–

**Hébergement :** demi-pension en pension

**Référence du cours :** n° 5680, page 45

### CB Randonnée en montagne

Passionné de nature, tu es actif et prêt à rafraîchir d'anciennes connaissances ou à en acquérir de nouvelles ? Voici les contenus de cette formation pratique et théorique en randonnée : préparation de courses, orientation, connaissance du matériel, aspects culturels et corrélations écologiques, dangers alpins, premiers secours et sauvetage en montagne. Des guides de montagne expérimentés te montreront comment organiser et réaliser de manière autonome des randonnées sur les sentiers balisés blanc-rouge-blanc.

**Exigences :** bonne condition physique pour randonnées jusqu'à 5 heures sur sentiers balisés blanc-rouge-blanc, jusqu'au degré T3 max. selon l'échelle CAS pour la randonnée en montagne et alpine ([www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch))

**Durée :** 5 jours

**Prix :** CHF 1190.–, non-membres CHF 1310.–

**Hébergement :** demi-pension en pension

**Référence du cours :** n° 5740, page 45

Tu trouveras les cours de chef/fe de courses de randonnée en montagne (n° 6320–6322) à la page 39.



#### Conditions de participation selon l'âge

De manière générale, un âge minimum de 18 ans est requis. Les exceptions sont mentionnées dans le descriptif des cours concernés.



## Offres diverses

### CB Randonnée alpine

Tu souhaites entreprendre des randonnées alpines exigeantes et as besoin d'acquérir des connaissances dans ce domaine ? La formation en randonnée alpine traite, en théorie et en pratique, des sujets suivants : préparation des courses, orientation, matériel, dangers alpins, techniques de corde simples permettant de franchir des passages courts et difficiles, et sauvetage en montagne. Des guides de montagne expérimentés aborderont principalement la problématique des itinéraires marqués blanc-bleu-blanc jusqu'au degré T4 au maximum selon l'échelle CAS pour la randonnée en montagne et alpine ([www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)).

**Exigences :** condition physique pour des randonnées jusqu'à 7 heures, jusqu'au degré de difficulté T5 ; pied sûr ; pas de vertige

**Durée :** 5 jours

**Prix :** CHF 1020.–, non-membres CHF 1140.–

**Hébergement :** demi-pension en cabane

**Références du cours :** n° 5750–5751, page 45

Tu trouveras le cours de chef/fe de courses de randonnée alpine (n° 6300) à la page 39.

### CI CB Technique du VTT

Tu descends de ton vélo à chaque obstacle et à chaque virage serré ? Apprend à rester en selle ! Pour se faire plaisir en vélo tout-terrain, l'endurance et la force ne sont pas tout : une bonne technique de conduite est indispensable. Un week-end enrichissant, qui te permettra de progresser dans un groupe de ton niveau (2 niveaux). Une meilleure sécurité passe par la maîtrise des éléments suivants : le freinage, les montées, les descentes, passer des obstacles ou encore monter et descendre de son vélo. Sous la conduite de moniteurs Swiss Cycling, initie-toi au VTT ou peaufine ta technique sans être poussé à la performance !

**Exigences :** avec ou sans expérience du VTT, condition physique suffisante pour des sorties jusqu'à 4 heures

**Durée :** 2 jours

**Prix :** CHF 390.–, non-membres CHF 510.–

**Hébergement :** demi-pension en pension

**Références du cours :** n° 5800–5801, page 45

### CP VTT – technique de conduite alpine

Tu disposes de l'indispensable et solide technique de base et aimerais franchir un pas supplémentaire. Nous t'enseignerons la technique permettant de circuler en sécurité sur les sentiers alpins. Pour ce faire, le Valais dispose de conditions optimales : des terrains d'entraînement idéals en milieu alpin. Le samedi est un jour dévolu à la technique de conduite. Grâce à des exercices ciblés, nous nous préparons le matin pour la virée technique de l'après-midi. Le dimanche est un jour d'excursion : application de ce qui a été appris lors d'une excursion journalière afin d'apprécier pleinement la pratique du VTT.

Dans une atmosphère détendue, tu progresseras et apprendras à utiliser tes compétences à bon escient.

**Exigences :** bonne technique en VTT, conduite sûre sur sentiers étroits

**Durée :** 2 jours

**Prix :** CHF 420.–, non-membres CHF 540.–

**Hébergement :** demi-pension en pension

**Référence du cours :** n° 5850, page 45



Tu trouveras d'autres cours de formation sur [www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)



## Formation de moniteur du CAS

### FM Chef/fe de courses 1 été

Tu envisages d'organiser des courses faciles au sein de ta section ? Tu souhaites enthousiasmer tes connaissances pour le monde alpin en les accompagnant de manière compétente dans des courses privées ? Dans ce cours, tu développeras tes capacités d'alpiniste et apprendras à conduire de façon autonome un groupe du CAS ou privé dans des courses en terrain alpin facile. En plus des aspects prioritaires tels que la conduite d'un groupe, la prise de décision et la communication, le cours porte principalement sur la préparation de courses, l'orientation, le choix de l'itinéraire, la progression et l'assurage sur névé facile, sur glacier ainsi que dans la glace et le rocher (degrés 3 à 4), le sauvetage en crevasse et l'auto-sauvetage.

