

# TON GUIDE

Section Neuchâteloise

Club Alpin Suisse CAS

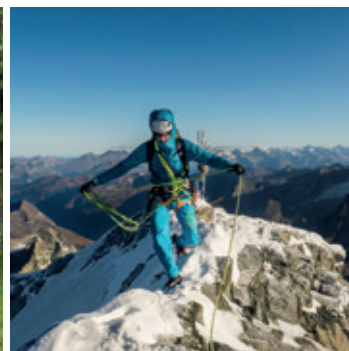
Club Alpino Svizzero

Schweizer Alpen-Club

Club Alpin Svizzer



Bienvenue à la Section Neuchâteloise











Fondée en 1876 et forte de près de 2400 membres, la Section Neuchâteloise est l'une des quelque 130 sections et sous-sections du Club Alpin Suisse. Elle propose plusieurs centaines de courses par an couvrant toutes les activités sportives de montagne, tous les niveaux et tous les âges et offre aussi à ses membres un programme de formation progressif, adapté à chacun et chacune.

Notre passion pour la montagne nous emmène partout, des vallons du Jura aux plus hauts sommets des Alpes et notre curiosité nous pousse à partir à la découverte d'autres falaises et massifs européens, tout en gardant un sens aigu de notre impact sur l'environnement et la volonté de préserver et respecter notre terrain de jeu.

Nos activités sont bien ancrées dans les Alpes valaisannes où nos deux cabanes, Bertol (3311 m) et Saleinaz (2691 m), ainsi qu'un appartement à Arolla, accueillent les adeptes d'activités montagnardes en tous genres. Nos trois chalets situés sur les Crêtes du Jura à proximité de Neuchâtel complètent la possibilité de s'évader sur un ou plusieurs jours.





# TON GUIDE

## IMPRESSUM

« Ton guide » dresse un portrait de la Section Neuchâteloise du CAS

## EDITEUR

Section Neuchâteloise du CAS  
www.cas-neuchatel.ch

## CONCEPT, RÉDACTION

Heinz Hügli, Claudine Munday et Joëlle Fahrni

## LAYOUT

Pierre Jeanneret

## CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES

Alain Prêtre (32), André Geiser (14), Camille Aubry (11), Carlos Gil-Machin (17), Claudine Munday (20), François Godet (21), Heinz Hügli (16, 31), Josep Sola (18, 30), Jürg Franz (7), Kay Liedl (15), Lucie Wiget (4), Maja Kochanowska (15), Philippe Aubert (19), Pierre Jeanneret (6, 10, 22, 23, 25, 26, 27, 31), Stephane Fellay (13), Valentin Chapuis (2, 8, 9, 12), Archive (24)

## RELECTURE

Carole Maeder-Milz

## COPYRIGHT

Tous droits réservés

## EDITION / BAT

Avril 2025 / Le comité

## IMPRESSION

Imprimerie de l'Ouest SA,  
Cormondrèche

## ACTIVITÉS

|                        |    |
|------------------------|----|
| Randonnée              | 6  |
| Randonnée alpine       | 7  |
| Escalade               | 8  |
| Alpinisme              | 9  |
| Ski de randonnée       | 10 |
| Ski-alpinisme          | 11 |
| Cascade de glace       | 12 |
| Randonnée en raquettes | 13 |
| Ski de fond            | 14 |
| Via ferrata et VTT     | 15 |

## GROUPES

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Courses de section            | 16 |
| ALFA (Alpinisme en famille)   | 17 |
| OJ (Organisation de jeunesse) | 18 |
| Lundi-X                       | 19 |
| Dames                         | 20 |
| Jeudistes                     | 21 |

## CABANES

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Cabane de Bertol CAS               | 22 |
| Cabane de Saleinaz CAS             | 23 |
| Le Panorama – Appartement d'Arolla | 24 |
| Cabane Perrenoud                   | 25 |
| Cabane de la Menée                 | 26 |
| Chalet des Alises                  | 27 |

## TON CLUB

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Comment débiter                    | 28 |
| Et progresser grâce aux formations | 28 |
| (Mini-)Expéditions                 | 28 |
| Chef-fe-s de courses               | 29 |
| Sécurité                           | 29 |
| Bénévolat                          | 29 |
| Energie et environnement           | 29 |
| Structure du club                  | 30 |
| Organisation de la section         | 31 |



# RANDONNÉE

**Randonner à pied, se balader, se promener, marcher, faire du trekking.** Sur des chemins pédestres, des sentiers balisés mais aussi des parcours sauvages ou inédits. En forêt, sur des crêtes montagneuses, au bord de l'eau ou dans des combes profondes. Dans la neige, au soleil, parfois sous la pluie. Tranquillement, à vive allure, dans une rude montée, dans une douce descente.

