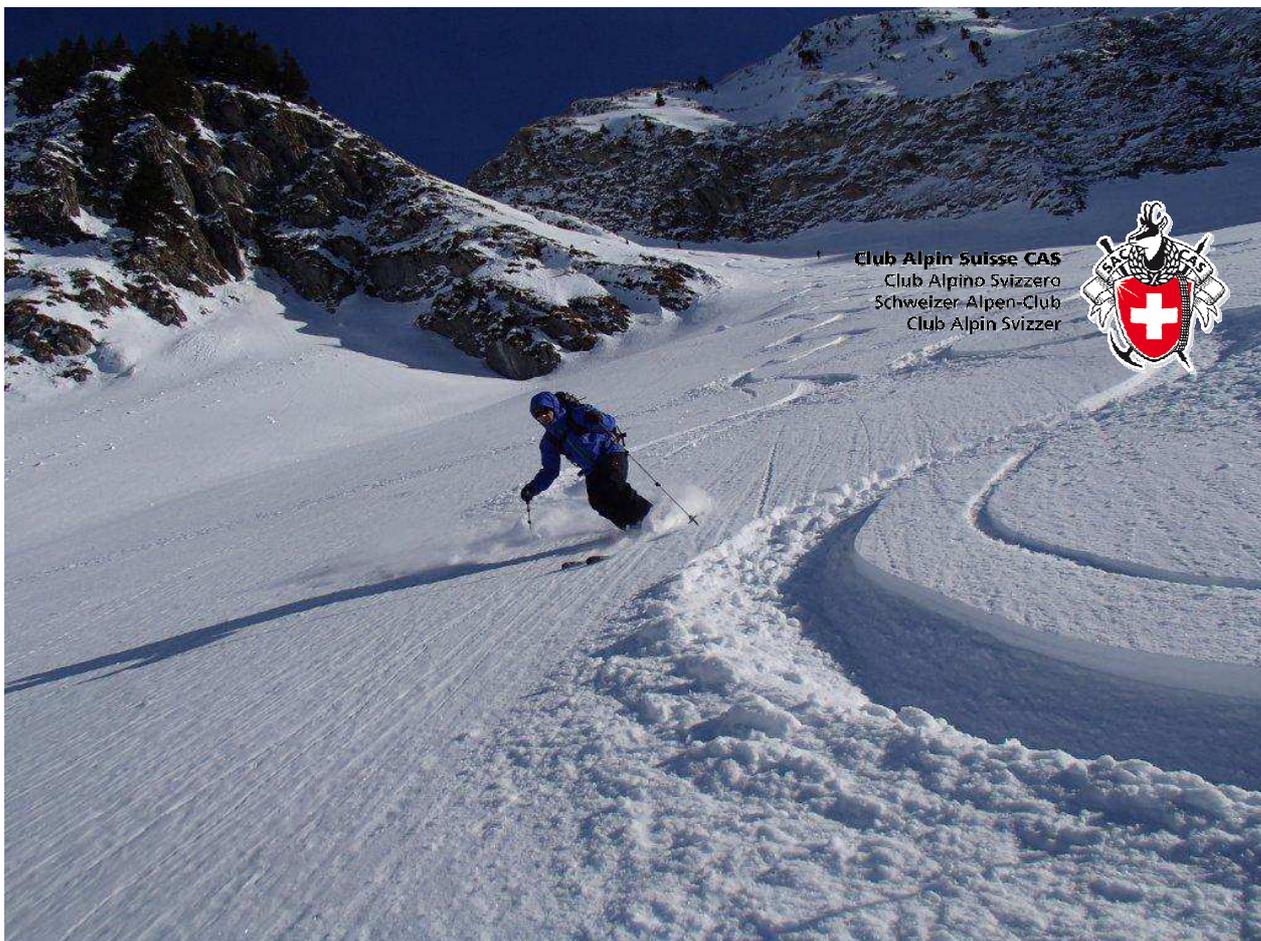


Bulletin – Section neuevilloise

Mars – Avril 2013



Magnifiques conditions au Vanil d'Arpille ce samedi 26 janvier. Course du CAS 2013

Le mot du Comité

Mort blanche

On a beau connaître toutes les règles, avoir préparé avec soin son itinéraire, personne n'est jamais à l'abri. Et ce samedi 19 janvier, un jeune allemand habitant à Berne s'est ajouté à la liste des victimes d'avalanche. Je ne le connaissais pas, pourtant, j'y pense et c'est en y pensant que ces quelques lignes me viennent à l'esprit. N'oubliez pas, soyez prudents...

