



Photo : X. Robyr

Chefs de course - Formation et soirée des chefs de course

Contact : Jérôme Nanchen - jerome.nanchen@gmail.com - 079 633 36 53

Toutes les activités du CAS ne peuvent pas être mises sur pied, sans la prise en charge des sorties par nos chefs de course. Les 2 sections mettent sur pied chaque année un cours de formation continue à leur attention (18.juin). Une soirée est organisée en septembre pour la planification des courses de l'année suivante.

08.sept	Soirée des chefs de course du CAS Montana Vermala et du CAS Monte Rosa, groupe de Sierre	Planification et raclette Anne Lyse Neyroud 079 515 17 31 Délai inscription 01.09 - chez jerome.nanchen@gmail.com
---------	--	---

Groupe Alpinisme en famille - ALFA

Contact : Pierre-Olivier Bagnoud pierrotbagnoud@hotmail.com 079 232 08 82

Pour les parents et leur(s) enfant(s) de 6 à 10 ans, intéressés par la montagne : Pierre-Olivier Bagnoud, guide de montagne, redonne vie à l'alpinisme en famille et propose 4 activités estivales variées. Ouvert à toutes les familles intéressées à la montagne.

07.mai	Initiation à l'escalade
04.juin	Journée de balade en montagne
22.juil	Escalade découverte
27.août	



Photo : J.-P. Rey

CAS Montana-Vermala www.casmontana.ch

Président	Xavier Robyr	076 428 03 98 xr@bisasierre.ch
Secrétaire	Nicole Leprat	079 227 16 88 nicole.leprat@gmail.com
Caissier	Lionel Nanchen	076 367 05 87 lionel.nanchen@icogne.ch
Gestion des Membres	Edith Calonder	079 219 32 91 edith.calonder@netplus.ch
Groupe Jeunesse	Sébastien Rouiller	078 809 61 21 sebastien.rouiller@bluewin.ch
Commission des Courses	Jérôme Nanchen	079 633 36 53 jerome.nanchen60@gmail.com

Cabane des Violettes www.cabanesdesvioletttes.ch

Gardiens	Franck Reynaud & Pierre-Olivier Bagnoud	027 481 39 19 info@cabanesdesvioletttes.ch
----------	---	---

Notre cabane vous attend, venez lui rendre une petite visite. Elle ouvrira ses portes dès les premières neiges au début décembre, en fonction de l'ouverture du domaine skiable. Sur la saison d'hiver, si vous voulez vous arrêter goûter aux plats de l'équipe de Franck Reynaud, il est nécessaire, même pour nous, membres du CAS Montana-Vermala, de réserver une table. Pour la saison d'été, elle vous accueillera dès la fin juin jusqu'à la mi-septembre. Pour celles et ceux qui n'ont pas encore passé une nuit dans notre cabane, il n'est jamais trop tard, l'année 2023 sera peut-être la bonne !

Assemblée Générale du CAS

18.nov	AG du CAS Montana-Vermala	Xavier Robyr
--------	---------------------------	--------------

Groupe Jeunesse - AJ / OJ

Groupe AJ	Romain Wuilloud - romain.wuilloud@hotmail.ch - 079 635 44 74
Groupe OJ	Sébastien Rouiller - sebastien.rouiller@bluewin.ch - 078 809 61 21

Activités J+S pour les jeunes de 10 à 14 ans (AJ) et de 15 à 22 ans (OJ), accompagnés d'un guide de haute montagne et de moniteurs J+S. Pour découvrir la montagne en toute sécurité ! Les groupes jeunesse sont l'avenir de notre section. Une grande partie de nos chefs de course actuels sont issus des groupes AJ et OJ. Nous comptons sur vous, parents, pour motiver vos enfants à rejoindre nos activités !