## CARACTÉRISTIQUES DES COURSES

|                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| <b>Durée</b>       | 1 à 9 jours           |
| <b>Lieux</b>       | Jura, Préalpes, Alpes |
| <b>Difficultés</b> | T1 à T4               |
| <b>Niveau</b>      | Tous niveaux          |
| <b>Groupe</b>      | 4 à 12 personnes      |

## EXEMPLES DE COURSES

| <b>Diff.</b> | <b>Durée</b> | <b>But</b>                       |
|--------------|--------------|----------------------------------|
| T1           | 1 jour       | Tour du Mont d'Or                |
| T2           | 6 jours      | Trek sur le chemin des Walser    |
| T2           | 1 jour       | Combe du Pilouvi - Les Escaberts |
| T3           | 5 jours      | Basse Engadine en étoile         |





# RANDONNÉE ALPINE

Évoluer dans le monde alpin par la marche. Plus exigeante, la randonnée alpine se déroule en partie sur des névés, des glaciers ou des pierriers et peut comprendre de courts passages d'escalade. On emprunte généralement les itinéraires alpins (blanc-bleu-blanc) et les sentiers sont peu ou pas visibles.

## CARACTÉRISTIQUES DES COURSES

|             |                              |
|-------------|------------------------------|
| Durée       | 1 à 3 jours                  |
| Lieux       | Préalpes, Alpes              |
| Difficultés | T3 à T5                      |
| Niveau      | Expérience alpine nécessaire |
| Groupe      | 4 à 8 personnes              |

## EXEMPLES DE COURSES

| Diff. | Durée   | But                 |
|-------|---------|---------------------|
| T3    | 1 jour  | Lobhörner en boucle |
| T3    | 1 jour  | Augstmatthorn       |
| T4    | 2 jours | Cabane de Saleinaz  |
| T5    | 1 jour  | Vanil des Artses    |





# ESCALADE

**Mouvoir son corps, toucher le rocher, évoluer à la verticale, se jouer du vide: l'escalade est un jeu extraordinaire.** On la pratique en salle, mais surtout en falaise, sur la roche calcaire du Jura et des Préalpes, ou sur le gneiss et le granit des Alpes. Difficultés variées, bloc, couenne ou longues voies, escalade plaisir ou escalade extrême, les activités offertes sont multiples.

## CARACTÉRISTIQUES DES COURSES

|             |                                            |
|-------------|--------------------------------------------|
| Durée       | 1 à 7 jours                                |
| Lieux       | Jura, Préalpes, Alpes                      |
| Difficultés | 4a à 7a                                    |
| Niveau      | Tous niveaux, formation de base nécessaire |
| Groupe      | 4 à 8 personnes                            |

## EXEMPLES DE COURSES

| Diff. | Durée   | But                                     |
|-------|---------|-----------------------------------------|
| 3c-5a | 1 jour  | Dalle du Tirage (La Neuveville)         |
| 5c    | 1 jour  | Gastlosen – Le coup de pioche du 150°   |
| 5a-7c | 1 jour  | Escalade aux Sangliers, Neuchâtel       |
| 6b    | 2 jours | Dent de Morcles: Jouer des castagnettes |





# ALPINISME

**Vivre la haute altitude, les arêtes rocheuses et les cimes enneigées.** L'alpinisme consiste à progresser en haute montagne sur un terrain de neige ou de glace, en rocher ou mixte. En plus des qualités nécessaires à la randonnée alpine et à l'escalade, la pratique de l'alpinisme requiert des compétences spécifiques à ces terrains variés et exigeants.

## CARACTÉRISTIQUES DES COURSES

|                    |                                         |
|--------------------|-----------------------------------------|
| <b>Durée</b>       | 1 à 5 jours                             |
| <b>Lieux</b>       | Préalpes, Alpes                         |
| <b>Difficultés</b> | F à D                                   |
| <b>Niveau</b>      | Tous niveaux, formation alpi nécessaire |
| <b>Groupe</b>      | 4 à 8 personnes                         |

## EXEMPLES DE COURSES

| <b>Diff.</b> | <b>Durée</b> | <b>But</b>                              |
|--------------|--------------|-----------------------------------------|
| PD           | 3 jours      | Les 3 Cols, Cabanes A Neuve et Saleinaz |
| PD           | 2 jours      | Allalinhorn (4027 m)                    |
| AD           | 3 jours      | Biancograt (4049 m) & Piz Palü (3900 m) |
| D            | 2 jours      | Gelmerhörner                            |





# SKI DE RANDONNÉE

L'envie de skier hors pistes, de gravir un sommet, le plaisir d'enchaîner les virages dans des pentes vierges et de faire sa propre trace dans la poudreuse. Qu'elles se déroulent dans le Jura, dans les Préalpes ou dans les Alpes, les randonnées à ski offrent à nos membres des possibilités nombreuses et variées, que ce soit à la journée, sur plusieurs jours, en boucle ou en traversée.