Sommaire

| | |
|--------------------------------------|-----------|
| Mot du Comité _____ | 1 |
| Comptes rendus _____ | 2 |
| Annonces de courses _____ | 6 |
| Notre document sécurité _____ | 12 |
| A vos agendas _____ | 12 |

Il était parti comme souvent le dimanche.
 Tout semblait comme souvent ces dimanches de beau temps.
 Il n'avait semblé ni triste, ni apeuré.
 Il était parti le sourire aux lèvres et le cœur léger.
 Il m'avait laissée, comme parfois ces dimanches.
 Il l'aimait cette montagne.
 Tellement, que parfois il semblait me mettre gentiment de côté.
 Il l'aimait, peut-être même plus que moi...
 Il l'aimait tant que ce dimanche là, il n'est pas rentré.
 Il ne s'est pas retourné, il a continué, il s'est envolé.
 Il a tout lâché, il nous a laissé.
 Cette montagne tant adorée l'a avalé, englouti, écrasé.
 Il n'a pu ni crier, ni chanter, ni seulement murmurer.
 Il s'est envolé...
 C'était le weekend passé...

Isabelle Membrez Markus (janvier 2013)

Compte rendu

Rauflihorn, 6 janvier

Course initiale : Combe Biosse

Richard Mamie : 9 participants

Course pour les débutants, prévue tout d'abord à la Combe Biosse. L'enneigement ayant été jugé insuffisant, la Course a été déplacée au Rauflihorn.

Bravo à Christine, la seule véritable débutante, qui est arrivée au sommet rayonnante. Il faut dire qu'accompagner de 8 randonneurs expérimentés, l'exercice en était plus facile, mais quand même. Autre particularité de cette course : la rencontre interclub. Puisque outre des

membres de la section de Bienne, dont nous avons l'habitude, deux membres de la section de Delémont nous accompagnaient. Merci à eux.

Mais le grand scoop reste pour la fin : Alex a étrenné ses nouveaux skis avec Dynafit et tout le tintouim. Premier en haut. Normal, on l'a laissé, c'était presque son anniversaire

Merci à tous pour votre participation, et bonne saison hivernal, à la prochaine

Formation avalanche, Prés-Vaillons, 12 janvier

Laurent Torriani : 18 participants

C'est à 9:00 que nous nous retrouvons sur les bancs de l'école de Nods pour la partie théorique de la journée. Anne et Nicolas ayant bien fait les choses, les participants sont accueillis par un café-croissant afin d'activer leurs neurones pour la théorie.

Cette année, nous avons eu le plaisir et la chance d'avoir Martin Grünig pour animer cette journée. Il nous fit une présentation détaillée sur la neige, les avalanches et la recherche DVA, agrémentée d'exemples de son cru.

Vers les 11 :30, nous partons en voitures vers les prés-Vaillons pour la partie pratique où Martin nous a préparé un beau terrain d'exercices à la dameuse pour les 3 postes prévus:

1. la recherche simple
2. la recherche multiple

3. le pelletage et sondage

Il a bien fallu admettre que peller dans un tas de neige retourné au ratraque est bien plus astreignant que dans de la neige vierge, mais combien plus réel!

La recherche DVA dans une neige labourée à la dameuse était également très instructive et a permis aux participants de se mettre en condition réelle. Finalement tous les DVAs ont été domptées...

Cette journée de formation comportant des exercices proches de la réalité s'est révélée très positive. Nous allons certainement répéter ce type de collaboration à l'avenir.

