

## PROGRAMME DES ACTIVITES 2014 (CAS groupe de Sion)

INSCRIPTION AUX ACTIVITES : PAR E-MAIL LE LUNDI PRECEDENT AUPRES DU CHEF DE COURSE RESPONSABLE

Date	Activité / Lieu	Dif.	Nb.	Délais	Responsable	Adjoint	Guide
<b>JANVIER</b>							
dim 05	Ginalshorn	 RP	20		Stéphane Morel	Martin Wehrli	
sam 11	Cours de sauvetage	144		20.12.2013	Cédric Ravinet	Christophe Follonier	
dim 12	Seehorn (Simplon)	 PD	14		Franca Vasella	Laïna Moret	
mer 15	Illhorn (nocturne 150 ème Sion et Sierre)	 RP	20		Marc Gianadda		
sam 18	cours de ski haute neige				Jean-Louis Kottelat		
sam 18	Pic d'Arzinol depuis Lanaz	 RP	20		Caroline Dallèves	Pascal Devantéry	
dim 19	Cascade de glace, initiation				Raphaël Aymon	Pierre Nicollier	
dim 19	Hörlini, Albinen	 RP	20		Stéphane Morel	P.-François Schmid	
dim 19	cours de ski haute neige				Jean-Louis Kottelat		
sam 25	Ski hors piste (pour bon skieur)		30	Préinscrit.	Michel Alder	Nadine von Aarburg	Sam Matthey-Doret
dim 26	Tête Ferret	 PD	15		Martin Wehrli	Dominique Theytaz	
dim 26	Mäderlücke et fondue	 RP	20		Jef Bringolf	Michel Alder	
<b>FEVRIER</b>							
sam 01	Pointe de Masserey	 PD	15		Jacques Salamin	Christophe Follonier	
sam 01	Col des Pauvres, Chablais	 PD	15		Luc Dessauges	Mirka Dessauges	
dim 02	Signalhorn	 PD+	12		Cédric Ravinet	Pascal Bossanne	
sam 08	Torrent de Tsarmine, cascade de glace	 AD+	8		Raphaël Aymon	Marc Emery	
sam 08	La Roussette	 PD	15		Michel Alder	Pascal Bossanne	
dim 09	Grammont (150 ème Monthey et St-Maurice)	 PD	15		Franca Vasella	Etienne Valentin	
sam 15	Pointe d'Allèves	 PD+	15		Daniela Jacot	Caroline Dallèves	
dim 16	Ski hors piste (pour bon skieur)		30	Préinscrit.	Jean-Louis Kottelat	Michel Alder	Pierre Nicollier
dim 16	la Tour de Bavon	 RP	20		Marc Emery	P.-François Schmid	
ven 21 dim 23	Traversée sources du Rhin - sources du Pô	 PD	14	Préinscrit.	Annick Philippe		Christophe Geiser
sam 22	Pointe de Vouasson	 PD+	12		Christophe Follonier	Jérôme Barras	
<b>MARS</b>							
sam 01	Le Genepi	 AD	12		Marc Emery	Valentine Barras	
dim 02	Arpellistock	 AD-	12		Stéphane Morel	Laïna Moret	
sam 08 dim 09	Bortelhorn et Monte Leone	 AD+	10		Daniela Jacot	David Marty	
sam 08	la Sasseneire	 AD	10		Caroline Dallèves	Michel Alder	
dim 09	Rogneux (150 ème Martigny)				Marc Emery	Etienne Valentin	
dim 09	lac du Touno, raquettes	 WT3	12		Hugo Chevrolet		
sam 15 dim 16	Course de section (Viège)				Cédric Ravinet		
sam 15 dim 16	Pantalons blancs	 AD	10		Raphaël Aymon	Cédric Ravinet	
ven 21 dim 23	Valpelline - Mont Gelé de Bagnes	 PD+	14	Préinscrit.	Nadine von Aarburg		Sam Matthey-Doret
sam 22	Spitzhorn (150 ème Brigue)	 RP	20		Marc Gianadda	P.-François Schmid	
dim 23	Mont de l'Etoile	 PD+	12		Marc Emery	Jérôme Barras	
sam 29	Tita Séri	 PD	12		Stéphane Lesquereux	Caroline Dallèves	
sam 29 dim 30	Mont Blanc de Cheillon	 AD	12		Jacques Salamin	Etienne Valentin	
dim 30	Maya de St Martin	 AD/5a	8		Raphaël Aymon	Cédric Ravinet	
<b>AVRIL</b>							
sam 05 dim 06	L'Evêque, le col de la Mître	 AD	12		Marc Emery	Franca Vasella	
dim 06	couloir Chevalier	 D	6		Cédric Ravinet	Raphaël Aymon	
sam 12 dim 13	Strahlhorn	 PD+	14		Dominique Theytaz	Jérôme Barras	
dim 13	couloir ouest du Petit Vélán	 D	6		Stéphane Morel	Raphaël Aymon	
ven 18 dim 20	Les Dômes de Miage (encore)	 AD	14	Préinscrit.	Nadine von Aarburg		Alexandre Muller
sam 26	Breithorn et Schwarztor	 AD	12		Cédric Ravinet	Marc Gianadda	
dim 27	Dent sud de Bertol	 AD	10		Christophe Follonier	Pascal Bossanne	
<b>MAI</b>							
sam 03 dim 04	course chef de course (Mont Blanc, aig. gri.)	 AD+		Préinscrit.	Cédric Ravinet		Pierre Nicollier
sam 10	Bloc à Salvan				Christian Kury	Didier Aeby	
sam 17	couloir nord de la Pointe Ifala	D	6		Stéphane Morel	Raphaël Aymon	
dim 18	escalade, Trappistes	5c	8		Marc Gianadda	Laïna Moret	
sam 24	Bravo Lapp	5b	8		Bernard Balmer	Jacques Salamin	
dim 25	escalade famille Van d'en Haut				Daniela Jacot		
jeu 29 dim 01	Canyon, arrière pays niçois				Monika Nicollier		Pierre Nicollier
jeu 29 dim 01	escalade à Aoste			Préinscrit.	Jacques Salamin	François Dufour	
<b>JUIN</b>							
mer 04	Pendule de Finhaut (sortie fun)		15		Pierre Nicollier	Monika Nicollier	
sam 07 lun 09	Gastlosen	5c	8	Préinscrit.	Marc Gianadda	Etienne Valentin	
dim 08	Tour de Don, Val d'Illicz	T3	10		Esther Schmitt		
sam 14 dim 15	Cours formation été, Orny		30	Préinscrit.	Raphaël Aymon	David Marty	Sam Matthey-Doret
jeu 19 dim 22	Escalade à Orpierre	5b		Préinscrit.	Annick Philippe	Jacques Salamin	
dim 22	Le Perron de Cleuson	5b	8		Bernard Balmer	Dominique Theytaz	
sam 28	escalade au Sanetsch, voie great time	6a	6		Daniel Fellay	Etienne Valentin	
sam 28	Tsavolire	T3	10		Hugo Chevrolet		
sam 28 dim 29	Balmhorn	PD+	10		Bernard Balmer	Franca Vasella	
<b>JUILLET</b>							
sam 05 dim 06	Combin de Corbassière	PD	10		Raphaël Aymon	Etienne Valentin	
sam 05	Escalade aux Chéserys, col des Montets	5b	10		Annick Philippe	Cédric Ravinet	