## CARACTÉRISTIQUES DES COURSES

|             |                                                                |
|-------------|----------------------------------------------------------------|
| Durée       | 1 à 7 jours                                                    |
| Lieux       | Jura, Préalpes, Alpes                                          |
| Difficultés | F à D                                                          |
| Niveau      | Tous niveaux, formation de base et cours avalanche nécessaires |
| Groupe      | 4 à 12 personnes                                               |

## EXEMPLES DE COURSES

| Diff. | Durée   | But                                       |
|-------|---------|-------------------------------------------|
| F     | 1 jour  | Mont de l'Arpille (2085 m)                |
| PD    | 1 jour  | Pra de Cray                               |
| AD    | 2 jours | Ski de rando autour de Bourg St Pierre    |
| AD    | 2 jours | Les 5 cols - traversée La Fouly - Champex |





# SKI-ALPINISME

**Pratiquer la haute montagne à ski est une jolie opportunité pour évoluer dans ce milieu.** Les lattes permettent de profiter du plaisir et de la rapidité de la descente. On entre ainsi dans le domaine du ski-alpinisme dont la pratique requiert les compétences combinées du ski de randonnée et de l'alpinisme.

## CARACTÉRISTIQUES DES COURSES

|                    |                                                                  |
|--------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Durée</b>       | 1 à 7 jours                                                      |
| <b>Lieux</b>       | Préalpes, Alpes                                                  |
| <b>Difficultés</b> | PD à D                                                           |
| <b>Niveau</b>      | Bon niveau de ski, formation alpi et cours avalanche nécessaires |
| <b>Groupe</b>      | 4 à 8 personnes                                                  |

## EXEMPLES DE COURSES

| <b>Diff.</b> | <b>Durée</b> | <b>But</b>                        |
|--------------|--------------|-----------------------------------|
| PD           | 2 jours      | Piz Cristallina (2912 m)          |
| PD           | 5 jours      | Haute Route de l'Oberland bernois |
| AD           | 5 jours      | Nous allons dire bonjour à Ötzi   |
| D            | 2 jours      | Doldenhorn                        |





# CASCADE DE GLACE

**Sensations fortes dans un décor gelé, taper la glace, le plaisir au bout des piolets.**

L'escalade sur cascade de glace se pratique avec crampons et piolets spécifiques et fait intervenir les broches à glace pour l'assurage. Elle se déroule dans le Jura ou dans les vallées alpines.

## CARACTÉRISTIQUES DES COURSES

|                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| <b>Durée</b>       | 1 à 7 jours           |
| <b>Lieux</b>       | Jura, Préalpes, Alpes |
| <b>Difficultés</b> | PD à D ( WI1-WI4)     |
| <b>Niveau</b>      | Expérimenté à avancé  |
| <b>Groupe</b>      | 4 à 6 personnes       |

## EXEMPLES DE COURSES

| <b>Diff.</b> | <b>Durée</b> | <b>But</b>                            |
|--------------|--------------|---------------------------------------|
| WI1-I        | 1 jour       | Initiation région d'Arolla            |
| WI4-II       | 1 jour       | Journée d'application région d'Arolla |
| AD           | 3 jours      | Cascade de glace à Pontresina         |
| D            | 3 jours      | Val de Cogne                          |





# RANDONNÉE EN RAQUETTES

**En hiver, la montagne est le terrain rêvé pour la pratique de la raquette à neige.**

Nos combes et crêtes jurassiennes en sont le paradis. Quel plaisir de gravir ces sommets et de parcourir les chemins forestiers enneigés. La curiosité nous pousse aussi à parcourir en raquettes les Préalpes qui offrent un autre terrain de jeu intéressant.

## CARACTÉRISTIQUES DES COURSES

|                    |                                          |
|--------------------|------------------------------------------|
| <b>Durée</b>       | 1 jour                                   |
| <b>Lieux</b>       | Jura, Préalpes                           |
| <b>Difficultés</b> | WT1 à WT3                                |
| <b>Niveau</b>      | Tous niveaux, cours avalanche nécessaire |
| <b>Groupe</b>      | 4 à 12 personnes                         |

## EXEMPLES DE COURSES

| <b>Diff.</b> | <b>Durée</b> | <b>But</b>                        |
|--------------|--------------|-----------------------------------|
| WT1          | 1 jour       | Grde-Joux, Gd-Sommartel, la Sagne |
| WT1          | 1 jour       | Schwyberg trail depuis Schwarzsee |
| WT2          | 1 jour       | Balade « Nature et Traces »       |
| WT3          | 1 jour       | Chistihubel                       |





# SKI DE FOND

**Donner l'impulsion et se laisser glisser sur les lattes le long des pistes damées.** Découvrir les merveilles hivernales des paysages enneigés, évoluer dans les vallées et le long des crêtes. En classique ou en skating, le ski de fond se pratique avec plaisir au fil des magnifiques pistes tracées dans les montagnes neuchâteloises et sur les crêtes du Jura.