	Groupe AJ	Groupe OJ
Programme hiver		
10.déc		Excursion à ski et cours avalanche
27-29.déc	Cours avalanche + freeride	Camp excursion à ski - freeride
14.janv	Sortie luge	Escalade sur glace
28-29.janv	Excursion à ski des jeunes valaisans au Simplon	
11.févr	Rando à ski et petit freeride	Rando à ski
04.mars		Escalade sur glace
25.mars	Initiation escalade sur glace	Journée freeride
12-14.mars	Petit camp freeride et rando	Camp excursion à ski et freeride
Programme été		
06.mai	Escalade sur rocher	Escalade sur rocher
27.mai	Escalade sur rocher	Escalade sur rocher - longue voie
03.juin	Initiation sur glacier	
10.juin		Alpinisme : course d'arête
17-21.juil	Camp d'escalade au Tessin	Camp d'alpinisme : escalade
03.août	Escalade sur rocher	Canyoning
16.sept	Escalade sur rocher	
16-17.sept		Camp de canyoning au Tessin
19-22.oct	Petit camp d'escalade	Camp d'escalade
10.nov	Soirée AJ-OJ	

Programme Courses 2023

Section Montana-Vermala

Club Alpin Suisse CAS
Club Alpino Svizzero
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer



Mot de Bienvenue

Chers.ères ami.e.s clubistes,

C'est avec grand plaisir que nous vous remettons le **programme des courses 2023**, jumelé comme chaque année avec celui du CAS Monte Rosa, groupe de Sierre. Comme par le passé, nous cherchons toujours à vous proposer un choix de courses variées, entre ski-alpinisme en hiver, escalade et randonnées alpines en été. Nous espérons, cette année encore, satisfaire chacune et chacun d'entre vous, quel que soit votre niveau. Nous avons la chance pour cette nouvelle saison d'avoir au sein de notre section 3 nouvelles cheffes de course randonnée été, qui se sont fait un plaisir dans ce programme de vous proposer des sorties de difficultés variées pour vous faire découvrir les magnifiques sentiers de nos vallées.

Comme les années passées, le programme 2023 propose en début de saison **une journée de formation « préparation à vos sorties de randonnée à ski »**, ainsi qu'**un cours "avalanche"**. Notre section propose aussi à celles et ceux qui veulent faire un premier pas vers l'autonomie en montagne, une **formation «1^{er} de cordée»** en juin, sur 3 jours. La section participe à cette occasion au 50% des frais de guide. C'est aussi un premier pas pour celles et ceux qui sont prêts à donner de leur temps pour devenir chef de course et encadrer nos membres.

Inscription aux courses : Les inscriptions pour les courses d'un jour s'ouvrent 1 mois avant la sortie, alors que pour celles de plusieurs jours, elles peuvent se faire dès que possible. Par respect pour celles et ceux qui n'ont pas pu s'inscrire en raison du surnombre, n'annulez pas en dernière minute. Pour les randonnées à ski, priorité est donnée aux personnes ayant suivi récemment un cours avalanche ou une formation DVA.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une toute belle année 2023 en santé et en montagne, naturellement !
Xavier Robyr - Président