Un grand merci à Martin pour l'animation de cette journée et à la préparation des postes et aux CDC Nicolas, Alex et Jean-Marc pour l'enseignement sur les postes.

Bürglen, 20 janvier

Olivier Amstutz : 7 participants

Les Arpilles, 24 janvier Course initiale : Les Merlas

Fritz Kohler : 8 participants

Il a fait froid ! Parti vers 1000 de L'Etivaz, nous sommes montés par les alpages Croset et Entre deux Siex jusqu'à la Tête à Josué dans les Arpilles. Comme toute la montée était à l'ombre, nous avons pu profiter pour la descente d'une neige

poudreuse exceptionnelle. Quelques passages dans les arbustes ont exigé une technique de ski un peu particulière. Ce n'est qu'à la rentrée que nous avons enfin retrouvé le brouillard.

Vanil d'Arpille, 26 janvier

Laurent Torriani : 11 participants

C'est par -12° et au soleil levant que nous nous engageons dans le val des Maures.

Nous remontons ce vallon profond d'abord sur un chemin puis dans le fond d'une combe. L'endroit semble désert, seule une ancienne trace de montée, indique que nous ne sommes pas les premiers à nous aventurer dans ce vallon. A la sortie de la forêt nous rejoignons une magnifique combe, en neige encore vierge et poudreuse. Après une petite halte sur un replat nous attaquons les derniers 300 mètres par un couloir ouest qui mène à un petit col. Nous laissons les skis et nous engageons sur la crête qui mène à

l'antécime du Vanil d'Arpille. La dernière portion d'arête semble un peu délicate et par prudence nous nous arrêtons à quelques mètres du sommet. Beau coup d'œil sur la région du lac noir.

La descente du couloir sommitale est magnifique si bien que nous remontons dans une combe nord. Après une halte picnic nous abordons la suite de la descente dans des conditions idéales jusqu'à la forêt, le reste sur le chemin fut un peu plus rock'n roll et demanda un peu d'attention et d'agilité....

Un grand merci à tous pour cette belle journée.

Rauflihorn, 27 janvier

David Fragnoli : 3 participants

Un tout petit groupe pour ce grand classique des Préalpes bernoises, puisque seuls deux membres ont répondu à la proposition du chef de course. Pourtant, malgré l'affluence habituelle de randonneurs sur les pentes qui mènent à ce sommet, cela reste une très belle course, dans un cadre somptueux et, malgré une classification PD qui la destine avant tout aux débutants, il faut quand même avoir une bonne condition pour avaler les quelques 1'100 m de dénivelé.

Merci donc à Jean-François et Teresa de m'avoir accompagné durant cette journée qui fut finalement assez agréable côté météo, alors que nous avons quelques doutes au départ de Grimmialp à 09h30. Un petit vent frais classique dans ce fond de

vallée, qui plus est entièrement à l'ombre en hiver, nous a poussé à adopter un rythme assez soutenu la première heure, histoire de nous réchauffer un peu et de mériter notre pause sur le banc d'un magnifique chalet d'alpage. Bien requinqués, nous attaquons les deux tiers restants de la montée en une seule étape, le chef de course ayant estimé, avec l'arrivée des nuages et le vent persistant, qu'une pause au col de Grimmifurggi nous aurait surtout refroidi plus qu'amener un repos que certain aurait apprécié. En effet l'arête qui mène au sommet depuis le col semblera interminable au petit groupe qui sera finalement soulagé d'en venir à bout après 3h de montée. Petite pause pour admirer le panorama splendide et décision de redescendre jusqu'au petit chalet

d'alpage pour grignoter quelque chose à l'abri du vent. La descente ne fut malheureusement pas exceptionnelle sur un parcours rempli de traces, affluence oblige, mais très appréciée quand même, ainsi que le petit arrêt sur le chemin du retour

qui permit au chef de course de satisfaire sa gourmandise en dégustant le fameux Nussgipfel du coin.

