



fiche CHC

Activités alpines et formation des chefs de courses

Activités

On distingue les activités suivantes:

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

Chefs de courses (ChC)

On distingue les chefs de courses suivants:

- Chef de courses de randonnée (moyenne montagne, blanc-rouge-blanc)
- Chef de courses de randonnée alpine (glacier, blanc-bleu-blanc)
- Chef de courses hiver 1 (ski de rando, raquette, snowboard)
- Chef de courses hiver 2 (ski alpinisme)
- Chef de courses d'été 1 (courses moyennes en montagne, niveau PD au moins)
- Chef de courses d'été 2 (courses exigeantes en montagne, niveau AD au moins)

Plan de progression et de formation

	rando	rando alpine	escalade	alpinisme	ski de rando	ski alpinisme	ChC rando	ChC rando alpine	ChC été 1	ChC été 2	ChC hiver 1	ChC hiver 2
Cours de la section												
initiation ski de rando					*	*					*	*
cours DVA					*	*					*	*
cours de varappe			*	*				*	*			
cours de glace		*		*		**	**	*	*	**	**	**
initiation alpinisme				*		*		*	*			
cours sauvetage improvisé			**	**		**	**	**	**	**		
cours orientation carte et boussole	**	**		**	**	**	**	**	**	**	**	**
cours orientation GPS	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
cours ski de fond	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
cours de gym	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
cours avancé d'avalanches					***	***					***	***
cours avancé de varappe			***					***	***			
cours avancé de glace				***				***	***	***	***	***
cours avancé de gestuelle			**									
Cours centraux												
cours de sauvetage de Moutier			***	***				***	***			
cours de premier secours							****	****	****	****	****	****
cours ChC randonnée							****	****				
cours ChC randonnée alpine							****					
cours ChC été 1								****	****			
cours ChC été 2									****			
cours ChC hiver 1											****	****
cours ChC hiver 2												****

* = premier cours recommandé

**** = cours obligatoires pour devenir CHC

** = cours recommandé dès la 2e année
 *** = cours recommandés dès la 3e année

+ = cours utile à tous

Suggestion de progression pour

Le randonneur

Niveau de base

- participer aux courses de rando faciles (P) et peu longues
- participer à des courses de rando plus exigeantes (PE)
- suivre le cours d'orientation carte et boussole

Niveau randonneur expérimenté

- suivre le cours de varappe
- participer à des courses de rando pour randonneur expérimenté (RE)
- suivre le cours orientation GPS

Le randonneur alpin

En plus des compétences du randonneur, le randonneur alpin devra acquérir celles nécessaires à l'évolution sur un glacier

- devenir un randonneur et participer aux courses de rando
- suivre le cours de glace
- participer aux courses de randonnée alpine

Le varappeur

- suivre le cours de varappe
- participer à la grimpe du jeudi soir
- participer aux courses de rocher, en commençant par les plus simples
- suivre un cours de sauvetage improvisé
- suivre le cours avancé de varappe
- participer comme moniteur au cours de varappe
- s'affirmer comme premier de cordée

L'alpiniste

Niveau de base

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

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

- devenir un bon varappeur
- pratiquer des courses en montagne de niveau plus difficile (AD)
- évoluer vers premier de cordée
- participer au cours avancé de glace

Le skieur de rando

- savoir bien skier sur piste
- participer à la course d'initiation au ski de randonnée
- suivre le 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 le cours de glace
- participer à la course d'initiation alpinisme
- participer à des courses de glace pour acquérir la maîtrise du crampon et du piolet
- participer aux courses de ski alpinisme et commençant par les plus simples (F, PD)
- suivre un cours d'orientation GPS

Suggestion de progression pour devenir chef de courses (ChC)

ChC randonnée

En plus des compétences du randonneur, acquérir les compétences pour la conduite de courses

- participer activement comme co-organisateur de courses de rando
- participer aux courses "nature"
- maîtrise de l'orientation
- suivre un cours de premier secours en montagne (cours central) ou un cours de samaritain pour permis de conduire (c'est important de connaître les gestes qui sauvent)
- suivre un cours de chef de courses randonnée (cours central CAS)

ChC randonnée alpine

Il faut déjà avoir réussi un cours de chef de courses randonnée.

