

# **Mémento pour les participants aux courses du CAS de La Chaux-de-Fonds**

Afin de vous aider dans la préparation des courses, de fixer les « règles du jeu » et de vous donner différentes informations utiles, nous avons dressé ci-après un petit mémento de l'alpiniste, que nous vous recommandons de conserver.

## **Attributions et responsabilités du chef de courses**

- prendre la responsabilité de conduire bénévolement les clubistes inscrits à la course programmée
- modification du but de la course ou de l'itinéraire si les conditions atmosphériques, d'enneigement, de disponibilité des refuges ou autres l'exigent. La modification ne doit toutefois pas conduire à une augmentation marquée de la difficulté
- décider du nombre maximum des participants, fixer les délais d'inscription et procéder aux réservations
- refuser cas échéant les clubistes qui n'auraient pas le niveau requis pour la course
- établir un rapport succinct (selon formulaire), à remettre à la commission des courses

## **Responsabilités et obligations du clubiste**

Le clubiste qui s'inscrit à une course a l'obligation

- de se sentir prêt physiquement et psychologiquement pour la course programmée,
- de se présenter avec du matériel complet et en bon état,
- d'aviser le chef de course en cas d'empêchement de dernière heure,
- de se conformer et de se soumettre aux instructions du chef de course.

Par ailleurs, 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.

## **Matériel de l'alpiniste**

Liste du matériel principal en fonction de la course :

- veste, pull (polaire), gants, bonnet, chaussettes et chemise de rechange, guêtres
- couteau de poche, carte d'identité, carte du CAS
- piolet et crampons ajustés
- baudrier avec mousquetons, dont deux en forme de poire (à vis – HMS)
- casque, corde, cordelettes, sangles, broches à glace
- lampe frontale avec piles et ampoule de réserve
- lunettes de glacier et crème solaire
- thermos, boissons, nourriture
- souliers de montagne ou d'escalade
- couverture de survie en alu et pharmacie personnelle

## **Matériel pour skieur (S) et raquetteurs (RQ)**

- ARVA (Barryvox) avec pelle à neige (S, RQ)
- Peaux de phoque, skis avec couteaux à glace et bâtons (S)
- Chaussures de randonnée (S, RQ)
- Fixations réglées (S, RQ)
- Couverture de survie en alu (S, RQ)
- Peaux de réserve et fart (S, facultatif)

## **Matériel pour chefs de courses**

- boussole et altimètre (éventuellement GPS)
- guide et cartes topographiques
- matériel technique en fonction de la course
- radio de secours (à disposition chez F. Wildi) et/ou Natel
- petite pharmacie de poche
- sonde à neige (pour les courses hivernales)

## Répartition des frais d'une course

### Principes

Celui qui fournit une prestation bénévole en faveur des membres de la section (par exemple chef de course ou chauffeur) doit pouvoir le faire sans en supporter des coûts supplémentaires.

Le chef de course établit le décompte des frais d'une course selon le modèle ci-dessous.

Indemnités pour les voitures : CHF 0.30 par Km et par voiture.

Les frais de transports des OJ participant aux courses du club sont pris en charge par la section.

### Exemple fictif

Course de 10 personnes y compris le chef ; déplacement 400 Km aller et retour ; 3 voitures sont nécessaires ; parcage CHF 8.— par voiture ; téléphérique CHF 12.— par personne ; cabane + demi-pension CHF 48.— par personne ; d'entente avec le groupe les boissons sont réparties de façon égale.

### Décompte

Voiture (400 Km x 0.30 CHF / Km) x 3	CHF	360.00
Parcage CHF 8.00 x 3 voitures	CHF	24.00
Téléphérique CHF 12.00 x 10 personnes	CHF	120.00
Facture cabane (CHF 48.00 x 10) + boissons CHF 66.00	CHF	546.00
<b>Total des frais</b>	<b>CHF</b>	<b>1'050.00</b>

Le montant de CHF 1'050.00 est à diviser par 10 participants, soit CHF 105.00 par personne.

Le chef de course encaisse CHF 105.00 par personne, il paye le gardien de cabane, le téléphérique et les chauffeurs CHF 128.00 (soit 120.00 + 8.--) à chacun, indépendamment du nombre de personnes présentes dans les voitures. Cas échéant, le chef de course avance les frais de transport des OJ et se les fait rembourser par la section (sur la base d'une copie du rapport de course, à remettre au caissier).