Une bien belle journée donc, avec un tout petit groupe mais une grande et sympathique équipe.

Fondue au chalet, 5 février

Nicolas Moeschler : 7 participants

Une tempête était annoncée, et bien on l'a eue... Toujours sympa de monter en petit groupe pour se retrouver dans la cuisine de ce chalet. Comme d'hab on se les gèle 15 minutes... et ensuite on fait gicler les polaires tellement le poêle fonc-

tionne bien. Apéro chips pour la ligne et fondue pour aider à la digestion. On a tout mangé, lychees y compris mais on ne dira pas ce que l'on a bu !!! Faudra pas oublier le kirsch la prochaine fois...

Lignièrès, souper des bénévoles du 700^{ème}, 8 février

Nicolas Moeschler : 32 participants

Choses promises, choses dues... avec le sourire et dans la bonne humeur. Les chutes de neige ont empêchés les gastronomes à venir jusque dans l'observatoire avec leur voiture. C'est donc depuis la Gouvernière que presque tous sont montés à pied chez Pier Lou et Pierre qui ont eu la gentillesse de nous recevoir. Feu d'enfer dans la neige pour réchauffer les petits pieds et vin chaud de derrière les fagots pour faire oublier la marche. La maison était bien chauffée elle aussi, surtout après cet apéro et la présence des 3 supports à raclette.

La soirée s'est encore terminée sous le signe du feu. Des oranges au rhum figolées d'une main de maître par notre flambeur local tout droit sorti de sa boucherie du Landeron. Un froid piquant, quelques flocons tombés du ciel et un plouf pour clore cette rencontre.

Qu'on se le dise, notre CAS a été remercié et notre participation avec la FSG très appréciée. Déjà certains coureurs verraient d'un très bon œil que cette course qui a relié tous les villages du District ne soit pas abandonnée... je crois qu'ils ne sont pas les seuls !!!

Gehrihorn, 10 février

Course initiale : Albristhorn

Richard Mamie : 14 participants

La Course initiale à l'Albristhorn ayant été jugée trop dangereuse, avec les conseils des sages du CAS nous avons choisi cette Course qui démarre au début de la vallée de Kander. Bien nous en a pris.

L'enneigement était exceptionnel, si bien que nous avons pu partir ski aux pieds de l'altitude spectaculaire de 750m, directement de Kien près de Reichenbach. Jolie grimpe à travers forêt et pâturage jusqu'au

sommet à 2'130m. Une dénivelée de 1'400, insuffisante pour la moitié du groupe. Alors pour ces derniers, plongée dans la vallée du Kiental dans une poudre fabuleuse et remontée au col. Pour certains près de 2'000m au compteur. Chapeau

Merci à Laurent pour ses précieux conseils et merci à tous les participants pour leur performance et leur enthousiasme.

Annonces des courses

| Destination | Ski rando à la Gemmi |
|-----------------|---|
| Date | 2/3 mars 2013 |
| Rendez-vous | Le 2.3.13 à 05.00h au Stand 10 à la Neuveville |
| Cartes 1:25'000 | 1267 Gemmi |
| Cartes 1:50'000 | 263 S Wildstrubel |
| Difficulté | PD |
| Description | Voyage en bus (8 places) à Loèche-les-bains, première télécabine au col de la Gemmi et puis selon météo Daubenhorn, puis montée vers la cabane Lämmern, au choix une ou plusieurs belles pentes au pied du Rothorn et du Schwarzhorn. Dimanche également selon météo montée au Wildstrubel, Schwarzhorn ou Rothorn. Retour vers le Lämmernboden au Berghotel et descente à Loèche-les-bains |
| Ravitaillement | Pique-nique pour samedi et dimanche |
| Equipement | Equipement ski rando (peaux, pelle, dva, sondes, couteaux baudrier) |
| Frais, env | Cabane : demie pension CHF 60.- Téléphérique : CHF 16.- (aller et retour) Trajets : 440km à CHF 0.60 + CHF 10.- parking= CHF 274.- par 8 participants= CHF 34.- Assurance : CHF 1.- Total par personne : CHF 111.- |