**Exigences :** expérience de premier de cordée dans des courses de haute montagne comparables aux courses de référence ; connaissances approfondies des techniques alpines selon l'aide-mémoire Technique alpine, [www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch) ; connaissances de base en orientation ainsi qu'en escalade dans le degré 3 en chaussures cramponnables ; pied sûr en terrain dépourvu de chemins ; condition physique pour des montées de 1200 mètres en 3 heures ; certificat valable de secouriste/premiers secours (joindre une copie/validité max. 6 ans)

**Courses de référence :** Piz Palù, Galenstock pilier SE, Mönch, Wetterhorn, Tête-Blanche arête E, traversée de la Pointe de Mouri, Bergseeschijen arête S

**Durée :** 7 jours

**Prix :** CHF 1480.–, non-membres CHF 1600.–, participants ayant droit aux subventions CHF 450.–

**Hébergement :** demi-pension en cabane

**Références du cours :** n° 6000–6005, page 46

### FM Chef/fe de courses 1 été – senior(e)s

Tu envisages d'organiser et de diriger des courses pour les senior(e)s dans ta section ? Cette formation n'est pas exclusivement réservée aux personnes d'un certain âge ! Dans ce cours, tu développeras tes capacités d'alpiniste et apprendras à organiser et à diriger de manière compétente des courses en terrain alpin facile, en tenant compte des besoins spécifiques à un âge avancé. La sollicitation complète du corps (p.ex. force, mobilité, coordination, détente) représentant un élément important, ce cours y attachera une attention particulière. En plus des thèmes relevant de la technique alpine, le cours portera sur la préparation de courses, les premiers secours en montagne, l'orientation, le choix de l'itinéraire, le maniement de la corde, la conduite d'un groupe et la prise de décision. En outre, un médecin présentera un exposé sur les problèmes spécifiques des personnes âgées.

**Exigences :** expérience de premier de cordée dans des courses de haute montagne comparables aux courses de référence ; connaissances approfondies des techniques alpines selon l'aide-mémoire Technique alpine, [www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch) ; connaissances de base en orientation ainsi qu'en escalade dans le degré 3 en chaussures cramponnables ; pied sûr en terrain dépourvu de chemins ; condition physique pour des montées de 1200 m en quatre heures ; certificat valable de secouriste/premiers secours (joindre une copie/validité max. 6 ans)

**Courses de référence :** Klein Bielerhorn – Schildkrötengrat, Aig. du Tour, Sustenhorn, Galenstock, Vrenelis Gärtli, Piz Kesch

**Durée :** 8 jours

**Prix :** CHF 1990.–, non-membres CHF 2110.–, participants ayant droit aux subventions CHF 510.–

**Hébergement :** demi-pension en pension

**Références du cours :** n° 6020–6021, page 46



#### Subventions pour les moniteurs du CAS et pour les cours de perfectionnement

L'inscription munie de la signature du préposé aux courses de la section du CAS concernée atteste l'engagement actif ou futur de monitrice/moniteur du CAS et donne droit au tarif de cours subventionné.



## Formation de moniteur du CAS

### FM Chef/fe de courses 2 été

Tu désires consolider et améliorer tes connaissances et capacités de chef/fe de courses été 1 ? Ce cours t'en offre la possibilité. Tu approfondiras et développeras tes capacités d'alpiniste et les techniques nécessaires pour les courses exigeantes d'alpinisme et d'escalade. Autres thèmes abordés : préparation de courses, orientation, choix de l'itinéraire, conduite d'un groupe, prise de décision, progression, assurage et sauvetage sur glacier. La matière correspond à celle du cours de chef de courses été 1 avec, en plus, l'approfondissement des techniques (entre autres progression, assurage et sauvetage sur glacier). Cette formation demande une très grande expérience de l'alpinisme classique, ainsi que l'expérience de chef/fe de courses 1 été confirmé/e.

**Exigences :** chef/fe de courses 1 été avec expérience dans la direction de groupes et une grande expérience de premier de cordée dans des courses classiques d'alpinisme et d'escalade du niveau des courses de référence ; maîtrise du degré 4 en chaussures cramponnables et du degré 5 en chaussons d'escalade ; progression aisée dans la glace jusqu'à 55°

**Courses de référence :** Piz Bernina arête Bianco, Diamantstock arête E, Eiger arête Mittellegi, Täschhorn arête Mischabel, Aig. du Chardonnet arête Forbes

**Durée :** 7 jours

**Prix :** CHF 1480.-, non-membres CHF 1600.-, participants ayant droit aux subventions CHF 450.-

**Hébergement :** demi-pension en cabane

**Références du cours :** n° 6100-6101, page 46

### FM Chef/fe de courses escalade sportive

En tant que grimpeur expérimenté, tu envisages de diriger des entraînements d'escalade dans ta section ? Formation de débutantes et débutants et supervision de groupes (méthodes de réduction du risque), escalade en salle et en paroi-école, voies de plusieurs longueurs faciles et bien sécurisées ainsi que sauvetage : tels sont les contenus essentiels de ce cours. Les techniques de corde, la planification de courses, la technique d'escalade et la tactique sont autant d'outils de travail que nous acquerrons pour mener à bien notre travail pédagogique de moniteur et de monitrice. Après cette formation, tu pourras diriger, en tant que chef/fe de courses escalade sportive dûment formé/e, des entraînements et des courses d'escalade sportive en salle, en paroi-école et dans des voies de plusieurs longueurs « plaisir ».

**Exigences :** maîtrise du niveau 6a en escalade, en salle comme à l'extérieur ; expérience de premier de cordée dans des voies de plusieurs longueurs bien sécurisées ; maîtrise des connaissances de base selon la brochure « Grimper en sécurité », [www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch) ; certificat valable de secouriste/premiers secours (joindre une copie/validité max. 6 ans)

**Durée :** 2 x 3 jours (cours n° 6202 : 6 jours)

**Prix :** CHF 1480.-, non-membres CHF 1600.-, participants ayant droit aux subventions CHF 450.-

**Hébergement :** demi-pension en pension

**Références du cours :** n° 6200, 6202, page 46



.....  
 Concernant le certificat de **secouriste/premiers secours**, nous recommandons nos cours de formation de sauvetage et premiers secours, axés spécifiquement sur les sports de montagne.  
 .....



## Formation de moniteur du CAS

### **FM** Chef/fe de courses de randonnée alpine

Tu aimerais diriger, pour ta section, en tant que chef/fe de courses de randonnée, des randonnées alpines jusqu'au degré de difficulté T4 (balisés blanc-bleu-blanc)? Préparation de courses, orientation, conduite d'un groupe, dangers alpins, sauvetage et introduction à l'assurage simple et aux techniques de corde composent l'essentiel de ce cours. Tu apprendras à évaluer l'accessibilité à de petits groupes de terrains délicats tels que les rochers faciles, les pentes abruptes, les névés et les glaciers faciles dégarnis. Après cette formation, tu seras en tant que chef/fe de courses de randonnée alpine, capable de diriger des randonnées sur des itinéraires balisés blanc-bleu-blanc jusqu'au degré T4 selon l'échelle CAS pour la randonnée en montagne et alpine ([www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)).

