

Courses - Stamm

COURSES

Quel est le niveau de préparation exigé pour participer aux courses et aux cours ?

Il faut avoir une bonne condition physique, une connaissance des techniques alpines et une endurance adaptées au type de la course, à sa longueur et à sa difficulté (voir les indications codées qui figurent dans le carnet des courses, en regard de chaque sortie). Il est indispensable de bien vérifier, à l'avance, le choix et l'état de son équipement, en fonction des exigences de la course ou du cours.

Comment s'inscrire aux courses ?

L'inscription se fait auprès du chef de course. Pour quelques courses, il y a une date limite d'inscription (guide, réservation en cabane, ...), s'annoncer au plus tard une semaine avant.

Pour les courses de deux ou plusieurs jours, s'annoncer un mois à l'avance si il n'y a pas d'autres indications. Les participants s'engagent par leur inscription à participer à la course et supportent les frais d'annulation en cas de désistement.

Entraînement
grimpe (pour tous, y compris AJ / OJ):

Grimpe
en plein air (ou en salle par mauvais temps)

(Les
Sommètres, Roches de Moron etc.)

En
général rendez-vous à 14h00 ou à 17h30 à la Place des Forains

Consulter
le site Internet www.cas-chauxdefonds.ch
pour plus de détails et contacter dans tous les cas

Philippe
Golay
032 853 16 68 / 079 677 68 48 philgol.golay6@gmail.com
)

En
salle :

Mur
de grimpe de la Halle Volta, rue Numa-Droz 189, 2300 La Chaux-de-Fonds.

Mercredi
de 17h00 à 22h00 réservé pour le CAS La Chaux-de-Fonds (sauf
exceptions).

Avertissement

Le fait de s'inscrire et participer à une course implique l'acceptation de tous les risques liés à la pratique de l'alpinisme et de la haute montagne, étant entendu qu'en général, les courses ne sont pas encadrés par des guides professionnels, mais par des clubistes bénévoles pratiquant l'alpinisme à titre occasionnel.

IMPORTANT

Les courses au programme de la section sont également en principe ouvertes aux membres des groupes OJ, ALFA et AJ. Toutefois, les enfants (AJ) doivent être accompagnés sous la responsabilité d'un parent et l'accord du chef de course sollicité.

Documents à télécharger

Planification d'une course 27.65 Kb

Règles de chef de course CAS 158.53 Kb

Mémento pour participants aux courses CAS 244.33 Kb

La position juridique du chef et de la cheffe de course du CAS 244.33 Kb

Alpinisme avec des enfants 178.73 Kb

Bivouaquer et camper 368.33 Kb

Echelle CAS pour la montagne et la haute montagne 42.07 Kb

Murs d'escalade 339.15 Kb

Secours en montagne avec radio REGA 76.57 Kb

STAMM

Le stamm est organisé au gré des organisateurs et clubistes - rue du Progrès 91a/2ème étage Est. Dans tous les cas, il faut contacter le responsable de la course!

Echelle CAS pour courses à ski

Degré

Pente
Degré
d'exposition
Forme du terrain
Montée et descente
Passages
étroits à la descente

F (+)

jusqu'à 30°
pas de risque de glissade
terrain doux, vallonné, sol égal

pas de passages étroits

PD (- +)

dès 30°
risque de courtes glissades se terminant
en pente douce
en général, larges pentes avec quelques
brefs raidillons. Possibilité d'éviter les obstacles (conversions
nécessaires)
courts et peu escarpés

AD (- +)

dès 35°
risque de glissades plus longues, possibilité
de freiner (risque de blessures)
brefs raidillons sans possibilité d'évitement,
les obstacles sur des pentes modérées exigent de bonnes réactions
(assurer ses conversions)
courts, mais raides

D (- +)

dès 40°
risque de longues glissades débouchant
parfois sur des pentes raides (danger de mort)
pentres raides ne pouvant pas être évitées.
Nombreux obstacles exigeant une bonne maîtrise de la technique de descente

longs et raides. Virages courts possibles
pour les bons skieurs

TD (- +)

dès 45°

risque de glissades débouchant sur
des pentes raides (danger de mort)
terrain généralement très raide,
souvent coupé de barres rocheuses. Obstacles nombreux et rapprochés

longs et très raides. A surmonter par
des dérapages et des sauts

ED (- +)

dès 50°

très exposé

faces ou couloirs très raides, aucune
possibilité de repos au cours de la descente
longs, succession de tronçons très
raides, descente par des dérapages et des sauts uniquement