| | |
|----------------------------|----------------------------|
| Délai d'inscription | 31.1.2013 |
| Chef de course | Katja Lehr ; 079 725 79 03 |

| | |
|--------------------------------|---|
| Destination | La Tourne – Les Hauts Geneveys |
| Date | 7 mars 2013 |
| Rendez-vous | 08h50 gare de la Neuveville |
| Cartes 1:50 000 | Kummerly + Frey 1 :60 000 |
| Difficulté | F - PD |
| Description | Train et bus jusqu'à la Tourne, puis en raquettes par les crêtes, Mt. Racine, Tête de Ran, les Hauts Geneveys |
| Ravitaillement | Pique-nique |
| Equipement | Randonneur + raquettes |
| Frais, env | Transport : 15.- |
| Délai d'inscription | 5 mars 2013 – 19 h. |
| Contact avant la course | Téléphone : 032 757 23 03 |
| Chef de course | Danielle Gür |

| | |
|------------------------|---|
| Destination | Course à ski au Wildstrubel (3243 m) |
| Date | Samedi 9 mars 2013 |
| Rendez-vous | 06h30 – Collège du district à La Neuveville |
| Cartes 1:25'000 | 1267 Gemmi |
| Cartes 1:50'000 | 263S Wildstrubel |
| Difficulté | AD- |
| Description | <p>En voiture jusqu'à Adelboden (underem Birg) Montée à Engstligenalp en télécabine. Depuis Engstligenalp (1'940), traversée du plateau de l'Alp Ruebi en direction Ouest-Sud Ouest jusqu'au point 2'100 env. Monter ensuite direction Sud Est sur le Strubelgletscher jusqu'à l'altitude 2'800 m environ. Obliquer direction Ouest jusqu'à la Frühstückplatz (2'900), depuis là contourner un éperon rocheux par la droite pour monter jusqu'à 3'000 m puis direction Est jusqu'au Grossstrubel (3'243 m). Descente en suivant l'itinéraire de montée jusqu'à l'altitude 2'800 où, si les conditions avalanches le permettent, possibilité d'emprunter une belle pente Nord – Nord Est jusqu'à Engstligenalp. Temps de marche : env. 4 h (montée) depuis Engstligenalp, env. 1h (descente).</p> |

| | |
|----------------------------|---|
| Ravitaillement | Pique-nique |
| Equipement | Ski, peaux de phoque, couteaux (indispensables !!), DVA, habits chauds |
| Frais, env | Transport : Fr. 20.- et montée à Engstligenalp : Fr. 24.- (plein tarif) ou Fr. 12.- (demi-tarif) Prendre abonnement demi-tarif |
| Délai d'inscription | Jeudi 7 mars à 18 :00 |
| Chef de course | David Fragnoli : 032 751 35 09 le soir, ou david.fragnoli@cas-laneuveville.ch |

| | |
|----------------------------|---|
| Destination | Pra de Cray 2197 m |
| Date | 10 mars 2013 |
| Rendez-vous | Ins, Dorfplatz à 8h |
| Cartes 1:25'000 | 1245 Château-d'Oex |
| Cartes 1:50'000 | 262 S Rochers de Naye |
| Difficulté | PD+ |
| Description | 1400 m de dénivellation, départ de Grandvillard, ballade le long d'une route dans la forêt puis trace dans une combe puis le long d'une magnifique arête. Longue course sans difficulté particulières. Possibilité de descendre dans des couloirs raides pour autant que les conditions le permettent mais ceux-ci peuvent être contournés sans problème. |
| Ravitaillement | Thé très chaud, jambon, fromage et chocolat |
| Equipement | Equipement de randonnée, couteaux |
| Frais, env | Transport |
| Délai d'inscription | 8 mars 2013 |
| Chef de course | Isabelle Membrez Markus/ 032 338 25 32 |

