

## **Initiation à l'alpinisme d'été en 2018 « mon premier 4000 »**

La section CAS Jura propose en 2018 un cours d'initiation à l'alpinisme composé de 3 modules (un samedi et 2 week-end) puis un 4<sup>ème</sup> module représentant l'aboutissement du cours, soit l'ascension d'un sommet de 4000 m. Le cours est destiné aux jeunes dès 16 ans et aux adultes membres ou non du CAS.

Le contenu des modules est conçu de manière progressive dans la formation technique. Pour cette raison, il est indispensable de les suivre tous.

En cas de mauvais temps et en fonction des conditions d'enneigement, des alternatives sont prévues. Par conséquent, les lieux de cours sont susceptibles d'être modifiés.

La plus grande partie du matériel technique peut être loué (ou prêté) si nécessaire.

### ***Séance d'information***

Lieu : Porrentruy

Date : lundi 26 mars 2018, à 19h30

Thèmes, objectifs :

- Faire connaissance
- Présentation et déroulement du cours, objectifs
- Fonctionnement du groupe
- Matériel
- Nœuds

### ***Module I***

Lieu : Raimeux, Grande arête, cabane du CAS Delémont

Date : dimanche 6 mai 2018

Thèmes, objectifs :

- Evaluation de sa condition physique et conseils d'entraînement
- Inventaire et contrôle du matériel
- Bases du maniement de la corde, encordement
- Bases de la progression sur rocher et technique d'assurage

### ***Module II (rocher et neige)***

Lieu : Wildhorn (cabane des Audannes)

Dates : samedi et dimanche 26 et 27 mai 2018

Thèmes, objectifs :

- Accoutumance à l'environnement de la haute-montagne
- Progression et gestion de l'effort sur 2 journées
- Maniement de la corde et nœuds (stabiliser, appliquer)
- Marche avec crampons et piolet (bases)
- Assurage sur névé et bases d'un mouflage

### ***Module III (rocher et glace)***

Lieu : cabane Saleina, fenêtre de Saleina, évt. Tête Blanche, Glacier du Trient

Dates : samedi et dimanche 16 et 17 juin 2018

Thèmes, objectifs :

- Marche sur glacier avec crampons et piolet (stabiliser, appliquer)
- Utilisation des moyens d'orientation

- Progression et assurage dans le rocher et sur glacier
- Sauvetage en crevasse

### **Module IV (mon premier 4000)**

Lieu : Cabane de Tracuit (3256m), Bishorn (4153m)

Dates : samedi et dimanche 7 et 8 juillet 2018

Thèmes, objectifs :

- 1<sup>er</sup> jour, plaisir et découverte du site lors de la montée à la cabane. Préparation de la course du lendemain. Révision des nœuds et maniement de corde
- 2<sup>ème</sup> jour, ascension du Bishorn par le Turtmannletscher dans un joli décor de neige et de glace

-----

Inscription par courriel ou au moyen du bulletin ci-dessous jusqu'au 14 mars 2018 auprès de Jean-Bernard Bandelier 078 831 48 81, [jean-bernard.bandelier@jura.ch](mailto:jean-bernard.bandelier@jura.ch) (indications à mentionner selon bulletin d'inscription ci-dessous)

#### **Remarques :**

La présence à toutes les séances est nécessaire pour accéder à la course du 4000m. L'admission se fait selon l'ordre d'arrivée des inscriptions. Les frais de déplacement, demi-pension et nuitée en cabane ainsi que les télécabines sont à la charge des participant-e-s.

Une finance d'inscription de Fr. 100.—est demandée aux personnes qui ne sont pas membres d'une section CAS.

Chacun-e doit être assuré-e personnellement contre les accidents.

<b>Bulletin d'inscription</b>			
Nom :		Date de naissance :	
Prénom :		No tél mobile :	
Adresse postale :			
e-mail :			
Membre CAS Jura : ____ ou autre section : ____		Nom et No tél personne de contact :	
<input type="checkbox"/> Je certifie disposer d'une couverture d'assurance complète en cas d'accident et maladie, incluant une couverture des frais de sauvetage en montagne.			

**Indiquez ci-dessous votre niveau d'expérience en montagne, éventuellement les sommets déjà réalisés :**

**Remarques :**

**Lieu et  
date :**

**Signature :**

**Pour les jeunes de moins de 18 ans révolus, signature des parents :**