**Exigences:** cours réussi de chef/fe de courses ou de chef/fe de courses de randonnée du CAS; expérience de cheffe de courses dans des courses de section du CAS (au moins 4 randonnées en montagne ou courses); condition physique pour des courses jusqu'à 8 heures et pied sûr, absence de vertige; expérience dans la préparation et la réalisation autonome de randonnées en terrain alpin jusqu'au degré de difficulté T5; maîtrise du maniement de la corde et des connaissances alpines de base selon l'aide-mémoire Technique alpine ([www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)); certificat valable de secouriste/premiers secours (joindre une copie/validité max. 6 ans)

**Courses de référence:** Rosenloui – Dossenhütte; traversée du Marwees; Susten – Guferjoch; Voralphütte – Bergseehütte ou Salbithütte

**Durée:** 5 jours

**Prix:** CHF 1230.–, non-membres CHF 1350.–, participants ayant droit aux subventions CHF 400.–

**Hébergement:** demi-pension en pension

**Référence du cours:** n° 6300, page 46

### **FM** Chef/fe de courses de randonnée

Tu envisages de diriger, pour ta section, des randonnées jusqu'au degré de difficulté T3 (itinéraires balisés blanc-rouge-blanc)? La préparation de courses, l'orientation, la conduite d'un groupe d'une certaine taille, la prise de décision, les dangers alpins, le sauvetage, ainsi qu'une introduction aux corrélations naturelles et culturelles forment l'essentiel de ce cours. Tu apprendras à préparer et à présenter, en fonction de tes intérêts personnels, certains sujets liés à la nature et/ou la culture. En ta qualité de chef/fe de courses de randonnée, tu pourras, à l'issue de ce cours, diriger des randonnées sur les itinéraires balisés blanc-rouge-blanc, au maximum jusqu'au degré de difficulté T3 selon l'échelle CAS pour la randonnée en montagne et alpine ([www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)).

**Exigences:** expérience dans la préparation et la réalisation autonome de randonnées en montagne durant les trois dernières années en tant que co-responsable dans la prise de décision; être prêt à organiser des randonnées en montagne avec des groupes; condition physique pour des courses jusqu'à 8 heures ou des montées de 1000 mètres de dénivelé; connaissances dans l'utilisation de la carte et de la boussole; certificat valable de secouriste/premiers secours (joindre une copie/validité max. 6 ans)

**Durée:** 7 jours

**Prix 1:** CHF 1480.–, non-membres CHF 1600.–, participants ayant droit aux subventions CHF 450.–

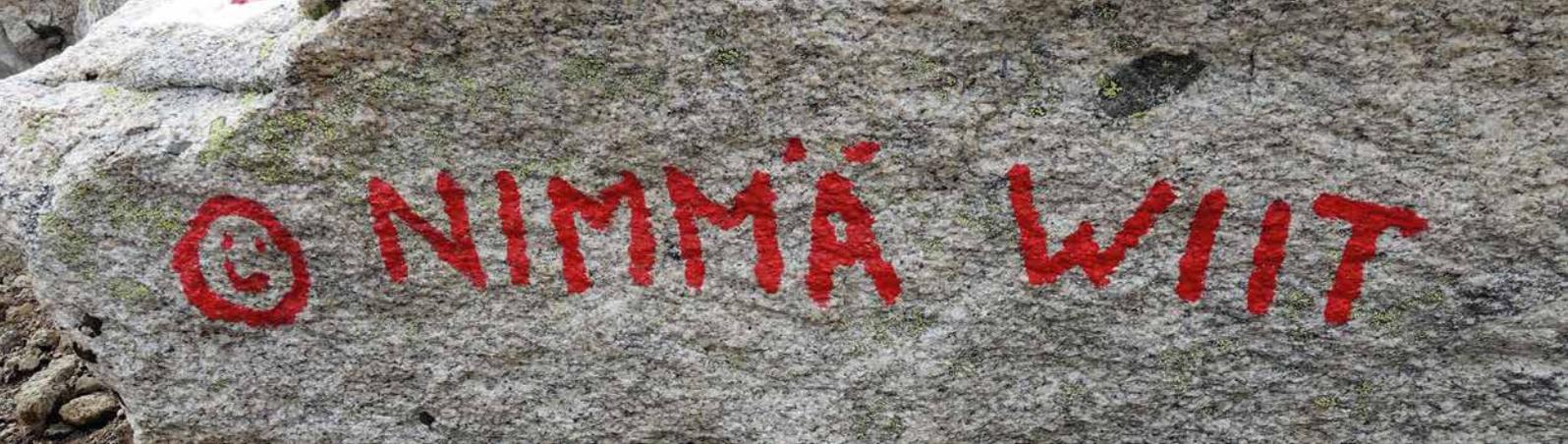
**Hébergement:** demi-pension en cabane

**Référence du cours:** n° 6321, page 46

**Prix 2:** CHF 1740.–, non-membres CHF 1860.–, participants ayant droit aux subventions CHF 450.–

**Hébergement:** demi-pension en pension

**Références du cours:** n° 6320, 6322, page 46



## Formation de moniteur du CAS

### FM Moniteur/trice d'alpinisme juvénile

Tu es jeune ou moins jeune (par exemple chef/fe de courses CAS, personne disposant d'un peu d'expérience en escalade et en montagne) et tu souhaites assumer une fonction de moniteur dans le cadre des activités AJ de ta section ? Ce cours met l'accent sur la théorie de l'alpinisme juvénile, l'application pratique de l'alpinisme collectif avec des groupes d'enfants, ainsi que la méthodologie technique et pédagogique adaptée aux enfants. Tu apprendras comment soutenir un chef de courses ou une monitrice J+S expérimentés en AJ dans cette exigeante, mais très belle mission d'accompagner les enfants en montagne.