## Participation aux courses

Les courses organisées par le CAS La Chaux-de-Fonds sont par principe réservées à ses membres. Occasionnellement des personnes invitées par d'autres membres peuvent être acceptées, sous réserve de l'accord du chef de course. Par ailleurs, la personne invitée doit disposer de connaissances suffisantes (notamment maniement de l'ARVA pour les courses hivernales) et d'un niveau technique approprié aux difficultés de la course. Il est bien entendu que les membres ont la priorité en cas de limitation du nombre de participants. Par ailleurs, les non-membres se verront facturer les frais annexes assumés par le club (notamment une participation pour la rémunération d'un guide éventuel) et n'auront pas droit au subventionnement du CAS.

## Cotation CAS pour les randonnées à ski

Cotation Ski selon l'échelle Blachère utilisée par le CAS

<b>SM</b>	=	<b>skieur moyen</b>
<b>BS</b>	=	<b>bon skieur</b>
<b>ES</b>	=	<b>excellent skieur</b>
<b>SAM</b>	=	<b>skieur alpiniste moyen</b>
<b>BSA</b>	=	<b>bon skieur alpiniste</b>
<b>ESA</b>	=	<b>excellent skieur alpiniste</b>

La lettre « A » indique la présence dans la course ainsi taxée de difficultés de caractère alpin, pour lesquelles le skieur doit être entraîné à l'utilisation de la corde, du piolet ou des crampons (traversée de glaciers avec crevasses, pentes raides, taille de marches, tronçons avec escalade, corniches, etc.).

Cette cotation peut être complétée par les cotations ponctuelles selon l'échelle Traynard :

<b>S1</b>	=	<b>routes</b>
<b>S2</b>	=	<b>vallonements (pentes douces)</b>
<b>S3</b>	=	<b>pentes larges jusqu'à 35 degrés environ</b>
<b>S4</b>	=	<b>jusqu'à 45 degrés si l'exposition n'est pas trop forte, ou moins pour certains passages étroits</b>
<b>S5</b>	=	<b>de 45° à 55° dans les couloirs peu exposés, ou dans les pentes moins raides si l'exposition est importante</b>
<b>S6</b>	=	<b>Dès 50° par forte exposition, sinon au-delà de 55°</b>
<b>S7</b>	=	<b>passages à plus de 60° ou sauts de barres en terrain très raide</b>

## Cotation des courses en raquettes

Cotation selon celles utilisées par Didier Cassany :

- F** = facile
- PD** = peu difficile
- AD** = assez difficile
- D** = difficile
- TD** = très difficile

## Cotation des randonnées pédestres

Cotation selon échelle CAS pour la randonnée :

- T6** = itinéraire alpin difficile
- T5** = itinéraire alpin exigeant
- T4** = itinéraire alpin
- T3** = randonnée en montagne difficile
- T2** = randonnée en montagne
- T1** = randonnée

## Cotation CAS pour la haute montagne

<b>F</b>		<b>Facile</b> (cotation minimum pour glaciers)	Difficulté technique
<b>PD</b>	+ -	<b>Peu difficile.</b> Le choix de l'itinéraire est facile et l'amateur expérimenté peut maîtriser les exigences posées par la conduite d'une cordée. En cas de changement de temps, on peut se replier.	II
<b>A</b> <b>D</b>	+ -	<b>Assez difficile.</b> Le choix de l'itinéraire demande déjà un œil exercé. Pour la conduite d'une cordée, le maniement de la corde et la technique d'assurage doivent être maîtrisés. En cas de changement de temps, les conditions peuvent déjà devenir très difficiles.	III
<b>D</b>	+ -	<b>Difficile.</b> Les courses sont longues et posent de nombreuses exigences. Le choix de l'itinéraire demande beaucoup d'expérience. La conduite d'une cordée doit être efficace et réclame une assurance totale de la part du premier de cordée. En cas de changement de temps, on peut être complètement bloqué.	IV
<b>TD</b>	+ -	<b>Très difficile.</b> Il est difficile de trouver le bon itinéraire et en cas de mauvaise estimation, faire demi-tour peut s'avérer dangereux ou presque impossible. Des courses de cette difficulté entrent dans la catégories des toutes grandes entreprises des Alpes et sont réservées aux meilleurs alpinistes.	V
<b>ED</b>	+ -	<b>Extrêmement difficile.</b> Les itinéraires peuvent être difficile à repérer et les points d'assurage peuvent manquer. Revenir en arrière n'est possible qu'au prix d'un risque élevé.	VI
<b>EX</b>	+ -	<b>Exceptionnellement difficile.</b> Quelques-unes des voies les plus modernes dépassent encore ce degré de difficulté	

