

# 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](http://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](mailto: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,

pentons mêlés 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. Pentons mêlés 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.