Date	Activité / Lieu	Dif.	Nb.	Délais	Responsable	Adjoint	Guide
sam 12 dim 13	Gspaltenhorn	PD+	14	Préinscrit.	Annick Philippe		Alexandre Muller
sam 19	Aiguilles de la Lé	AD	6		David Marty	Silvia Vigna	
dim 20	Pierre Avoi	5c	6		Christian Kury	Didier Aeby	
sam 26 dim 27	La Ruinette	PD	10		Dominique Theytaz	Pascal Bossanne	
ven 27	L'été indien, Saleinaz	6a	6		Laina Moret	David Marty	
<b>AOÛT</b>							
sam 02 dim 03	Grossfurkahn, Sidelenhütte	5a	6		Daniel Fellay	Etienne Valentin	
dim 09 dim 10	Wasenhorn et Monte Leone	PD	10		Franca Vasella	Pauline Zufferey	
sam 16 dim 17	Trifhorn, par Mountet	PD+	10		Dominique Theytaz	Nadine von Aarburg	
sam 23 dim 24	Arêtes de Rochefort (Courmayeur)	AD	12	Préinscrit.	Marc Gianadda		Pierre Nicollier
dim 24	Mattmark Schwarzbergchopf	T3	10		Esther Schmitt		
sam 30	Perrons de Vallorcine	AD	6		David Marty	Nadine von Aarburg	
dim 31	Miroir d'Argentine	5c	6		Daniela Jacot	Laina Moret	
sam 30 dim 31	Course de section (St-Nicolas)				Raphaël Aymon		
<b>SEPTEMBRE</b>							
sam 06 dim 07	longue voie à Annecy	5c	8		Jacques Salamin		
sam 06 dim 07	Breithorn Pollux	PD+	8		Raphaël Aymon	Stéphane Morel	
sam 06 mar 09	région Salbitschijen (Uri)	T4	8	insc. 20 août	Esther Schmitt		
sam 13 dim 14	escalade à Neuchâtel	6a	8		Stéphane Lesquereux	Laina Moret	
dim 14	Rosablanche	T4	10		Hugo Chevrolet		
sam 20 dim 21	Escalade Wiwannahorn	5b	6		Franca Vasella	Jacques Salamin	
sam 27	escalade au Rawyl	5c	10		Annick Philippe	Laina Moret	
dim 28	cabane Becs de Bosson en VTT	D			Stéphane Lesquereux		
dim 28	Tschawinersee	T3	10		Esther Schmitt		
<b>OCTOBRE</b>							
sam 04	Balade géologique Val d'Hérens				Bernard Balmer		
<b>NOVEMBRE</b>							
sam 15	grimpe dehors ou dedans + fondue				Marc Gianadda		