| | |
|------------------------|---|
| Destination | Cabane Lidernen |
| Date | 16-17 mars 2013 |
| Rendez-vous | Collège du district de la Neuveville à 6:30 |
| Cartes 1:50'000 | 246S |
| Difficulté | PD+ |
| Description | Déplacement en voiture jusqu'à Chäppeliberg. Montée en téléphérique, puis 10 min. à skis jusqu'à la cabane Lidernen (1727), camps de base idéale pour l'ascension des nombreux petits sommets qui surplombent la cabane. Ascension du Rosstock (2461m) PD+ /740m dans l'après-midi. |

| | |
|----------------------------|--|
| | Dimanche : selon les conditions du moment divers sommets sont possibles: Hagelstock (+470 m/PD), Chaiserstock (+800m/AD), Chronenstock (+750 m /AD) ou autres... Si les conditions d'enneigement le permettent, on terminera la journée par la descente sur Chäppeliberg. |
| Ravitaillement | 2 pic-nics |
| Equipement | Matériel habituel de rando + couteaux (plus d'infos sur le site quelques jours avant le week-end) |
| Frais, env | Déplacement + téléphérique + demi-pension à la cabane |
| Délai d'inscription | Mardi 12.3. |
| Chef de course | Laurent Torriani : 032 315 75 29 |

| | |
|----------------------------|--|
| Destination | Bivio (Semaine de randonnée à ski) |
| Date | Dimanche 17 au samedi 23 mars 2013 |
| Rendez-vous | 07 :00 derrière l'Hôtel J.-J. Rousseau |
| Cartes 1:25'000 | 1236 Savognin, 1256 Bivio, 1257 St Moritz, 1276 Val Bregaglia |
| Cartes 1:50'000 | 268S Julierpass |
| Difficulté | AD |
| Description | Logement en chambres doubles à l'Hôtel Post à Bivio (très confortable, sauna, jacuzzi et excellente cuisine) Courses de difficulté moyenne comprises entre 3 et 6 h de montée. Roccabella (2731 m, 3 h) Piz Turba (3018 m, 3-5 h selon variante) Piz Scalotta (2991 m, 4 ½ h) Piz Lagrev (3109 m, 4 h) Fuorcla d'Agnel (2884 m, 3 ½ h) ... Possibilité de faire un jour de piste à Savognin Le programme sera adapté aux conditions météorologiques et d'enneigement. En cas de fatigue, possibilité de faire un jour de relâche ou de skier sur les installations de Bivio |
| Ravitaillement | Demi-pension à l'hôtel et pique-nique à midi |
| Equipement | De randonnée à ski avec couteaux, pelle, sonde et Barryvox |
| Frais, env | 900.- |
| Délai d'inscription | 31 janvier 2013. Il reste encore 3 places ! |
| Chef de course | Eric Treuthardt : 032 751 23 50 |

| | |
|----------------------------|---|
| Destination | Chasseral à raquettes |
| Date | Jeudi 21 mars 2013 |
| Rendez-vous | Parking du téléski de Nods à 09.15 heures |
| Cartes 1:25'000 | 1125 Chasseral |
| Difficulté | PD |
| Description | Itinéraire modulable en fonction de la météo, du vent et de la neige. La boucle nous prendra entre 3 1/2 et 5 1/2 heures selon la variante choisie avec un dénivelé d'env. 800 m. Elle devrait nous permettre, si je ne m'égare pas, de relier les points suivants: les Prés de Mijoux (grotte), la crête par les Colisses du Haut ou autre, l'hôtel et, avec un peu de chance, les voitures ! Le degré de difficulté dépendra de la quantité et de la qualité de la neige (de PD à AD) |
| Ravitaillement | Pique-nique ou hôtel de Chasseral (dépendra du temps) |
| Equipement | Raquettes, bâtons, habits chauds, pique-nique |
| Frais, env | 1 café à Chasseral |
| Délai d'inscription | Mercredi 20.03.2012, 12.00 heures |
| Chef de course | Marianne Gabriel 032 341 01 59 / 079 450 02 50 |