Photo : J.-P. Rey

Date	Courses 2023	Chef de course	Description	D+ / D- : dénivelés
29.nov	Formation - Préparation à l'hiver	Vincent Bieri - 079 830 21 81 vince@vibes.swiss	Soirée pour rafraîchir ou approfondir ses connaissances et retrouver les bons réflexes pour préparer et réaliser les courses à skis	
17.déc	Cours avalanche	Christophe Rey - 079 698 32 65 christopherey@netplus.ch	Formation de base sur le matériel et le comportement à adapter lors d'une sortie en randonnée. Coût : 60.-/personne	
17.déc	Montée à l'hospice du Grand-St-Bernard	Adrien Perruchoud - 079 469 20 77 adrien.perruchoud@gmail.com	Pour se remettre dans l'ambiance hivernale, course facile	
07.janv	Cours avalanche	Adrien Perruchoud - Joël Pernet joelpernet@gmail.com 079 724 46 68	Journée de formation avec guide : David Wicki - avec un encas chaud à la cabane de l'Illhorn - Coût : Frs 60.- / personne	
14.janv	Spitzhorli (2737m)	Noah Robyr - 079 137 19 42 noahrobyr@gmail.com	Jolie balade dans la région du Simplon - PD - 740m D+	
22.janv	Col de la Roue (2675m)	Jérôme Bétrisey - 079 339 72 45 jerome.betrisey@quick-soft.ch Frédéric Devanthery - 076 502 24 82	Une classique dans notre région Départ Aminona - 1150m D+	
28.janv	Seehorn (2240m)	Patrick Bonvin - 078 763 47 02 pbonvin@netplus.ch	Depuis Gaby, au sud du col du Simplon - PD - 1240m D+	
29.janv	Rando et ski facile autour de Crans	Etienne Reignoux - 079 375 97 79 etienne@reignoux.com	Poudreuse et soleil promis par le chef de course !	
04.févr	Pointe de Chémo (2627m)	Joël Pernet - 079 724 46 68 joelpernet@gmail.com	Randonnée à ski au-dessus d'Ovronnaz - AD - 1290m D+	
11.févr	La Brinta (2600m)	Pascal Budon - 079 818 06 89 budon@netplus.ch	Depuis Saint-Jean - 1200m D+	
18.févr	Spitzhorli (2737m)	Thomas Neven-Scharnigg - 079 477 52 80 tnevenscharnigg@gmail.com	Région du Simplon - F - 765m D+ Adjoint : Adrien Perruchoud	
25.févr	Becca de Colin (2814m)	Valentin Dalla Palma - 077 484 65 22 valentindallapalma@gmail.com	Région du Grd-St-Bernard - PD - 1100m D+	
26.févr	Simelihorn (3124m)	Laurent Ducry - 079 577 21 89 lducry@hotmail.com	Téléphérique de Stalden à Gspon - 1200 m D+	
03.mars	Sortie au clair de lune	Adrien Perruchoud - 079 469 20 77 adrien.perruchoud@gmail.com	Chandolin – Fondue à la cabane Illhorn	
04.mars	Pointe de Tourtemagne (3081m)	Etienne Reignoux - 079 375 97 79 etienne@reignoux.com	Possibilité de prolonger par une nuit à l'hôtel Weisshorn et Toûno le dimanche...	
05.mars	Mont Rouge d'Arolla (3167m)	Noah Robyr - 079 137 19 42 noahrobyr@gmail.com	Sommet central - AD- - 1200m D+	
11.mars	Omen Rosso (3000m)	Pascal Budon - 079 818 06 89 budon@netplus.ch	Depuis Ayer - 1600m D+	
