

| 1er jour | 2ème jour | Type activité | Présentation de la course | Jeudiste | Difficulté | Chef de course |
|--------------|--------------|------------------------------|--|----------|-------------------|--------------------------------------|
| | | Escalade en salle | tous les mardi selon infos sur le groupe Whatsapp "mardites" | | | Laurent Torriani; Sabine Mamie |
| Sa 11 Dez 21 | | Ski de randonnée | Région Gantrisch | | PD+ | Nicolas Moeschler |
| Di 14 Dez 21 | | Escalade en salle | Spaghetti du CAS au Vignoble 9 La Neuveville | | PD | Richard Mamie |
| Mo 27 Dez 21 | Mi 29 Dez 21 | Ski de randonnée | Griesalp ou Bourg-St-Pierre | | PD-AD | Gilles Berlincourt |
| Do 30 Dez 21 | So 2 Jan 22 | Ski de randonnée | jeudi: Mont Brûlé (2568) arête ouest, avec traversée du Six Blanc vendredi: Pointe Boveire (3212) (nouvel an en Valais) samedi: Verbier, freeride couloirs au Mt-Gelé, Mt-Fort etc... dimanche: ski de rando ou freeride selon les conditions | | PD-AD+ | Nicolas Moeschler |
| Sa 15 Jan 22 | | Ski de randonnée | Garten (2040) | | PD | Isabelle Membrez |
| So 16 Jan 22 | | Ski de randonnée | initiation Chasseral | | tous | Bertrand Gagnebin |
| Di 18 Jan 22 | | Fondue des mardistes | 18h00 Pierre Grise ou dès 19h00 Chalet Ski-Club | | | Alex Faoro |
| Do 20 Jan 22 | | Raquettes | La Chaux-de-Fonds-La Ferrière | X | PD | Roger Jaberg |
| So 23 Jan 22 | | Formation | barivox, avalanche, chalet du ski-club | | tous | Laurent Torriani; Richard Mamie |
| Do 27 Jan 22 | | Ski de randonnée | Combe Biosse ou Weissenstein | X | PD | Eric Treuthardt |
| Fr 28 Jan 22 | So 30 Jan 22 | Freeride et rando | 3 jours Freeride Arolla | | AD/S4 | Gilles Berlincourt |
| Do 3 Feb 22 | | Ski de randonnée | Monts Chevreuils | X | PD | Eric Treuthardt |
| Sa 5 Feb 22 | | Formation | Visite du SLF Davos pour CDC + membres selon places disponibles Dimanche: course dans les environs de Davos | | CDC | Laurent Torriani |
| Sa 12 Feb 22 | | Ski de randonnée | Hohgant (2197) | | PD | Alex Faoro |
| So 13 Feb 22 | | ski de randonnée | Beaufort (3048) | | PD | Stephane Carnal |
| Di 15 Feb 22 | | Fondue des mardistes | 18h00 Pierre Grise ou dès 19h00 Chalet Ski-Club | | tous | Gilles Berlincourt |
| Mi 16 Feb 22 | | activité spéciale | saucisse au marc | | tous | Nicolas Moeschler |
| Mi 16 Feb 22 | Do 17 Feb 22 | Raquettes ou rando hivernale | Ste Croix | X | PD | Monique Rubin |
| Fr 18 Feb 22 | So 20 Feb 22 | Ski de randonnée | vendredi: Seehore (2281) de Zwischenflüh, descente par le Menigral samedi: Männliflue (2652) en traversée, descente du versant n-0 dimanche: Cheibehorn (2462) versant nord | | PD AD+ AD- | Nicolas Moeschler |
| So 27 Feb 22 | | Ski de randonnée | Bunderspitz (2546) | | PD | Richard mamie |
| Mi 2 Mär 22 | | Raquettes avec Bienne | Lombachalp | X | AD | Marianne Gabriel |
| Sa 5 Mär 22 | | Ski de randonnée | Brisen (2413) en boucle | | AD | Laurent Torriani |
| Sa 12 Mär 22 | So 13 Mär 22 | Ski de randonnée | Région Val d'Hérens | | AD- | Isabelle Membrez |