EX

dès 55°

extrêmement exposé

pentons et couloirs extrêmes

rappels parfois nécessaires pour franchir
certains passages

Echelle CAS pour la montagne et la
haute montagne

Degré

Rocher

Degré

UIAA

Névé
et glacier

F

terrain de marche facile (éboulis,
arête de blocs facile)
dès I
névés faciles, pratiquement pas crevassés

- PD

+
le plus souvent encore terrain de marche
facile, sûreté du pas accrue, passages d'escalade clairement disposés
et sans problèmes
dès II
en règle générale pentes peu raides,
brefs passages plus raides, peu de crevasses

- AD

+
assurage nécessaire à multiples reprises,
passages d'escalade plus longs et exposés
dès III
pentes plus raides, occasionnellement
assurage avec relais, nombreuses crevasses, petite rimaye

- D

+
bon sens de l'itinéraire et maniement
de corde efficace sont nécessaires, longs passages d'escalade, demandant
le plus souvent l'assurage avec relais
dès IV
pentes très raides, demandant le plus
souvent l'assurage avec relais, nombreuses crevasses, rimaye importante

- TD

+
assurage avec relais constamment nécessaire
dans les sections difficiles, escalade continuellement exigeante

dès V

terrain escarpé continuellement, assurage
avec relais continu

ED

ascensions de paroi demandant un grand
engagement
dès VI
passages très raides et verticaux,
demandant l'escalade sur glace

EX

(ABO)

ascensions de paroi extrêmement raides,
en partie surplombantes

VII

et plus

escalade sur glace extrême

Critères auxiliaires :

Orientation exigeante ; assurage difficile ;
rocher peu solide ; retrait problématique.

Echelle pour la cotation des
randonnées en montagne et alpines

Degré
Sentier/ terrain
Exigences

T1 Randonnée

Sentier bien tracé. Si balisé
aux normes de la FSTP: jaune. Terrain plat ou en faible pente, pas de
risques de chute.

Aucune, convient aussi pour baskets.

L'orientation ne pose pas de problème, en général possible même
sans carte.

T2 Randonnée

en montagne

Sentier avec tracé ininterrompu.

Si balisé FSTP: blanc-rouge-blanc. Terrain parfois raide, risques de chute pas exclus.

Avoir le pied assez sûr. Chaussures

de trekking recommandées. Capacité élémentaire d'orientation.

T3 Randonnée

en montagne exigeante

Sentier pas forcément visible

partout dans le terrain. Les passages exposés peuvent être équipés

de cordes ou de chaînes. Event. appui des mains nécessaire pour l'équilibre.

Si balisé: blanc-rouge-blanc. Quelques passages exposés avec risques

de chute, pierriers, pentes mêlées de rochers sans trace.

Avoir le pied très sûr. Bonnes

chaussures de trekking. Capacité d'orientation dans la moyenne. Expérience

élémentaire de la montagne.

T4 Randonnée

alpine

Trace parfois manquante. L'aide

des mains est quelquefois nécessaire pour la progression. Si balisé:

blanc-bleu-blanc. Terrain déjà assez exposé, pentes herbeuses délicates,

pentés mêlées de rochers, névés faciles et passages sur glacier

non recouverts de neige.

Etre familier du terrain exposé.

Chaussures de trekking rigides. Une certaine capacité d'évaluation

du terrain et une bonne capacité d'orientation. Expérience alpine.

En cas de mauvais temps le repli peut s'avérer difficile.

T5 Randonnée

alpine exigeante

Souvent sans trace. Quelques

passages d'escalade faciles. Si balisé: blanc-bleu-blanc. Terrain

exposé, exigeant, pentes raides mêlées de rochers. Glaciers et névés

présentant un risque de glissade.

Chaussures de montagne. Evaluation

sûre du terrain et très bonne capacité d'orientation. Bonne expérience

de la haute montagne et connaissances élémentaires du maniement du

piolet et de la corde.

T6 Randonnée alpine difficile

La plupart du temps sans trace,

passages d'escalade jusqu'à II. En général non balisé. Souvent

très exposé. Pentés mêlées de rochers délicates. Glaciers avec

risque accru de glissade.

Excellente capacité d'orientation.

Expérience alpine confirmée et habitude de l'utilisation du matériel

technique d'alpinisme.