= "rando-plaisir"	= raquettes	= randonnée pédestre	= via ferrata
= randonnée à ski	= ski haute neige	= escalade	= canyoning
= cascade de glace	= sortie pleine lune	= haute montagne	RP = "rando plaisir"
PD = peu difficile	AD = assez difficile	D = difficile	TD = très difficile
T2 = rando en montagne	T3 = rando en montagne exigeante	T4 = itinéraire alpin	T5 = itinéraire alpin exigeant

=> Escalade en salle tous les lundis soirs de 19 à 20 hres à la salle de gym des Creusets à Sion (novembre - décembre). Les débutants sont les bienvenus

=> Gymnastique tous les lundis à 18h30 à la salle de gym des Creusets à Sion

Escalade extérieure : rendez-vous au parking du tennis de Valère à 17h30

mercredis	30 avr	07 mai	14 mai	21 mai	28 mai
lieu	Arbaz	Bramois	Dorénaz	St. Triphon + grillade	Dorénaz
avec	Raphael Aymon	David Marty	Stéphane Lesquereux	Marc Gianadda	Jacques Salamin

=> Les personnes désirant s'initier à l'escalade sont les bienvenues lors de ces sorties à l'extérieur

Chef de course	Téléphone	e-mail
Aeby	Didier 079 477 99 96	didieraeb@bluewin.ch
Alder	Michel 027 398 32 32	michel.alder@netplus.ch
Aymon	Raphaël 079 643 30 75	aymonraph@hotmail.com
Balmer	Bernard 079 273 55 86	bernard.balmer@bluewin.ch
Barras	Jérôme	jerome.barras@admin.vs.ch
Barras	Valentine	valentine.barras@gmail.com
Bossanne	Pascal 078 749 25 85	pascalbossanne@bluewin.ch
Bringolf	Jef 079 684 30 40	jef.bringolf@bluewin.ch
Chevrolet	Hugo 027 281 33 39	hchevrol@gmail.com
Dallèves	Caroline 079 301 19 31	dalleves@bluewin.ch
Dessauges	Luc 076 616 34 99	luc.dessauges@bluewin.ch
Devantéry	Pascal 076 724 74 00	pascdev@yahoo.fr
Dufour	François 079 653 58 49	dufour@sif.ch
Emery	Marc 079 262 69 44	marc.emery@amnis.ch
Fellay	Daniel 078 709 59 03	daniel.fellay@gmail.com
Follonier	Christophe 027 346 14 55	chrisfollonier@bluewin.ch
Gianadda	Marc 079 486 80 36	gianaddamarc@yahoo.fr
Jacot	Daniela 079 456 90 34	daniela.jacot@gmail.com

Chef de course	Téléphone	e-mail
Kottelat	Jean-Louis 079 419 80 16	follomisports@netplus.ch
Kury	Christian 079 276 90 22	lesbrisiers@gmail.com
Lesquereux	Stéphane 079 660 23 02	stephane@chezlesteph.ch
Marty	David 078 658 84 64	marty_david@bluewin.ch
Morel	Stéphane 078 698 70 89	morelst@lauraph.ch
Moret	Laina 079 273 46 19	lainalou@windowslive.com
Nellen	Adèle 078 860 64 64	adele.nellen@bluewin.ch
Nicollier	Monika 027 322 73 60	picollier@bluewin.ch
Philippe	Annick 027 398 57 53	argnou@bluewin.ch
Ravinet	Cédric 079 688 63 32	cedric.ravinet@gmail.com
Salamin	Jacques 077 206 53 51	tribu.salamin@gmail.com
Schmid	P.-François 079 340 7268	pf.schmid@transportplan.ch
Schmitt	Esther 027 398 48 44	esther.schmitt@hotmail.com
Theytaz	Dominique 079 471 71 72	theytaz.step@bluewin.ch
Valentin	Etienne	eti.val@hotmail.com
Vasella	Franca 079 686 00 08	francavasella@gmail.com
Vigna	silvia 079 454 49 23	silvia_vigna@hotmail.com
Von Aarburg	Nadine 078 890 36 04	nadine.vonaarburg@gmail.com
Wehrli	Martin 077 444 30 37	zuffereypauline1003@hotmail.com
Zufferey	Pauline 079 628 43 76	martin@wwwwehr.li