## CARACTÉRISTIQUES DES COURSES

|             |                  |
|-------------|------------------|
| Durée       | 1 à 7 jours      |
| Lieux       | Jura             |
| Difficultés | -                |
| Niveau      | Tous niveaux     |
| Groupe      | 4 à 12 personnes |

## EXEMPLES DE COURSES

| Durée   | But                          |
|---------|------------------------------|
| 4 jours | Mini-camp de ski de fond     |
| 1 jour  | Ski de fond en jouant        |
| 1 jour  | Ski de fond au clair de lune |
| 3 jours | Skating dans le Jura         |





## VIA FERRATA

Évoluer dans le monde de la verticalité et profiter des plaisirs de l'escalade aménagée. La via ferrata consiste à progresser le long d'un itinéraire rocheux équipé d'échelons, câbles, passerelles, ponts de singe, ponts népalais et tyroliennes. La sécurité est assurée grâce à un câble auquel on s'attache au fur et à mesure de sa progression au moyen d'une longe spécifique à la via ferrata.



## VTT

La pratique du VTT, en particulier dans l'entre-saison, est une alternative intéressante aux autres sports de montagne.





# COURSES DE SECTION

Les courses de section s'adressent à tou-te-s les membres adultes de la section. D'autres courses se déroulent dans le cadre des groupes qui rassemblent chaque fois des membres partageant un programme d'activités particulier.



## ACTIVITÉS

---

Randonnée, randonnée alpine, escalade, alpinisme, ski de randonnée, ski-alpinisme, via ferrata, VTT, randonnée en raquettes, ski de fond et cascade de glace.

## ORGANISATION

---

Le programme des courses pour toutes les activités est établi par les chef-fe-s de courses et organisateur-ric-e-s. Deux Commissions des courses (été et hiver) sont responsables de la validation du programme, chacune dans les activités propres à leur saison.



# ALFA (ALPINISME EN FAMILLE)

L'ALFA rassemble des familles passionnées de montagne pour partager de belles expériences sportives et découvrir de nouvelles régions et activités, mais également pour amener les enfants à plus de confiance et d'indépendance en montagne.



## ACTIVITÉS

---

Les activités comprennent la randonnée, le ski de fond, l'escalade (bloc et falaise), la spéléo, l'alpinisme, mais aussi la construction d'igloos pour y passer la nuit, la cueillette et préparation culinaire de plantes, etc. Ceci sur une journée, un week-end ou une semaine.

## ORGANISATION

---

L'ALFA est ouvert aux enfants dès l'âge de 6 ans, accompagnés et sous la responsabilité de leurs parents (ou grands-parents). Le groupe est animé par les parents d'une ou de deux familles responsables qui planifient les sorties et préparent le programme annuel. Avec le soutien de moniteur-rices-s, les responsables organisent les sorties, encadrent les parents et contribuent à les amener avec leurs enfants à l'autonomie.



# OJ (ORGANISATION DE JEUNESSE)

**L'OJ est la jeunesse du CAS.** C'est un groupe autonome destiné aux jeunes de 10 à 22 ans qui a pour but de les initier, de les faire progresser et de les rendre autonomes dans la pratique des sports de montagne.



## ACTIVITÉS

Les activités de l'OJ sont multiples : escalade, courses de haute montagne, randonnées à ski ou snowboard, ski freeride, cascade de glace, VTT et autres sports. Les activités de l'OJ s'inscrivent dans le cadre légal prévu par le programme fédéral d'encouragement Jeunesse+Sport (J+S). Certaines autres activités sont organisées en dehors du programme J+S (p.ex. canyoning et spéléo).

## ORGANISATION

Toutes les sorties sont encadrées par des guides ou moniteur·trice·s J+S reconnu·e·s dans les domaines sportifs Alpinisme, Randonnée à ski et/ou Escalade. Afin de tenir compte de la grande diversité d'âge des Ojiens et Ojiennes, un âge minium est habituellement fixé pour la participation à chaque course, cette limite tenant compte des exigences de la course.



# LUNDI-X

**Le groupe mixte des Lundi-X** organise des activités ouvertes à tou-te-s les membres de la section qui disposent de leurs lundis et qui désirent pratiquer des activités de montagne diverses et multiples.



## ACTIVITÉS

---

Activités variées: randonnée pédestre ou alpine, ski de fond ou randonnée en raquettes, via ferrata, vélo ou VTT. Activités agrémentées parfois d'une partie culturelle (visite de villes ou d'entreprises d'intérêt public ou industriel).

## ORGANISATION

---

Durant toute l'année, une sortie est organisée chaque deuxième lundi du mois avec souvent des lundis additionnels ainsi que des courses alpines de deux jours ou plus. S'ajoutent chaque année deux semaines de randonnée. Les sorties du groupe sont coordonnées par une commission de plusieurs membres qui met sur pied le programme annuel des activités.



# DAMES

**Fort d'une centaine de membres fidèles, le groupe des Dames organise de nombreuses sorties principalement en semaine.** Elles randonnent été comme hiver, en plaine comme en montagne, à pied, en raquettes ou à ski sur une journée ou plus. Quelques hommes se joignent de plus en plus souvent à leurs courses.