| | |
|------------------------|---|
| Destination | Tödi 3614 m Alpes Glaronaises |
| Date | Samedi et Dimanche 6 – 7 avril 2013 |
| Rendez-vous | Place de parc devant le collège du district de La Neuveville, 5h30 du matin |
| Cartes 1:25'000 | 1193 Tödi |
| Cartes 1:50'000 | 246 S Klausenpass |
| Difficulté | Cette Course avait été prévue en 2012, mais avait dû être annulée pour des raisons de météo. Il s'agira de découvrir le sommet le plus célèbres des alpes glaronaises, le Tödi. Le guide qui nous accompagnera sera Alexandre Castella castella.alex@gmail.com 079 343 32 16 Le premier jour après un voyage en voiture de 2h30, nous montons à la cabane Fridolin depuis Tierfeld , 4h de progression Le deuxième jour, nous grimpons sur le Tödi, 3'614m 1'500m de dénivellation montante. Si on veut skier plus et que les conditions sont bonnes on peut monter en installations le premier jour par Urnerboden --> Gemsfäinestock-->descente puis montée à cabane Fridolin, à voir |
| Ravitaillement | Repas de midi pour le premier et le deuxième jour, en-cas. Le repas du samedi soir se prendra à la cabane |

| | |
|----------------------------|--|
| Equipement | Equipement complet, y compris piolet, crampons et baudrier. Une liste précise sera encore fournie en temps utile Le club met du matériel à disposition. Pour cela, merci de contacter Julien Toninelli au 079 789 44 56 |
| Frais, env | La moitié des frais du guide sera repartie entre les participants. Compter aussi les frais de transports kilométriques. Donc environ fr 100 par personne + les frais sur place de nuitée à la cabane et le repas du soir |
| Délai d'inscription | Désolé, c'est complet, ci-dessous la liste des participants |
| Chef de course | Richard Mamie 079 388 99 92 |
| Participants | Michèle Rossel, Sabine Mamie, Alexandre Castella, Richard Mamie, Pierre Stamm, Katja Lehr, Jean-Marc Widmer, René Schneider, David Fragnoli. Roland Chassot, Alex Faoro, Sylvie Moeschler |

Week-end réservé pour les Chefs de Courses

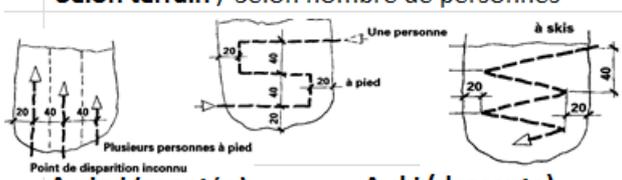
Laurent Torriani

La course est déplacée d'une semaine au 27-28 avril. Pour un problème de cabane le sommet n'est pas encore défini. Voir les infos sur le site.

| | |
|----------------------------|--|
| Destination | Gorges du Taubenloch Montagne de Plagne et de Boujean |
| Date | Jeudi 25 avril 2013 |
| Rendez-vous | 08.00 h. au bas des Gorges du Taubenloch (train + bus no. 1) |
| Cartes 1:25'000 | 1126 Büren a.A. |
| Difficulté | PD - AD |
| Description | Longue course variée qui peut être raccourcie (bus depuis Vauffelin). La rando commence par les magnifiques gorges du Taubenloch puis cela se corse ! Grimpe (T3) de Frinvillier aux hauts de Plagne par une arrête assez raide. Les survivants seront récompensés par la suite du programme: ballade agréable par monts et par vaux, au milieu des jonquilles, jusqu'au café ++. Puis descente sur Vauffelin (possibilité de prendre le bus) ou, pour les plus dingues, remontée à la montagne de Boujean pour mieux redescendre sur Bienne. Ceux qui le désirent peuvent encore rentrer à La Neuveville à pied en longeant la Suze puis le lac !!! La course n'aura lieu que par temps sec, sur terrain sec ! |
| Ravitaillement | Pique-nique, café ++ à la métairie Montagne de Plagne |
| Equipement | Bons souliers, bâtons, pique-nique, suffisamment de liquide |
| Frais, env | Train et bus |
| Délai d'inscription | Mercredi 24.04.2012, 12.00 heures |
| Chef de course | Marianne Gabriel 032 341 01 59 / 079 450 02 50 |

Comment réagir en cas de coup dur ? Nous avons préparé un **Aide-mémoire** qui devrait permettre à une personne expérimentée d'organiser les secours avec l'aide de tout le groupe. Cette démarche sera exercée lors de nos prochains cours.