En plus des compétences du randonneur alpin, il faut acquérir les compétences pour la conduite de courses

- expérience dans la conduite de courses de rando
- participer activement comme co-organisateur de courses de rando alpine
- suivre un cours de chef de courses randonnée alpine de l'organisation centrale du CAS

ChC hiver 1

En plus des compétences du skieur de rando, acquérir les compétences pour la conduite de courses

- participer activement comme co-organisateur de courses de ski de rando
- maîtrise de l'orientation
- participation aux cours avancés d'avalanches
- suivre un cours de premier secours en montagne (cours central CAS) ou un cours de samaritain pour permis de conduire (c'est important de connaître les gestes qui sauvent)
- suivre un cours de chef de courses hiver (cours central CAS)

ChC hiver 2

Il faut déjà avoir réussi un cours de chef de courses hiver 1 ou été 2.

En plus des compétences du skieur alpiniste et de la conduite de courses moyennes, il faut faire la preuve de la capacité de conduire en hiver des courses alpines exigeantes.

- expérience dans la conduite de courses de ski de rando
- suivre le cours avancé de glace
- maîtrise de la progression et de l'assurage sur glacier
- suivre un cours de chef de courses hiver 2 (cours central CAS)

ChC été 1

En plus des compétences de l'alpiniste avancé, acquérir les compétences pour la conduite de courses

- participer activement comme co-organisateur de courses mixte ou d'escalade en montagne
- maîtrise de l'orientation
- suivre un cours de premier secours en montagne (cours central CAS) ou un cours de samaritain pour permis de conduire (c'est important de connaître les gestes qui sauvent)
- suivre un cours de chef de courses été (cours central CAS)

ChC été 2

Il faut déjà avoir réussi un cours de chef de courses été 1 ou hiver 2.

Il faut encore faire la preuve de la capacité de conduire en été des courses alpines exigeantes.

- expérience dans la conduite de courses alpine d'été
- suivre un cours de chef de courses été 2 (cours central CAS)

Formation accélérée

Pendant une période limitée, il existe la possibilité de suivre des cours centraux CAS de formation accélérée de 3 jours. Ces cours s'adressent particulièrement à certaines catégories de membres :

- les « chefs tacites » qui mettent des courses au programme depuis des années, mais qui n'ont jamais suivi un cours central de formation
- les chefs été et hiver, qui désirent obtenir la qualification du degré 2

Ces cours ne s'adressent donc pas à des nouveaux membres qui commencent leur carrière de chef.

Cours de répétition

Pour maintenir un niveau élevé de l'enseignement et de la sécurité dans notre club, il est souhaité que chaque chef de courses fréquente tous les 3 à 5 ans un cours de formation (voir le programme de formation du CAS)

Engagement des chefs envers notre section

Notre section prend à sa charge une partie des frais de formation. En contrepartie, les nouveaux chefs s'engagent à fonctionner comme chef de courses ou moniteur après sa formation (deux interventions souhaitées par année, pendant 3 ans au moins, après le cours suivi).

La section récompense les chefs fidèles en subventionnant leur participation aux cours centraux de répétition.

Renseignements

Le préposé aux courses d'hiver (Martin Liberek) ou celui aux courses d'été (Heinz Hügli) sont à disposition. Consulter le programme de formation du CAS qui est distribué annuellement à chaque membre CAS et vient avec le numéro d'octobre de la revue Les Alpes

Bibliographie et manuels

"Alpinisme à ski, escalade en glace raide", Walter Müller, ed. CAS, disponible à la bibliothèque de la section

"Alpinisme d'été, escalade sportive", Walter Müller, ed. CAS, disponible à la bibliothèque de la section

Les fiches J+S disponibles sur le site web www.baspo.ch/ff/sportarten/bersteigen/merk.htm

"Manuel de la montagne", Club Alpin Français, Edition du Seuil, octobre 2000, 925 pages, ISBN 2-02-036211-2

"Alpinisme et escalade", Jean Coudray et al., Edition du Seuil, mai 1998, 200 pages, ISBN 2-02-021085-1