## ACTIVITÉS

---

Elles organisent chaque semaine une course assez exigeante, dont l'inscription se fait en ligne. D'autres sorties plus faciles sont organisées par quelques membres, pour lesquelles il faut se renseigner auprès des responsables du groupe.

## ORGANISATION

---

Un programme bimestriel est établi suivant les propositions d'une bonne vingtaine de membres qui animent et guident à tour de rôle les courses. Les randonnées plus faciles sont décidées à plus court terme.



# JEUDISTES

**Le groupe des Jeudistes organise des sorties chaque jeudi de l'année. Il est exclusivement masculin depuis sa création en 1976 et compte actuellement près de 150 membres.**



## ACTIVITÉS

---

Chaque jeudi quatre courses de niveaux différents sont proposées (A, B, C et D) auxquelles peuvent s'ajouter une ou des courses spéciales. Les activités sont principalement marche, ski de fond ou randonnée en raquettes. Le niveau est dégressif, les courses A allant de 4 à 6h avec des dénivelés pouvant atteindre 700 ou 800 m, les courses D étant proposées pour les plus anciens à l'occasion desquelles chacun peut marcher selon ses possibilités (la rencontre se terminant généralement par un repas).

## ORGANISATION

---

Un programme mensuel est prévu pour les courses A, B et C. Chaque Jeudiste peut choisir une de ces courses selon sa convenance. Les indications pour la course D sont envoyées chaque semaine par e-mail. En cas de conditions météorologiques particulièrement défavorables, le programme est modifié en conséquence.





## CABANE DE BERTOL CAS

La cabane de Bertol est perchée à 3311 m d'altitude au-dessus d'Arolla dans le Val d'Hérens en Valais. Elle est sur l'itinéraire de la Haute Route Chamonix-Zermatt et voit passer la Patrouille des Glaciers, mythique course de ski-alpinisme, qui relie Zermatt à Verbier tous les deux ans. La cabane est gardiennée au printemps pendant la saison de ski et durant tout l'été, et offre 80 couchettes. En dehors de ces périodes, il est possible de séjourner dans le local d'hiver.

### LES POINTS FORTS DE BERTOL

---

- ▶ Une des cabanes du CAS parmi les plus élevées
- ▶ Une position spectaculaire sur un promontoire rocheux avec accès par des échelles
- ▶ Son environnement alpin exceptionnel et sa vue magnifique
- ▶ Sa situation idéale pour les courses alpines hivernales et estivales en haute altitude
- ▶ Gardiennage professionnel accueillant
- ▶ Sa position stratégique sur la Haute Route Chamonix-Zermatt





## CABANE DE SALEINAZ CAS

La cabane de Saleinaz est située à 2691 m d'altitude, au-dessus du Glacier de Saleinaz qui descend en direction de Praz-de-Fort dans le Val Ferret. Construite dans un environnement majestueux, elle est idéalement placée pour les passionné·e·s d'alpinisme et d'escalade, mais également de ski de randonnée et de randonnée. Elle offre 48 places réparties en 4 dortoirs. La cabane est gardiennée environ 4 mois (fin du printemps et été) par des membres bénévoles de la section. En dehors de ces périodes, le local hiver permet l'accès à 2 dortoirs et offre la possibilité de cuisiner et de se chauffer.

### LES POINTS FORTS DE SALEINAZ

---

- ▶ Très belle randonnée pour y accéder (T4)
- ▶ Situation idéale pour diverses activités alpines
- ▶ Voies d'escalades équipées pour les enfants et les adultes
- ▶ Visite des chamois et des bouquetins
- ▶ Endroit propice à la détente
- ▶ Accueil sympathique des gardien·ne·s bénévoles





## LE PANORAMA APPARTEMENT D'AROLLA

Situé sur les hauteurs d'Arolla, petit village niché dans le Val d'Hérens à 2000 m d'altitude, au pied de majestueuses montagnes et d'imposants glaciers, « Le Panorama » peut héberger 4 à 6 personnes tout au long de l'année. C'est un lieu idéal pour les familles et pour les plus sportif·ve·s (randonnée, escalade, VTT, ski alpin et de randonnée, randonnée en raquettes), que ce soit pour quelques jours ou pour les vacances.

### LES POINTS FORTS

---

- ▶ Location attractive
- ▶ Ambiance villageoise avec des commerces et restaurants à proximité
- ▶ Point de départ pour de nombreuses activités, tant estivales qu'hivernales, et pour accéder à plusieurs cabanes, dont celle de Bertol
- ▶ Plusieurs incontournables dans le coin : Lac Bleu, Sentier glaciologique, Sentier didactique des mar-mottes et l'Hôtel Kurhaus pour le côté historique





## CABANE PERRENOUD

Située à 1419 m d'altitude au lieu-dit Crêt Teni, à deux pas du Creux du Van, la cabane Perrenoud jouit d'une situation idyllique et offre une vue majestueuse qui s'étire des Alpes suisses orientales jusqu'au Mont-Blanc. Elle offre 27 places, dont 6 dans un dortoir réservé aux gardien·ne·s ou encadrant·e·s. La cabane est gardiennée bénévolement la plupart des week-ends de l'année par les membres de la section, mais elle est accessible en tout temps sur réservation. Rénovée en 2021, elle dispose de toutes les commodités nécessaires à un agréable séjour sur les Crêtes du Jura.

