



Directive pour la définition du plan de progression pour les membres de la section Prévôtise du Club Alpin Suisse

Voici quelques conseils et suggestions de progression destinées aux membres :

- Nous recommandons les cours d'initiation organisés par notre section (été/hiver).
- Rester prudents, progresser avec méthode, éviter de s'inscrire à des courses au-dessus de notre niveau.
- Les cours de perfectionnement approfondissent les connaissances et les techniques essentielles en alpinisme d'hiver et d'été. Leur but est de permettre aux membres de la section de rafraîchir et de perfectionner leurs connaissances alpines pour augmenter le plaisir et la sécurité en montagne. Ils s'adressent à tous les membres de la section maîtrisant déjà les connaissances techniques enseignées dans les formations de base (initiations été et/ou hiver).

La participation aux courses de section permet de mettre en pratique ces connaissances dans des situations réelles.

Préparation physique

Un bon entraînement à l'endurance par la marche avec dénivelés, la course à pied, le vélo, etc.

Participation aux courses

Choisir de préférence une course adaptée à son niveau. La difficulté d'une course est décrite au moyen d'un système de cotations que l'on trouve décrit dans le programme annuel des courses.

Les courses de randonnées pédestres les plus abordables sont cotées T1 et les courses de randonnée à ski et de haute montagne les plus faciles sont notées F (faciles).

On donnera au départ la préférence aux courses peu longues en évitant la haute altitude.

Pour participer à une course, il faut s'inscrire de préférence sur le site <http://www.cas-prevotoise.ch> ou prendre contact directement avec le chef de course.

Domaines d'activités

On distingue les activités principales suivantes :

- Randonnée (itinéraires jaunes et blanc-rouge-blanc)
- Escalade (falaise, bloc, salle, montagne)
- Alpinisme (rocher, mixte, glace)
- Ski de rando (mais aussi raquette et snowboard)
- Ski alpinisme (ski en haute-montagne)

Le randonneur

Niveau de base

- participer aux courses de rando faciles (T1) et peu longues
- participer à des courses de rando plus exigeantes (T2)
- suivre un cours d'orientation carte et boussole

Niveau randonneur expérimenté

- participer à des courses de rando pour randonneur expérimenté (T3)
- suivre un cours orientation GPS

Le varappeur

- suivre un cours de varappe
- participer à la grimpe en semaine, l'hiver en salle, l'été en extérieur
- participer aux courses de rocher, en commençant par les plus simples
- suivre un cours de sauvetage improvisé
- suivre un cours avancé de varappe
- participer comme moniteur au cours de varappe
- s'affirmer comme premier de cordée

L'alpiniste

Niveau de base

- suivre un cours d'escalade
- suivre un cours de glace
- participer à des courses d'initiation à l'alpinisme
- participer aux courses en montagne en commençant par les plus simples (F)
- suivre un cours d'orientation carte et boussole
- pratiquer des courses en montagne de niveau moyen (PD)

Niveau avancé

Pour progresser davantage en technique alpine, il faut acquérir toutes les capacités du varappeur et les combiner progressivement aux courses en montagne.

- - devenir un bon varappeur (voir ci-dessus)
- - pratiquer des courses en montagne de niveau plus difficile (AD)
- - évoluer vers la responsabilité de premier de cordée
- - participer à des cours avancés de glace

Le skieur de rando

- savoir bien skier sur piste
- pratiquer le ski hors-pistes
- participer aux courses d'initiation au ski de randonnée
- suivre un cours DVA et avalanches
- participer aux courses de ski de rando en commençant par les plus simples (F puis PD)
- suivre un cours d'orientation carte et boussole

Le skieur alpiniste

En plus des compétences du skieur de rando, le skieur alpiniste devra acquérir celles nécessaires à l'évolution sur les arêtes et les glaciers.

- devenir un skieur de rando et participer aux courses
- suivre un cours de glace
- participer aux courses d'initiation à l'alpinisme
- participer à des courses de glace pour acquérir la maîtrise des crampons et du piolet
- participer aux courses de ski alpinisme en commençant par les plus simples (F puis PD)
- suivre un cours d'orientation GPS

Remarques

Pour les participants aux courses d'hiver, il est désormais recommandé d'avoir suivi un cours d'avalanche de la section ou autre et d'avoir le matériel adéquat pour participer à une course à ski de la section.

Les participants sont responsables de leur formation et connaissance du matériel.

Un chef de course peut refuser la participation d'une personne à la course qu'il organise s'il juge que cette personne n'a pas les compétences requises.

La présente directive a été adoptée par le comité de section du 24 octobre 2018.

La présidente de section : Arlette Rossé

La secrétaire : Elisabeth Berger