Chaque itinéraire est jugé dans son ensemble et reçoit une qualification selon l'échelle ci-dessus. Les courses d'escalade sont appréciées en chiffres romains. Les classiques sont encore nuancées par « supérieur » (+) ou « inférieur » (-). Attention, pour évaluer une course, il faut tenir compte, en plus de sa cotation, de sa longueur et de son altitude !

## Informations et adresses

Informations utiles

Tél. automatique

Tél.personalisé

Internet

Bulletin des avalanches

187

0800 80 01 87

[www.slf.ch](http://www.slf.ch)

MétéoSuisse

[www.meteosuisse.ch](http://www.meteosuisse.ch)

Météo Alpes romandes

0900 552 168

0900 162 666

Météo Haute-Savoie

0900 552 165

0033 505 363 00

Randonnées à ski

[www.skirando.ch](http://www.skirando.ch)

CAS La Chaux-de-Fonds / forum et courses hors-programme

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

**Commission des courses**

Moyenne montagne, randonnée

Joëlle Blanc

Tél. 024 441 06 16

[j.blanc@bluewin.ch](mailto:j.blanc@bluewin.ch)

Haute montagne, alpinisme

Patrick Bischof

Tél. 024 441 06 16

Grimpe Philippe Golay Tél. 032 853 16 68 [philippe.golay@net2000.ch](mailto:philippe.golay@net2000.ch)  
Randonnée à ski François Wildi Tél. 032 968 62 43 [francois.wildi@bluewin.ch](mailto:francois.wildi@bluewin.ch)

## Sauvetage

Police	117
Ambulance, urgences	144
REGA	1414

En cas d'accident grave, aviser le plus rapidement possible le Président de la section La Chaux-de-Fonds et le préposé à l'alpinisme d'hiver ou d'été, ainsi que le groupe d'experts du CAS, par le secrétariat central, au numéro de téléphone 031 370 18 18. Une annonce d'accident doit répondre aux questions suivantes :

QUI	nom. Lieu, où peut-on vous appeler
QUOI	type, importance et gravité de l'accident
OÙ	coordonnées, altitude et désignation du lieu
QUAND	heure exacte de l'évènement
COMBIEN	nombre de blessés, genre de blessures
METEO	visibilité, vent, précipitations
OBSTACLES	câbles, lignes électriques
Propres MOYENS	radio, matériel de sauvetage disponible
MESURES prises	qu'est-ce qui a été fait ?
ATTENTION	ne pas quitter le téléphone, attendre une confirmation.

## Signaux de détresse

### Signaux optiques de jour :

Balancer un objet quelconque 6 fois par minute en décrivant un demi-cercle, à partir du sol, de préférence un drapeau ou un vêtement, puis faire une pause d'une minute et recommencer

### Signaux optiques de nuit :

Montrer une lumière (lanterne, feu, etc.) six fois par minute, puis faire une pause d'une minute et recommencer

### Signaux acoustiques :

Répéter six fois par minute un appel bref et aigu (sifflet), puis faire une pause d'une minute et recommencer.

### Réponse à un signal de détresse :

Se donne au moyen d'un signal optique ou acoustique répété trois fois par minute.

### Hélicoptère

Faire un Y avec les deux bras levés (demande d'aide). Pour guider l'hélicoptère, se placer dos au vent devant une surface dégagée de 25m sur 25m. Préparer si possible une surface horizontale de 6m sur 6m pour poser l'appareil. Si la lumière est diffuse, marquer les contours du terrain.

## Assurances

Chaque participant veillera à être correctement assuré en cas d'accident. Il peut être utile d'être membre de la REGA, car en règle générale les assurances privées peuvent plafonner la prise en charge des coûts d'un éventuel sauvetage. Le CAS ne dispose d'aucune assurance pour d'éventuels accidents durant les courses de section.