



fiche mem

Formation des membres de la section et plan de progression

Voici quelques conseils et suggestions de progression destinés aux nouveaux membres ayant suivi un cours d'initiation.

- Ne nous attaquons pas tout de suite aux grandes classiques, arêtes renommées et sommets prestigieux
- Soyons raisonnables
- Le fait d'avoir participé à un cours d'initiation ne fait pas encore de nous des montagnards expérimentés
- Restons prudents, progressons avec méthode, évitons de nous inscrire à des courses au-dessus de notre niveau

Préparation physique

Faisons un bon entraînement de l'endurance par la marche avec dénivelés, la course à pied, le vélo.

Participation aux courses

On choisira de préférence une course adaptée à son niveau. La difficulté d'une course est décrite au moyen d'un système de cotations qu'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 (facile).

On donnera au départ la préférence aux courses peu longues et qui évitent la haute altitude.

Pour participer à une course, il faut s'inscrire sur le site www.cas-neuchatel.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)
- 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)

Suggestion de progression par domaine d'activités

Voici pour les différentes activités, des schémas de progression typique.

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 le cours d'orientation carte et boussole

Niveau randonneur expérimenté

- suivre le cours de varappe
- participer à des courses de rando pour randonneur expérimenté (T3)
- 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 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 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)

Niveau avancé

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 (voir ci-dessus)
- 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
- pratiquer le ski hors pistes
- 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 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

Tableau des formations et plan de progression

Le tableau indique le niveau de chaque formation ainsi qu'un plan de progression pour chacune des activités mentionnées.

Il faut toutefois considérer que chacun n'évolue pas à la même vitesse et ne va pas non plus vers le même niveau de virtuosité. Il est en outre recommandé de répéter des cours dans un souci de perfectionnement et de formation continue.

	(a) niveau	(b) progression pour chaque domaine d'activités					
		Rando pédestre	rando alpine	escalade	alpinisme	ski de rando	ski alpinisme
Formation d'hiver							
Initiation ski de rando	1 . .					*	*
Cours ski de fond	1 2 3	+	+		+	+	+
Cours théorique DVA et ski de rando	1 2 .					*	*
Cours d'avalanches avancé	. . 3					***	***
Cours hiver: DVA et avalanches	1 2 3					*	*
Ski hors piste	. 2 3					**	**
Formation d'été							
Cours de grimpe	1 2 .		**	*	*		**
Cours de grimpe alpine et course d'application	. 2 3			**	**		
Cours de glace	1 2 3		*		*		**
Course d'alpinisme	1 2 3				*		
Cours sauvetage improvisé	. 2 3			**	**		**
Cours de sécurité en escalade	. . 3			***	***		
Formation générale							
Cours d'orientation carte et boussole	1 2 3	*	*	*	*	*	*
Cours météo	1 2 3	*	*	*	*	*	*
Cours d'orientation GPS	. 2 3	**	**	**	**	**	**
Formation à thèmes							
Course à pied		+	+	+	+	+	+
Botanique		**	**	+	+	+	+
Géologie		**	**	+	+	+	+
Gymnastique		+	+	+	+	+	+

a) niveau de la formation:

- 1= de base
- 2 = perfectionnement
- 3 = avancé

b) progression recommandée

- * = cours recommandé dès la 1^{ère} année
- ** = cours recommandé dès la 2^{ème} année
- *** = cours recommandé dès la 3^{ème} année
- + = activité d'intérêt général