### LES POINTS FORTS

---

- ▶ Panorama grandiose sur le Plateau et les Alpes
- ▶ Proche du Creux du Van et de ses murs de pierres sèches
- ▶ Lieu idéal pour la randonnée, le VTT, la randonnée en raquette et le ski de fond
- ▶ Convivial pour y organiser des fêtes de famille, anniversaires ou rencontres entre amis
- ▶ Adaptée à l'organisation de camps pour les jeunes et les écoles
- ▶ Cadre propice au déroulement de formations





## CABANE DE LA MENÉE

Elle se trouve entre Tête de Ran et le Mont Racine. La cabane de la Menée offre un cadre idéal pour passer un week-end ou quelques jours en pleine nature, à quelques pas de Neuchâtel. Elle est ouverte toute l'année, accessible sur réservation et est régulièrement gardiennée par des membres de la section, en particulier en hiver. Elle dispose d'un dortoir de 11 places, d'un grand réfectoire et d'une cuisinière au bois, chauffant également le chalet. Elle n'est pas raccordée au réseau d'eau (eau de citerne), mais est alimentée en électricité.

### LES POINTS FORTS

---

- Proche du Mont Racine et du chemin des Crêtes du Jura
- Calme absolu
- Lieu idéal pour la randonnée, le VTT, la randonnée en raquettes et le ski de fond
- Convivial pour y organiser des fêtes de famille, anniversaires ou rencontres entre amis
- Cadre propice au déroulement de formations





## CHALET DES ALISES

Situé sur les hauteurs de Chaumont à 1067 m, le chalet est facilement accessible à pied depuis Neuchâtel, mais également en funiculaire ou en voiture. Initialement propriété du Club Suisse des Femmes Alpinistes (CSFA), puis des dames de la Section Chaumont du CAS, il a ensuite été remis à notre section à la dissolution de cette dernière. Tout équipé et raccordé aux réseaux d'eau et d'électricité, le chalet dispose de 3 dortoirs pour un total de 10 lits. Il est ouvert toute l'année sur réservation.

### LES POINTS FORTS

---

- ▶ Chalet convivial avec cheminée
- ▶ Terrasse et dégagement devant le chalet
- ▶ Lieu idéal pour la randonnée, le VTT et la randonnée en raquettes
- ▶ Adapté pour l'organisation de fêtes de famille, anniversaires ou rencontres entre amis
- ▶ Cadre propice au déroulement de formations



## COMMENT DÉBUTER...

---

Tu es un nouveau ou une nouvelle membre de la section et tu te demandes comment participer et progresser dans l'une ou l'autre des activités sportives d'été ou d'hiver ? La section offre un vaste programme de courses et de cours de formation encadrés par des chef-fe-s de courses bénévoles. Ci-dessous, quelques informations simples pour te guider.

### **PARTICIPATION AUX COURSES**

Dans les pages précédentes, tu as pu découvrir la diversité des activités offertes par la section et ses différents groupes. Maintenant, à toi de jouer ! Choisis l'activité qui te plaît, le groupe adapté à tes envies et rends-toi dans le programme des courses sur notre site web. Sélectionne une course adaptée à ton niveau et à tes compétences techniques : pour chaque activité, un système de cotations permet de définir le niveau de difficulté et les exigences. Tu trouveras ces échelles de cotation sur notre site Web. Après ton inscription, la-le chef-fe de courses doit encore valider ta participation. N'hésite pas à les contacter pour les renseigner sur tes expériences et augmenter ta chance d'être accepté-e à la course. La participation à certaines activités nécessite d'avoir une formation de base (cf. page « Formation »). Les événements de la section (conférences, AG, etc.) sont également un bon moyen de te faire connaître, et de rencontrer d'autres membres et les chef-fe-s de courses. Une fois que ta participation est validée, tu as aussi des responsabilités.

### **CE QU'ON ATTEND DE TOI**

Les chef-fe-s de courses prennent la responsabilité de la gestion de la course et de son bon déroulement. Il est essentiel de respecter leurs consignes. De plus, chaque membre participant se doit de suivre les règles de bonne conduite, de veiller à avoir le matériel adéquat, de savoir l'utiliser et de connaître l'itinéraire de la course et les conditions du jour. Pour le bon fonctionnement des courses, il est important, avant, durant et après la course, d'échanger sur les points positifs et/ou à améliorer. Il ne faut en tous les cas pas hésiter à communiquer son ressenti si quelque chose ne va pas.

### **POUR ALLER PLUS LOIN ET PROGRESSER**

La section n'offre pas seulement un programme d'activités, mais propose également un plan de formation adapté à tou-te-s. Dans les lignes suivantes, tu trouveras les opportunités de te former et, pourquoi pas, de devenir toi-même chef-fe de courses.