**Exigences :** membres du CAS (signature de la préposée aux courses du CAS); âge minimum 18 ans, certificat valable de secouriste/premiers secours (joindre une copie/validité max. 6 ans); bonnes connaissances en technique alpine (maniement de la corde, sécurité en terrain alpin, escalade)

**Remarque :** ce cours aura lieu en parallèle avec le module J+S Alpinisme (n° 7000)

**Durée :** 2½ jours

**Prix :** CHF 330.–

**Hébergement :** demi-pension en cabane/pension

**Référence du cours :** n° 6420, page 46

### PM Marche à la corde courte – formation glace

Tu es actif comme chef/fe de courses 1 hiver ou été et tu souhaites obtenir le titre de chef/fe de courses 2 ? Ce cours de perfectionnement constitue une préparation idéale ! Tu approfondiras tes connaissances de base de la progression et du maniement correct de la corde sur rocher, sur névé ou sur glace, de la technique du piolet et des crampons, des ancrages dans la glace et du sauvetage en crevasse.

**Exigences :** activité actuelle de chef/fe de courses du CAS (signature du préposé aux courses)

**Durée :** 2 jours

**Prix :** CHF 330.–

**Hébergement :** demi-pension en cabane

**Référence du cours :** n° 6500, page 46

### PM Prise de décision

Toute personne qui pratique les sports de montagne doit sans cesse prendre des décisions importantes. Elles sont parfois faciles, d'autres empreintes de doutes, on peut se trouver dans une situation inextricable ou se trouver confronté à des avis complètement divergents au sein de la cordée. Savoir et expérience contribuent de ce fait à part entière à former la prise de décision. Ce cours te permet de découvrir ta propre manière de prendre une décision, de te faire une idée du système de valeurs qui la sous-tend et te permet de compléter ton répertoire de trucs face à des décisions difficiles. Il te permettra en outre de répondre aux questions suivantes :

- Comment structurer une décision de manière optimale ?
- Comment utiliser raison et intuition de manière optimale ?
- Comment mes meilleures prises de décision fonctionnent-elles ?
- Comment répéter ces processus dans une situation difficile et sous pression ?
- Quelles connaissances de l'état actuel de la recherche peuvent m'être utiles ?
- Comment fonctionne la méthode de prise de décision « sangle +1 » et comment l'employer ?
- Que prévoit ma stratégie lors de situations de prise de décision dans la saison à venir ?

**Exigences :** activité actuelle de chef/fe de courses du CAS (signature du préposé aux courses); curiosité et motivation à se plonger dans sa propre capacité à prendre des décisions

**Durée :** 2 jours

**Prix :** CHF 330.–

**Hébergement :** demi-pension en pension

**Référence du cours :** n° 6600, page 46



#### Inscriptions:

Pour t'inscrire, utilise le talon d'inscription ou le formulaire d'inscription électronique disponible sur [www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)



## Formation de moniteur du CAS

### PM Sauvetage – premiers secours

Tu ne remplis pas encore les critères d'admission au cours de chef de courses du CAS et tu dois préalablement suivre un cours de premiers secours ? Sais-tu adopter le comportement correct lors d'une situation d'urgence telle qu'un accident en montagne ? Dans des blocs théoriques et pratiques, tu apprendras le comportement correct dans des situations d'urgence fréquentes, mais aussi particulières : donner l'alarme, sauvetage, premières mesures pour sauver une vie, réanimation cardio-vasculaire, positions du blessé, pansements, fixations. La préparation du transport pour des sauvetages professionnels (hélicoptère) et le transport improvisé font également partie des contenus essentiels de ce cours. En complément, d'autres thèmes tels que la pharmacie de l'alpiniste et les maladies et problèmes particuliers en montagne seront abordés. Le cours complet Basic Provider intégré à ce module est approuvé par le SRC. Il enseigne les gestes de réanimation incluant le maniement du défibrillateur automatique (DAE).

**Exigences :** activité actuelle ou future de chef/fe de courses CAS (signature du préposé/e aux courses)

**Durée :** 3 jours

**Prix :** CHF 330.–

**Hébergement :** demi-pension en pension ou cabane

**Références du cours :** n° 6520–6525, page 46

### PM Alpinisme été

Tu es actif en tant que chef/fe de courses été et tu souhaites te perfectionner dans la pratique de l'alpinisme et de l'escalade classiques ? Tu désires consolider les connaissances techniques et tactiques nécessaires sur une arête rocheuse classique ou lors d'une escalade ? Tu approfondiras tes connaissances de base en formation de cordées, grandeur des cordées, cheminement de la corde, corde courte, mi-longue et longue, franchissement d'un passage-clé, assurage improvisé, relais improvisé et planification de courses, y. c. estimation des risques.

**Exigences :** activité actuelle de chef/fe de courses du CAS été (signature du préposé aux courses)

**Durée :** 3 jours

**Prix :** CHF 330.–

**Hébergement :** demi-pension en cabane

**Référence du cours :** n° 6530, page 46

### PM Randonnée alpine

Tu es actif en tant que chef/fe de courses randonnée alpine et tu souhaites renouveler et approfondir tes connaissances ? Ce cours de perfectionnement t'en offre la possibilité.

Le cours comprend, entre autres, la préparation de courses, la lecture et l'interprétation de cartes, l'entraînement à l'interprétation du terrain, les dangers alpins, la conduite d'un groupe en terrain délicat tel que rochers faciles, névés et glaciers faciles, les encordements simples pour franchir de brefs passages difficiles. Une composante importante du cours est en outre dévolue à l'échange d'expériences entre cheffes et chefs de courses, tout en laissant suffisamment de temps pour mettre en pratique la théorie lors de randonnées.