Notre document sécurité

| | |
|--|---|
| 1 Obtenir une vue d'ensemble de la situation Risque d'une 2ème avalanche ? | Avant le départ, contrôle double 1. CdC sur «SEND», les participants sur «SEARCH» passent à 1m. du CdC |
| 2 Alarme 1414 / 144 / Application Rega Qui, Que, Où, Quand, Nb, Météo, DVA ? | 2. Participants sur «SEND» en colonne, le CdC sur «SEARCH» remonte la colonne et passe en-tête |
| 3 Point de disparition (objet) / Ecouter | 3. CdC sur «SEND» |
| 4 Attribuer les tâches de cette liste | Evaluation et prise de décision. Grille 3x3 |
| 5 Mise en sécurité du groupe | 1. Planification 2. Sur place 3. Dans la pente |
| 6 Commuter «SEARCH» / Send sauvetage | Conditions Bulletin, Météo, Vent, Brouillard, Chgmt de température, Gros grains, Woum, Cassures lisses |
| 7 Commencer la recherche Selon terrain / Selon nombre de personnes | Terrain Choix de l'itinéraire, Eviter les zones raides |
|  Plusieurs personnes à pied Point de disparition inconnu A pied (montée) A ski (descente) | Facteur humain Qui, Combien, Distance de délestage (min 10m.), Descendre 1 par 1, Skier léger, Eviter la chute, S'arrêter aux endroits sûrs |
| 8 Marquer l'endroit / Si + que 1 marquer sur DVA | Comportement si on est pris |
| 9 Préparer matériel pelle et sonde, Sonder | Enlever son matériel (baton sans dragonne) |
| 10 Peller un grand trou en V (rotations) | Nager Rester à la surface, Fermer la bouche |
| 11 Commuter «SEND» | Protéger son visage, Créer une poche d'air |
| 12 Premiers secours Libérer les voies respiratoires, Respiration artificielle, Massage cardiaque, Hypothermie, Position, Laisser ds le trou | Technique de recherche (4 phases ✈️ aéroport) |
| 13 Assistance au blessé | 1. Premier signal Tourner sur 3 axes, Aller vite |
| 14 Attendre les secours | 2. Recherche grossière suivre la flèche , Aller vite |
| CAS La Neuveville 2013 L. Torriani, N. Moeschler | 3. Recherche fine 10m. Prendre à 2 mains, Ralentir / 5m. 2s. d'arrêt / 3m. A genoux et à longueur de bras trouver la plus petite distance, Haut DVA tj dans la même direction, Mvt à 90° (sur les axes xy) |
| | 4. Sonder , Dégager la victime, 1er secours |

Des exemplaires de cet aide-mémoire plastifié recto-verso seront dans la caisse verte

A vos agendas !!!

- Mardi 5 mars** **Fondue au chalet. 18h00 à Pierre-Grise ou dès 20h00 sur place.** Responsable : Richard Mamie
- Samedi 4 mai** **Au boulot...** Responsable : Nicolas Moeschler
Pour améliorer la sécurité du sentier qui mène à la Dalle du Tirage, nous effectuerons quelques aménagements.
Rendez-vous à 9 heures sur place.
Une collation-grillade sera offerte dans l'après-midi.
- Samedi 4 mai** **Assemblée de Printemps. Stand de tir à Gals.**
Présentation du budget
- Mercredi 15 mai** **Début des soirées escalade.**
Dalle de La Neuveville