## ...ET PROGRESSER GRÂCE AUX FORMATIONS

---

La section offre à ses membres un programme de formation progressif, visant tant l'initiation, le perfectionnement que la formation avancée dans les domaines les plus divers touchant notamment la technique sportive, l'organisation et la gestion de courses, la sécurité, etc. Adapté à chacun-e, le parcours de formation proposé permet de participer plus activement aux courses, d'évoluer vers l'autonomie en montagne, d'apprendre à conduire des courses et même d'envisager la participation à une (mini-) expédition.

### **LES INDISPENSABLES**

Ce sont les cours de base nécessaires pour pouvoir participer aux courses de la section et progresser en toute sécurité dans les activités été comme hiver. On y trouve, entre autres, le cours premiers secours, cours avalanche (DVA), cours HIVER, cours ÉTÉ.

### **LES AUTRES COURS**

De nombreuses autres formations de la section te sont proposées, afin que tu puisses découvrir une activité ou progresser, que tu sois débutant-e ou déjà expérimenté-e.

### **CAS CENTRAL**

Le CAS central propose également toute une série de formations, entre autres celles pour devenir chef-fe-s de courses. Le programme est en ligne sur [www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch).

## (MINI-)EXPÉDITIONS

---

Le monde de la montagne évolue rapidement et la commission des expéditions cherche également à adapter le format des expéditions et mini-expéditions de la section en soutenant des projets nouveaux, mieux adaptés aux critères environnementaux actuels. Outre la découverte et l'exploration des montagnes, le lien social et le partage de l'expérience avec les membres de la section, le respect de l'environnement devient un élément essentiel du projet, conformément à la nouvelle politique du Club Alpin Suisse.



## CHEF·FE·S DE COURSES

Les chef·fe·s de courses occupent une fonction centrale dans l'organisation des activités de la section. Ils gèrent et conduisent les courses bénévolement tout en assumant une grande responsabilité. La section accorde une grande importance au recrutement de nouveaux·elles chef·fe·s de courses, à leur formation et à leur perfectionnement.

Si l'organisation de courses et la gestion de groupes te motivent et que tu te sens à l'aise techniquement, pourquoi ne pas devenir toi-même chef·fe de courses ? N'hésite pas à t'approcher de la commission des courses, été ou hiver selon la discipline, pour discuter de ton plan de formation. C'est une opportunité qui te permettra d'acquérir de nouvelles compétences, tant humaines que techniques et de progresser dans ton parcours.

## SÉCURITÉ

Lors de la pratique d'un sport de montagne, il est important de minimiser les risques.

Les participant·e·s ont une responsabilité personnelle et collective envers les autres personnes qui participent aux courses, y.c. les chef·fe·s de courses. Il est important de ne s'inscrire qu'à des courses pour lesquelles tu disposes des capacités techniques et physiques adéquates, d'être convenablement équipé·e et de connaître les bases du secourisme et moyens d'action.

De plus, la section accorde une grande place à la culture du débriefing. Au-delà d'être un outil permettant de revenir sur un événement passé, c'est également en amont un moyen de prévenir les attitudes ou actions accidentogènes.

Malheureusement malgré toutes les précautions prises, un accident ne peut pas toujours être évité. La section a mis en place un concept d'urgence, qui donne une vue d'ensemble des actions à entreprendre pour gérer une situation d'urgence suite à un accident grave.

### STATION DE SECOURS DE LA VUE-DES-ALPES

Ce service du Secours Alpin Suisse (SAS) a pour objectif de venir en aide aux personnes en détresse dans les régions alpines et pré-alpines ou difficilement accessibles de Suisse et des pays voisins. Elle dépend des sections Neuchâteloise et Sommartel et déploie ses activités dans tout le canton de Neuchâtel. Plusieurs membres de la section s'engagent activement auprès de la station.

## BÉNÉVOLAT

100% bénévole, la section ne pourrait pas fonctionner sans l'engagement de ses membres.

Il est indispensable que chacun·e apporte sa contribution dans une fonction ou une autre. Les postes sont variés et l'engagement peut aller de quelques heures ponctuelles à bien plus selon les envies et disponibilités. Toujours avec l'opportunité de concrétiser de nouvelles idées ou projets, et tout cela dans une bonne ambiance.

Au-delà de partager la passion pour la montagne avec d'autres, s'engager pour la section permet d'apporter ou de développer ses compétences, par exemple dans la gestion de groupe, l'exploitation de cabanes, l'événementiel, le web ou la rédaction. De plus, le bénévolat favorise des liens sociaux forts et procure un sentiment de satisfaction et d'accomplissement.

La section a besoin de toi, de nous, pour rester dynamique et attractive !

## ENERGIE & ENVIRONNEMENT

Par sa stratégie climatique, le Club Alpin Suisse ambitionne d'être climatiquement neutre à l'horizon 2040, tout en remplissant sa mission de base.