12.mars	Grande Dent de Morcles (2968m)	Thibaud Berthollet - 076 309 88 26 bethib@hotmail.fr	Après avoir pris les installations d'Ovronnaz, passage dans la plaine d'Euloi, puis par le col du Fenestral jusqu'au sommet - PD+ - 1000m D+	
18.mars	Torrenthorn - Mauerhorn (2943m) - Ferdenpass	Vincent Bieri - 079 830 21 81 vince@vibes.swiss	De Leukerbad avec les remontées mécaniques, puis à skis la boucle par les 2 sommets, le col et retour à Leukerbad - Cotations: 3.1 / AD-	
19.mars	Pointe de Vijivi (2953m)	Thomas Neven-Scharnigg - 079 477 52 80 tnevenscharnigg@gmail.com	Randonnée à ski région Anniviers - F+ - 1275m D+ Adjoint : Joël Pernet	
25.mars	Grand Laget (3133m)	Laurent Ducry - 079 577 21 89 lducry@hotmail.com	Depuis Lourtier via la cabane Brunet - PD+ - 1900m D+ Les 50 derniers m à pied (crampons selon les conditions)	
26.mars	Freeride à Zermatt	Ludovic Galofaro - 079 237 49 22 galofaro.ludovic@gmail.com	Une journée de descentes...	
31.mars	Haute Route	Adrien Perruchoud - 079 469 20 77 adrien.perruchoud@gmail.com	Région à définir - Avec guide	
02.avril	CAS Monte Rosa - Sierre			
01.avril	Journée «Traces ouvertes»	Jérôme Nanchen - 079 633 36 53 jerome.nanchen60@gmail.com	Journée guidée par nos chefs de course. Les membres du CAS M-V peuvent inviter une connaissance. Plusieurs courses de tout niveau sont proposées.	
02 réserve	Randonnées à ski			
08.avr	Dent du Grand-Lé (2884m)	Adrien Dalla Palma - 079 931 48 02 adriendallapalma@gmail.com	De Bourg-St-Bernard - PD - 900m D+	
09.avr	Sentier des Adonis, de Saxon à Charrat	Joëlle Declercq - 078 788 42 66 declercq.jj@gmail.com	Course ouverte à tous - F - 240 m D+ / D- Possibilité de rallonger la course...	
10-15.avril	Haute Route CAS Montana-Vermala	Pierrot Bagnoud - Guide - 079 232 08 82 pierrotbagnoud@hotmail.com	Quelque part dans les Alpes, avec nos guides du CAS	
06.mai	Le Métailler (3212m)	Etienne Reignoux - 079 375 97 79 etienne@reignoux.com	Depuis Siviez - PD - 1480 m D+	
03.juin	Fletschhorn (3985m) E-bike + Ski rando	Pierrot Bagnoud - Guide - 079 232 08 82 pierrotbagnoud@hotmail.com	Une petite dernière avant l'été pour ceux qui ont de la peine à poser les skis - Avec guide	
09-11.juin	Formation 1 ^{er} de cordée	Christophe Rey - 079 698 32 65 christopherey@netplus.ch	Apprentissage des techniques de base, encadré par un guide, pour mener une cordée sur des courses faciles, sous la conduite d'un guide ou d'un chef de course. Coût : 520.-/pers. (3 nuits demi-pension), le solde est payé par les sections.	
17.juin	Initiation au glacier, avec guide	Jimmy Schalbetter - 079 336 13 09 jimmyschalby@gmail.com	Marche en crampons, sauvetage crevasses, Initiation et refresh - Région de Moiry	