**Exigences :** activité actuelle de chef/fe de courses du CAS été (signature du préposé aux courses)

**Durée :** 2 jours

**Prix :** CHF 330.–

**Hébergement :** demi-pension en cabane

**Référence du cours :** n° 6570, page 46

**nouveau**

### PM Chef/fe de courses été senior(e)s – refresher

Tu es actif en tant que chef/fe de courses été senior(e)s et tu souhaites te perfectionner en alpinisme classique et te remettre à jour du point de vue technique ? Ce cours te permettra de perfectionner tes connaissances en formation de cordées, grandeur des cordées, passage de la corde, corde courte, mi-longue et longue, ainsi qu'en planification de courses, y. c. estimation des risques.

**Exigences :** activité actuelle de chef/fe de courses senior(e)s du CAS (signature du préposé aux courses) ; condition physique permettant d'effectuer des courses de montagne de 5 heures

**Durée :** 2 jours

**Prix :** CHF 330.–

**Hébergement :** demi-pension en cabane

**Référence du cours :** n° 6580, page 46

**nouveau**



## Formation J+S

Le descriptif détaillé des cours J+S figure sur le site Internet [www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)

Voici un tableau synoptique des cours J+S d'été:

DESCRIPTION	NUMÉRO	LANGUE	LIEU	CHEF/FE DE COURS	DATE	DÉLAI D'INSCRIPTION
Chef/fe de cours 1 alpinisme J+S	6800	D/F	Boval-/Albignahütte GR	Dominik Suntinger	02.09.–07.09.2019	02.08.2019
Chef/fe de cours 1 alpinisme J+S	6801	D/F	Orny/Trient VS	Christian Haug	01.07.–06.07.2019	31.05.2019
Chef/fe de cours escalade sportive J+S	6820	D/F	Meiringen BE	Robi Rehnelt	09.09.–14.09.2019	09.08.2019
Chef/fe de cours escalade sportive J+S	6821	D/F	Givisiez FR	Jasmin Biller	12.08.–17.08.2019	12.07.2019
MP alpinisme – alpinisme juvénile	7000	D	Sewen UR	Michael Kimmig	* 21.06.–23.06.2019	21.05.2019
MP alpinisme – marche à la corde courte	7001	F	Cabane de Moiry VS	Yann Smith	08.06.–09.06.2019	08.05.2019
MP alpinisme – marche à la corde courte	7002	D	Sustlihütte UR	Seth Fröhlich	15.06.–16.06.2019	15.05.2019
MP Escalade sportive – dry tooling	7005	D/F	Saas Fee VS	Silvan Schüpbach	02.11.–03.11.2019	02.10.2019
MP escalade sportive – à l'école	7015	D/F	Thörishaus/Bern BE	Andy Winterleitner	09.03.–10.03.2019	06.02.2019
MP escalade sportive – entraîn. technique	7020	D/F	Meiringen BE	Robi Rehnelt	07.09.–08.09.2019	07.08.2019
MP escalade sportive – entraîn. d'hiver	7040	D	Greifensee ZH	Rachel Kernen	09.11.–10.11.2019	09.10.2019
MP escalade sportive – entraîn. d'hiver	7041	F	Echandens VD	Martin Rebetez	16.11.–17.11.2019	16.10.2019
MP escalade sportive – Gecko Trophy	7045	D/F	Meiringen BE	Marcel Grossmann	14.09.–15.09.2019	14.08.2019
MP escalade sportive – slackline	7055	D	Bienne BE	Marc Thompson	08.06.–09.06.2019	08.05.2019
MP Escalade sportive – bloc	7060	D/F	Bienne BE	Robi Rehnelt	16.11.–17.11.2019	16.10.2019
MP Escalade sportive – force mentale	7065	D	Jura JU	Markus Müller	28.09.–29.09.2019	28.08.2019
MP alpinisme – sauvetage/premiers secours	7080	D	Kandersteg BE	Peter Fiala	25.10.–27.10.2019	24.09.2019
MP alpinisme – sauvetage/premiers secours	7081	F	La Fouly VS	François Mathey	04.10.–06.10.2019	03.09.2019
MP alpinisme – sauvetage/premiers secours	7082	D	Flumserberg SG	Edith Kortekaas	13.09.–15.09.2019	13.08.2019
MP alpinisme – clean climbing	7090	D/F	Martigny VS	Denis Burdet	01.06.–02.06.2019	01.05.2019

\*Début du cours le soir

### Conditions d'admission:

Les cours J+S ci-dessus sont réservés aux membres du CAS.

La qualité de membre du CAS est donc impérative.

Toute autre exigence figure dans le descriptif détaillé de chaque cours (site Internet).

### Allocation pour perte de gain (APG):

Aucune indemnité journalière n'est versée pour la participation aux cours du CAS.

Plus d'informations relatives à J+S sur [www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch).

### Devoir de perfectionnement:

En participant à ces cours J+S, tu renouvelles la reconnaissance de

ton diplôme de moniteur/trice J+S jusqu'à fin 2021.

### Inscription:

Seuls les coaches J+S respectifs des sections du CAS sont habilités à procéder aux inscriptions en ligne sur le site Internet de Jeunesse et Sport.



GARMIN®

#BeatYesterday



FĒNIX® 5 PLUS // INREACH® MINI

GARMIN.COM

TON PARCOURS. TA LIBERTÉ. TON GARMIN.