La situation politique et énergétique actuelle ne laisse effectivement plus de place au doute ou à l'hésitation, il faut agir, et maintenant, pas demain, ni après-demain !

Nous avons toutes et tous un rôle à jouer, mais quoi faire ? Comment passer à l'action ? Par où commencer ? Quelles sont les solutions concrètes ?

La section s'engage à mettre en place des actions permettant de diminuer son impact sur l'environnement (formation, événements, cabanes, etc.). Parallèlement, elle encourage ses membres à :

- ▶ Choisir des sorties et itinéraires accessibles en transports en commun.
- ▶ Respecter la faune et la flore (zones de tranquillité).
- ▶ Reprendre ses déchets.
- ▶ Choisir/remplacer son matériel de manière adéquate.
- ▶ Réduire. Réparer. Réutiliser. Recycler.



# EN SAVOIR PLUS

## STRUCTURE DU CLUB

### CAS CENTRAL

Le CAS central coordonne les activités globales, représente l'organisation au niveau national et international, fixe les grandes orientations (comme les standards de sécurité), et gère des projets d'envergure, comme la préservation des cabanes ou la formation des chef-fe-s de courses. Chaque section du CAS fonctionne de manière indépendante tout en étant affiliée au club national. La Section Neuchâteloise est l'une des 110 sections du CAS et est structurée de la manière ci-dessous.

### L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE (AG)

L'AG est l'organe suprême de la section. Elle se réunit de principe deux fois par année, en mai et en novembre.

### LE COMITÉ

Le comité est l'organe directeur de la section. Il représente la section auprès du CAS central et de l'extérieur. Il assure l'exécution des décisions de l'AG et gère les affaires courantes.

### LES COMMISSIONS

La section est forte de 6 commissions qui œuvrent au bon fonctionnement de la section dans les différents domaines.

### LES GROUPE

Au nombre de 5 (6 avec la Station de secours), les groupes de la section ont tous un public cible et sont présentés plus haut dans ce guide.

### LA VIE DU CLUB

En dehors des courses et cours, la section organise chaque année plusieurs rencontres et événements : conférences sur des thématiques diverses et variées, jubilaires, rencontre amicale, fête des vendanges, etc. Ces manifestations sont de chouettes occasions d'élargir son cercle de connaissances, de partager un moment convivial et de faire vivre la section.



### SITE WEB ET RÉSEAUX SOCIAUX

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

Sur notre site web sont disponibles toutes les informations et communications utiles à ton parcours dans la section, que ce soit concernant l'organisation, l'agenda, les règlements ou le programme des activités. Encore peu active sur les réseaux sociaux, la section souhaite développer sa communication par ce biais.

### TON BULLETIN

La publication bimestrielle de la section est disponible en version papier (envoyée aux membres) et également en ligne. Ton bulletin permet de transmettre les informations utiles sur la vie du club, mais aussi de partager les expériences des un-e-s et des autres au travers de récits de courses, portfolios, etc. Notre journal ne pourrait exister sans les contributions des membres... avis aux amateur-ric-e-s !

### DÉCLARATION DE PROTECTION DES DONNÉES DE LA SECTION NEUCHÂTELOISE DU CAS

Devenir membre de la section nécessite de transmettre ses coordonnées, qui sont nécessaires pour le fonctionnement des activités (courses/cours, communications, etc.). Afin de respecter la Loi sur la protection des données, la section a mis en place une déclaration de protection des données qui détaille quelles données personnelles sont traitées et à quelle fin.

### SUGGESTIONS DES MEMBRES

Tes idées ou remarques sont les bienvenues, n'hésite pas à les transmettre, à les partager. La section est soucieuse de s'améliorer et est ouverte à la créativité, à l'innovation et à la nouveauté.

### CONTACTS

Tu as une demande ou une suggestion : choisis le contact le mieux adapté à ton besoin !

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





## ORGANISATION DE LA SECTION

PLUS DE 2'400 MEMBRES

### LE COMITÉ

Présidence

Vice-présidence

Caisse-finances

Secrétariat

Courses été

Courses hiver

Formation

OJ

Cabanes

Environnement

### POSTES INDÉPENDANTS

Gestion des membres

Communication

Web

Tourmaster

Rédaction Ton bulletin

Conférences

Archives

Environnement\*\*

\*\* Représentation au comité.  
Les autres postes sont représentés  
2x par an dans les comités élargis.

### LES COMMISSIONS

Com. Courses été\*\*

Com. Courses hiver\*\*

Com. Formation\*\*

Com. Cabanes\*\*

Com. Événements

Com. Expéditions

### LES CABANES

Cabane de Bertol

Cabane de Saleinaz

Cabane Perrenoud

### LES GROUPES

Groupe ALFA

Groupe OJ\*\*

Groupe Dames

Groupe Jeudistes

Groupe Lundi-X

Station de secours

Cabane La Menée

Chalet Les Alises

Appartement Le Panorama







# PRÉSERVONS ET RESPECTONS NOTRE TERRAIN DE JEU !