Date	Courses 2023	Chef de course	Description	D+ / D- : dénivelés
18.juin	Formation continue été pour les chefs de course	Christophe Rey - 079 698 32 65 christopherey@netplus.ch	Formation continue reconnue par le CAS, nécessaire à la réactualisation des accréditations "chef de course du CAS"	
17-18.juin	Bishorn (4151m)	Etienne Reignoux - 079 375 97 79 etienne@reignoux.com	Pour l'ouverture de la cabane de Tracuit 1 ^{er} jour : 1600m D+ - 2 ^{ème} : 900m D+ et la descente...	
24.juin	Via ferrata Baltschiedertal-Wiwannihütte (2486m)	Patrick Bonvin - 078 763 47 02 pbonvin@netplus.ch	Longue via ferrata aventureuse dans l'environnement sauvage et original de la vallée de Baltschieder - TD - 1500m D+ - 7h30	
24-25.juin	Hollandiahütte - Mittaghorn (SE) (3892m)	Marcel Délèze - 079 818 68 59 pointde-fuite@bluewin.ch	A choix, avec ou sans sommet - PD mixte - 670m D+ - 3h Adjoint : Jimmy Schalbetter	
02.juil	Foggenhorn (2569m)	Isabel Lebacq - 078 907 54 56 isabel.lebacq@netplus.ch	Randonnée plaisir de Belalp avec de magnifiques panoramas combinant la traversée du sommet et le retour le long du bisse de Nessjeri - PD - 550m D+	
08-09.juil	Zermatt - Auberge du Trift (2520m)	Anne Lyse Neyroud - 079 515 17 31 neyroudal@gmail.com	Randonnée T3 - J1 : 770m D+ - J2 : 560m D+ - Inscription de suite Le Cervin en point de mire !	
15.juil	A la découverte des lacs de Fenêtre	Nicole Leprat - 079 227 16 88 nicole.leprat@gmail.com	Randonnée à la frontière italo-suisse, en boucle depuis le Grd-St-Bernard - 3 cols pittoresques avec vue sur le massif du Mont Blanc - 1050m D+ - env. 5h	
15-16.juil	Weekend Rando à Zermatt	Debbie Haslimann - 078 774 85 85 d.haslimann@hotmail.com	Jour 1 : Zermatt-Fluhalp avec nuitée en cabane - Jour 2 : Fluhalp-Riffelberg-Zermatt avec rencontre des « locaux » : les moutons à nez noir	
22-23.juil	Cabane de Valsorey depuis Bourg-St-Pierre	Elisabeth Duay - 079 710 27 29 eli.duay@gmail.com	Jour 1 : Cabane Valsorey - T3 - 1450m D+ Jour 2 : Retour par la Pointe de Penne - T3 - 1813m D-	
22-23.juil	Mischabelhütte - Nadelhorn (NE) (4327m)	Marcel Délèze - 079 818 68 59 pointde-fuite@bluewin.ch	Jour 1 : Télécabine Hannig - Cabane des Mischabels - 1000 D+ Jour 2 : Nadelhorn - PD (mixte) - 1000m D+ et la descente...	
03-06.août	Pierrot - Rando Massif Mont Rose	Pierrot Bagnoud - Guide - 079 232 08 82 pierrotbagnoud@hotmail.com	Randonnée glacière avec guide, dans le Massif du Mont-Rose avec quelques 4000m au programme	
05-06.août	Pointes du Mourti (3563m)	Etienne Reignoux - 079 375 97 79 etienne@reignoux.com	Nuitée à la cabane de Moiry PD - matériel de glacier - Pente max 35 degrés sur 200m	
05-06.août	Galenstock (3586m)	Vincent Bieri - 079 830 21 81 vince@vibes.swiss	JOUR 1 : montée à la cabane Siedelen et échauffement au Chili Bielenhorn (AD/4c). Jour 2: Galenstock par l'éperon SE et descente en 7 rappels (AD-/3c)	
12-15.août	Tour des Combins en 4 jours	Jérôme Christen - 079 436 21 59 jeromec@tutanota.com	Randonnée alpine - T4 - Rogneux (3083m) - Cab. Brunet - Col des Avouillons (2648m) - Cab. Panossière - Col des Otanes - Cab. Chanrion - Mont Avril (3346m)	
19-20.août	Tour du Perron depuis Le Chatelard	Jérôme Christen - 079 436 21 59 jeromec@tutanota.com	Randonnée T3. Le Chatelard – Aiguillette (2321m) – Le Buet – col de la Terrasse (2640m) – lac Vert – Vieux Emosson – lac d'Emosson	
26-27.août	Pas de Lona (2788m)	Joëlle Declercq - 078 788 42 66 declercq.jj@gmail.com	Exploration du Vallon de Réchy / nuit à la Cabane des Becks de Bossons T2-T3 / 1000D+ environ	
26-27.août	Week-end Rando 2 vallées Arolla-Verbier	Debbie Haslimann - 078 774 85 85 d.haslimann@hotmail.com	Jour 1 : Arolla - Cabane de Prafleuri avec nuitée en cabane Jour 2 : Cabane de Prafleuri - Les Ruinettes-Verbier	
02-03.sept	Wiwannihütte Week-end de grimpe	Marcel Délèze - 079 818 68 59 pointde-fuite@bluewin.ch	De la couenne à la longue voie, tous les niveaux. De la pure grimpe plaisir. Avec guide	
08-10.sept	Ebike tour du Wildstrubel	Pierrot Bagnoud - Guide - 079 232 08 82 pierrotbagnoud@hotmail.com	Tour du Wildstrubel et Wildhorn en e-bike. Niveau moyen	
16.sept	Journée du 103ème CAS M-V	Jérôme Nanchen - 079 633 36 53 jerome.nanchen60@gmail.com	Balade, grimpe, pique-nique, ...	
16-17.sept	Siviez - Cabane Prafleuri - Mont Rouge en 2 jours	Jérôme Christen - 079 436 21 59 jeromec@tutanota.com	Siviez - Grand Désert - Col de Prafleuri (2965m) - Cabane de Prafleuri - Essertse - Mont Rouge (2490m) - Le Crepon Blanc (2713m) - Siviez	
23-24.sept	Rando plaisir Région Lac de Salanfe	Xavier Robyr - 076 428 03 98 xr@bisasierre.ch	Van d'en Bas - La Creusa - Col de la Golette et retour aux Marécottes par le Col d'Emaney - Soirée à l'auberge du Lac de Salanfe - 1500m D+ - 810 D+	
01.oct	Sortie automne région Simplon	Elisabeth Duay - 079 710 27 29 eli.duay@gmail.com	Balade automnale pour le plaisir des yeux... niveau T3	

Mille Mercis aux Chefs de course pour leur engagement et... Excellente année 2023 en montagne

Jérôme Nanchen, préposé aux courses



Photo : J.-P. Rey