## Tableau synoptique

DESCRIPTION NUMÉRO LANGUE LIEU CHEF/FE DE COURS DATE DÉLAI D'INSCRIPTION

### Rocher et glace

●	Rocher et glace	5000	D	Morteratschgebiet GR	Christian Zinsli	03.06.–06.06.2019	03.05.2019
●	Rocher et glace	5001	D	Furka UR	Andy Maag	27.06.–30.06.2019	27.05.2019
●	Rocher et glace	5002	D	Uri UR	Christian Zinsli	20.06.–23.06.2019	20.05.2019
●	Rocher et glace	5003	F	Vallée du Trient VS	Samuel Lugon	13.06.–16.06.2019	13.05.2019
●	Rocher et glace	5004	D	Turtmannhütte VS	Beat Hofer	04.07.–07.07.2019	03.06.2019
●	Rocher et glace	5005	D	Bächlitalhütte BE	Beat Hofer	20.06.–23.06.2019	20.05.2019
●	Rocher et glace	5006	D	Silvretta GR	Hansueli Baumann	13.06.–16.06.2019	13.05.2019
●	Rocher et glace	5007	D	Steingletscher BE	Christian Andermatt	04.07.–07.07.2019	03.06.2019
●	Rocher et glace	5008	D	Engadin GR	Dominik Suntinger	23.06.–26.06.2019	23.05.2019
●	Rocher et glace	5009	D	Région Maighels GR	Frédéric Toggenburg	15.06.–18.06.2019	15.05.2019
●	Rocher et glace	5010	F	Zinal VS	Robin Marggi	20.06.–23.06.2019	20.05.2019
●	Rocher et glace	5011	D	Bächlitalhütte BE	Angelina Huwiler	18.07.–21.07.2019	17.06.2019
●	Rocher et glace	5012	D	Steingletscher BE	Christian Andermatt	27.06.–30.06.2019	27.05.2019
●	Rocher et glace	5013	D	Furka/Valais UR/VS	Adrian Rätz	17.06.–20.06.2019	17.05.2019
●	Rocher et glace	5020	F	Région Orny/Trient VS	Pierre Darbellay	17.06.–22.06.2019	17.05.2019
●	Rocher et glace	5021	D	Alpes uranaises UR	Annina Reber	05.08.–10.08.2019	05.07.2019
●	Rocher et glace	5022	D	Bergell GR	Stefan Felix	01.07.–06.07.2019	31.05.2019
●	Rocher et glace	5023	D	Chelenalp UR	Andy Maag	08.07.–13.07.2019	07.06.2019
●	Rocher et glace	5024	D	Cabane de Moiry VS	Martin Gerber	15.07.–20.07.2019	14.06.2019
●	Rocher et glace	5025	D	Coazhütte GR	Hansueli Baumann	02.09.–07.09.2019	02.08.2019
●	Rocher et glace	5026	D/F	Orny VS	Andrea Peter	24.06.–29.06.2019	24.05.2019
●	Rocher et glace	5027	D	Trifhütte BE	Martin Gerber	19.08.–24.08.2019	19.07.2019
●	Rocher et glace	5028	D	Sewenhütte/Steingletscher UR/BE	Christian Andermatt	26.08.–31.08.2019	26.07.2019
●	Rocher et glace	5029	D	Sewenhütte/Steingletscher UR/BE	Christian Andermatt	12.08.–17.08.2019	12.07.2019
●	Rocher et glace	5030	F	Cabane de Moiry VS	Pierre Darbellay	24.06.–29.06.2019	24.05.2019
●	Rocher et glace	5031	D	Valais VS	Stefan Felix	22.07.–27.07.2019	21.06.2019
●	Rocher et glace – senior(e)s	5035	D	Sewenhütte/Steingletscher UR/BE	Ruedi Kellerhals	17.06.–22.06.2019	17.05.2019
●	Rocher et glace	5040	D	Turtmannhütte VS	Beat Hofer	22.07.–27.07.2019	21.06.2019
●	Rocher et glace	5041	F	Région Albigna GR	Yann Smith	14.07.–19.07.2019	13.06.2019
●	Rocher et glace	5042	D	Kröntenhütte UR	Ruedi Kellerhals	10.06.–15.06.2019	10.05.2019
●	Rocher et glace	5043	D	Orny VS	Nicole Grange-Berthod	01.07.–06.07.2019	31.05.2019
●	Rocher et glace	5044	D	Susten/Grimsel BE	Adrian Rätz	15.07.–20.07.2019	14.06.2019

### Escalade sportive

●	Escalade sportive	5201	D	Région Sargans SG	Thomas Wälti	18.05.–19.05.2019	17.04.2019
●	Escalade sportive	5202	D	Gastlosen BE	Andrea Peter	25.05.–26.05.2019	24.04.2019
●	Escalade sportive – personnes seules	5215	D	Tessin TI	Jürg Martig	25.04.–28.04.2019	25.03.2019
●	Escalade sportive	5220	D	Meiringen BE	Thomas Wälti	22.06.–23.06.2019	22.05.2019
●	Escalade sportive	5221	D/F	Bas-Valais VS	Andrea Peter	15.06.–16.06.2019	15.05.2019
●	Escalade sportive – cours intensif	5230	D	Meiringen BE	Tinu Reber	27.06.–30.06.2019	27.05.2019
●	Escalade sportive – à l'extérieur, c'est différent	5235	D	Valais VS	Nicole Grange-Berthod	14.06.–16.06.2019	14.05.2019



● Cours d'introduction CAS   ● Cours de formation de base CAS   ● Cours de perfectionnement CAS

DESCRIPTION	NUMÉRO	LANGUE	LIEU	CHEF/FE DE COURS	DATE	DÉLAI D'INSCRIPTION
● Escalade sportive – voies «plaisir» plus. longueurs	5240	D	Wiwannihütte VS	Tinu Reber	13.06.–16.06.2019	13.05.2019
● Escalade sportive – voies «plaisir» plus. longueurs	5241	D/F	Simmental BE	Florian Strauss	23.05.–26.05.2019	22.04.2019
● Escalade sportive – voies «plaisir» plus. longueurs	5242	D	Bergseehütte UR	Rhea Fay	24.06.–28.06.2019	24.05.2019
● Escalade sportive – bloc	5245	D/F	Tessin TI	Rachel Kernen	21.09.–22.09.2019	21.08.2019
● Escalade sportive – milieu alpin	5250	D/F	Furka UR	Pierre De Mestral	14.09.–16.09.2019	14.08.2019
● Escalade sportive – milieu alpin	5251	D/F	Bas-Valais VS	Florian Strauss	14.06.–16.06.2019	14.05.2019
● Escalade sportive – voies «plaisir» plus. longueurs	5270	D/F	Gastlosen BE	Florian Strauss	07.06.–10.06.2019	07.05.2019
● Escalade sportive – principes d'entraînement	5275	D	Greifensee ZH	Rachel Kernen	26.10.–27.10.2019	25.09.2019
● Escalade sportive – clean climbing	5280	D	Furka UR	Tinu Reber	20.06.–23.06.2019	20.05.2019
● Escalade sportive – clean climbing	5281	D	Albigna GR	Dominik Suntinger	13.08.–16.08.2019	13.07.2019
● Escalade sportive – clean climbing	5283	F	Orny VS	Denis Burdet	20.06.–23.06.2019	20.05.2019

## Offres diverses

● Météorologie de montagne	5600	D	Pilate LU	Philippe Gyarmati	06.04.–07.04.2019	06.03.2019
● Météorologie de montagne	5601	D	Eigerletscher/Jungfrauoch BE	Philippe Gyarmati	07.09.–08.09.2019	07.08.2019
● Météorologie de montagne	5602	F	Région Fribourg FR	Lionel Fontannaz	21.09.–22.09.2019	21.08.2019
● Météorologie de montagne	5603	D	Zermatt VS	Philippe Gyarmati	30.11.–01.12.2019	30.10.2019
● Entraînement mental – (comment) ça marche?	5610	D	Interlaken BE	Evelyne Stock	13.04.–14.04.2019	13.03.2019
● Entraînement mental – (comment) ça marche?	5611	D	Interlaken BE	Evelyne Stock	30.11.–01.12.2019	30.10.2019
● Sauvetage en falaise	5620	D	Kandersteg BE	Rolf Sägesser	22.06.–23.06.2019	22.05.2019
● Sauvetage en falaise	5621	D/F	St. Triphon VD	Florian Strauss	21.09.–22.09.2019	21.08.2019
● Sauvetage en falaise	5630	D/F	Riemenstalden UR	Dominik Suntinger	20.05.–21.05.2019	19.04.2019
● Premiers secours – randonnée et alpinisme	5640	D	Kandersteg BE	Peter Fiala	26.04.–28.04.2019	26.03.2019
● Trekking et médecine d'altitude	5650	D	Fronalp GL	Alina Stocker	01.06.–02.06.2019	01.05.2019
● Marche à la corde courte	5660	D	Glecksteinhütte BE	Christian Ambühl	28.06.–30.06.2019	28.05.2019
● Marche à la corde courte	5661	D/F	Cabane d'Orny VS	Christian Ambühl	14.06.–16.06.2019	14.05.2019
● Formation glace – trekking sur glacier	5670	D/F	Col du Susten UR/BE	Sébastien Monney	05.07.–07.07.2019	04.06.2019
● Formation glace – trekking sur glacier	5671	D/F	Clariden/Hüfifirn GL	Stefan Felix	12.07.–14.07.2019	11.06.2019
● Technique via ferrata	5680	D/F	Engelberg OW	Michael Kimmig	15.06.–16.06.2019	15.05.2019
● Randonnée en montagne	5740	D	Toggenburg SG	Pius Fähndrich	10.06.–14.06.2019	10.05.2019
● Randonnée alpine	5750	D	Alpes glaronaises GL/GR	Pius Fähndrich	08.07.–12.07.2019	07.06.2019
● Randonnée alpine	5751	D	Kesch-/Grialetsch GR	Stefan Felix	15.07.–19.07.2019	14.06.2019
● Technique du VTT	5800	D/F	Bienne BE	Daniel Boschung	04.05.–05.05.2019	03.04.2019
● Technique du VTT	5801	D	Toggenburg SG	Daniel Boschung	25.05.–26.05.2019	24.04.2019
● VTT – technique de conduite alpine	5850	D	Brigue VS	Daniel Boschung	31.08.–01.09.2019	31.07.2019



## Tableau synoptique

● Formation de moniteur du CAS

● Perfectionnement de moniteur du CAS

DESCRIPTION	NUMÉRO	LANGUE	LIEU	CHEF/FE DE COURS	DATE	DÉLAI D'INSCRIPTION
● Chef/fe de courses 1 été	6000	F	Moiry VS	Florian Strauss	01.07.–07.07.2019	31.05.2019
● Chef/fe de courses 1 été	6001	D	Région Orny/Trient VS	David Hefti	07.07.–13.07.2019	06.06.2019
● Chef/fe de courses 1 été	6002	D	Albigna GR	Bruno Hasler	29.06.–05.07.2019	29.05.2019
● Chef/fe de courses 1 été	6003	D	Furka UR	Thomas Wälti	28.07.–03.08.2019	27.06.2019
● Chef/fe de courses 1 été	6004	D	Furka UR	Rolf Sägger	13.07.–19.07.2019	12.06.2019
● Chef/fe de courses 1 été	6005	F	Région Orny/Trient VS	Emmanuel Troillet	24.06.–30.06.2019	24.05.2019
● Chef/fe de courses 1 été – senior(e)s	6020	D	Meiringen BE	Ruedi Kellerhals	15.09.–22.09.2019	15.08.2019
● Chef/fe de courses 1 été – senior(e)s	6021	F	Arolla VS	Christian Wittwer	25.08.–01.09.2019	25.07.2019
● Chef/fe de courses 2 été	6100	D/F	Baltschiederklause VS	Ruedi Kellerhals	01.07.–07.07.2019	31.05.2019
● Chef/fe de courses 2 été	6101	D	Baltschiederklause VS	Bruno Hasler	07.07.–13.07.2019	06.06.2019
● Chef/fe de courses escalade sportive (1 <sup>re</sup> partie)	6200A	D	Meiringen BE	Rachel Kernen	24.05.–26.05.2019	23.04.2019
● Chef/fe de courses escalade sportive (2 <sup>e</sup> partie)	6200B	D	Meiringen BE	Rachel Kernen	14.06.–16.06.2019	
● Chef/fe de courses escalade sportive	6202	D	Tessin TI	Rachel Kernen	29.04.–04.05.2019	29.03.2019
● Chef/fe de courses de randonnée alpine	6300	D/F	Alpstein AI/AR	Adrian Rüz	24.06.–28.06.2019	24.05.2019
● Chef/fe de courses de randonnée	6320	D	Binntal VS	Werner Stucki	02.06.–08.06.2019	02.05.2019
● Chef/fe de courses de randonnée	6321	F	Derborence – Salvan VS	Bertrand Gentizon	30.06.–06.07.2019	30.05.2019
● Chef/fe de courses de randonnée	6322	D	Wergenstein GR	Werner Stucki	06.10.–12.10.2019	05.09.2019
● Moniteur/trice d'alpinisme juvénile	6420	D	Sewen UR	Michael Kimmig	* 21.06.–23.06.2019	21.05.2019
● Chef/fe de courses – module de conduite	6480	D/F	Weissenstein SO	Florian Strauss	22.06.–23.06.2019	22.05.2019
● Chef/fe de courses – module de conduite	6481	D	Morschach SZ	Ralf Weber	09.11.–10.11.2019	09.10.2019
● Marche à la corde courte – formation glace	6500	D/F	Steingletscher BE	Christian Ambühl	22.06.–23.06.2019	22.05.2019
● Sauvetage – premiers secours	6520	F	La Fouly VS	François Mathey	17.05.–19.05.2019	16.04.2019
● Sauvetage – premiers secours	6521	D	Flumserberg SG	Melanie Kuhnke	03.05.–05.05.2019	02.04.2019
● Sauvetage – premiers secours	6522	D	Flumserberg SG	Edith Kortekaas	08.11.–10.11.2019	08.10.2019
● Sauvetage – premiers secours	6523	F	La Fouly VS	François Mathey	14.06.–16.06.2019	14.05.2019
● Sauvetage – premiers secours	6524	F	La Fouly VS	François Mathey	15.11.–17.11.2019	15.10.2019
● Sauvetage – premiers secours	6525	D	Flumserberg SG	Regula Rutz	27.09.–29.09.2019	27.08.2019
● Alpinisme été	6530	D	Albigna GR	David Hefti	07.09.–09.09.2019	07.08.2019
● Randonnée alpine	6570	D	Suisse centrale UR	Stefan Felix	14.09.–15.09.2019	14.08.2019
● Chef/fe de courses été senior(e)s – refresher	6580	D	Steingletscher BE	Ruedi Kellerhals	22.06.–23.06.2019	22.05.2019
● Prise de décision	6600	D	Weissenstein SO	Markus Müller	21.09.–22.09.2019	21.08.2019

\*Début du cours le soir



Le Club alpin autrichien ÖAV, le Club alpin allemand DAV et le CAS publient ensemble la revue spécialisée

# bergundsteigen

La revue bergundsteigen jouit d'une reconnaissance internationale dans le domaine de la gestion des risques dans les sports de montagne. Elle a été lancée par le Club alpin autrichien (ÖAV) et est publiée avec le soutien du Club alpin allemand (DAV), de l'Alpenverein Südtirol (AVS) et du Club alpin suisse (CAS). L'objectif essentiel de cette publication est de promouvoir une discussion suivie et de haut niveau sur les questions de sécurité. Il s'agit de soutenir les personnes qui endossent des responsabilités dans le contexte des sports de montagne, que ce soit dans le cadre d'une activité professionnelle ou bénévole. La revue s'adresse donc en priorité aux chef(fe)s de courses et aux guides de montagne, mais aussi aux autres alpinistes intéressés. Le CAS recommande cette publication spécialisée à ses chef(fe)s de courses ainsi qu'à tout alpiniste ambitieux.

Pour plus de renseignements sur la revue et son contenu, consulter [www.bergundsteigen.at](http://www.bergundsteigen.at)



## Anmeldetalon / Talon d'inscription SAC Ausbildung / Formation CAS

[www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)

### Kurs-Nummer

N° du cours .....

### Kursbezeichnung

Description du cours .....

### Mitglieder-Nr.

N° de membre .....

### SAC-Sektion

Section du CAS .....

### Name / Vorname

Nom / Prénom .....

### Strasse

Rue .....

### PLZ Ort

NPA Lieu .....

### Geburtsdatum

Date de naissance .....

### Tel. Privat

Tél. privé .....

### Mobil

Mobile .....

### Tel. Geschäft

Tél. prof. ....

### E-Mail

Courriel .....

**Annulationskosten-Versicherung erwünscht?**  Ja  Nein  
Assurance de frais d'annulation souhaitée?  Oui  Non

### Bemerkungen zu meiner Anmeldung:

Remarques concernant mon inscription: .....

**Ich bin mit den AGB des SAC-Ausbildungsprogrammes einverstanden.**  
J'accepte les CG figurant dans le programme des formation CAS.

### Datum

Date .....

### Unterschrift Teilnehmer/in

Signature participant/e .....

**Ja, ich möchte vom subventionierten Kurspreis profitieren und verpflichte mich, in der Sektion als aktive/r Tourenleiter/in bzw. Jugendleiter/in tätig zu sein.**

Oui, j'aimerais profiter du tarif de cours subventionné et je m'engage à être actif dans la section comme chef de courses ou en tant que moniteur J+S.

### Dies bestätigt

Confirmé par .....

**Tourenchef/in**

**Préposé aux courses**

**J+S-Coach**

**Coach J+S**

### Name

Nom .....

### Unterschrift

Signature .....

Retourner à: Club Alpin Suisse CAS, Secrétariat administratif, case postale, 3000 Berne 14



## BOREO

---

Casque de protection augmentée  
pour entrer dans la verticalité.

Robuste et polyvalent, le casque BOREO est destiné à l'escalade, l'alpinisme, la spéléologie, la via ferrata, le canyoning... Doté d'un design couvrant et de la technologie TOP AND SIDE PROTECTION, il offre une protection renforcée contre les chocs latéraux, avant et arrière. L'optimisation du volume sur la tête, associée à de larges aérations, en font un casque confortable dans toutes les activités. [www.petzl.com](http://www.petzl.com)



Access  
the  
inaccessible®