| Di 15 Mär 22 | | Fondue des mardistes | 18h00 Pierre Grise ou dès 19h00 Chalet Ski-Club | | tous | Alain frund |
| Do 17 Mär 22 | | Randonnée | Morat-Laupen | X | T2 | Martine Kneuss |
| Sa 19 Mär 22 | So 20 Mär 22 | Ski de randonnée | Cabane des Dix - La Luette - Mont Blanc de Cheilon | | AD | David Fragnoli |
| Fr 25 Mär 22 | So 27 Mär 22 | Ski de randonnée | Zinal- Gd-Mountet - Trifhorn - Schönbillhütte - Tête Blanche - Ferpècle Lötschenlücke (3173), du Jungfrauoch traversée par le Louwitor (3670) et le Kranzberg (3742) pour Fafleralp et Blatten. Transports publics --> report de la course au dimanche en fonction de la météo | | AD | Gilles Berlincourt; Laurent Torriani |
| Sa 2 Apr 22 | | Ski de randonnée | | | PD | Nicolas Moeschler |
| Di 5 Apr 22 | | Fondue des mardistes | 18h00 Pierre Grise ou dès 19h00 Chalet Ski-Club | | Tous | Pierre Stamm |
| Sa 9 Apr 22 | So 10 Apr 22 | Ski de randonnée | Gemsfarenstock - Claridenhütte - Clariden (3267) | | PD-AD | Bertrand Gagnebin |
| Do 14 Apr 22 | | Randonnée | Région Yverdon / Vallon des Vaux | X | T2 | Danielle Gur |
| Fr 22 Apr 22 | So 24 Apr 22 | Ski de randonnée | vendredi: Fünffingerstock (2994). Parcours en boucle depuis Baregg (1699), 2 nuits à la cabane Sustli (2257) samedi: Contreforts du Gross Griessenhorn (~3000m). Couloir nord. Variante plus facile possible dimanche: Stössenstock (2941) Grassen (2946) | | AD- AD+ AD- | Nicolas Moeschler |
| Mo 25 Apr 22 | Do 28 Apr 22 | Randonnée | Lausanne-Genève (Via Jacobi) | X | T3 | Martine Kneuss |
| Sa 30 Apr 22 | So 1 Mai 22 | Ski de randonnée | région Mont Rose | | AD | Olivier Amstutz |
| Do 5 Mai 22 | | E-bike | Parcours 888 /région Berne | X | | Françoise Haldi |
| Sa 7 Mai 22 | So 8 Mai 22 | Ski de randonnée | Lochberg (3074). De Realp (1538). Nuit à la cabane Albertheim (2543), Galensstock (3586). Sommet atteint à pied | | PD+ -AD | Nicolas Moeschler |
| Do 19 Mai 22 | | Randonnée | Les Geneveys-La Chaux-de-Fonds | X | T1 | Ariane Jauss |
| Sa 21 Mai 22 | | Activité spéciale | Rallye jurassien | | Tous | Richard Mamie; Pierre Gorgé |
| Do 2 Jun 22 | | Randonnée | Undervelier-Les Genevez | X | T2 | Françoise Haldi |
| Mi 8 Jun 22 | | Randonnée avec Bienne | Kiental-Aabeberg- Griesalp | X | T2 | Daisy Dellenbach |
| Sa 11 Jun 22 | So 12 Jun 22 | randonnée alpine | Hohgant - Schratteflue sur 2 jours | | T3 | Alain Frund |
| Mo 13 Jun 22 | So 19 Jun 22 | Culture, rando et vélo | Verdun | X | | Martine Kneuss et François Dewael |
| Sa 18 Jun 22 | So 19 Jun 22 | Via Ferrata | Tour d'Al et Diableret | | K4 | Alex Faoro |
| Mi 22 Jun 22 | Do 23 Jun 22 | Randonnée | Villars sur Ollon | X | T2 | Monique Rubin |
| Sa 25 Jun 22 | So 26 Jun 22 | Alpinisme | Allalinhorn (4017) Hohlaubgrat de la cabane Britannia | | AD | Laurent Torriani |
| Do 30 Jun 22 | | Randonnée | Kiental-Wätterlatte | X | T2 | Ariane Jauss |
| Sa 2 Jul 22 | So 3 Jul 22 | Formation | cours glacier - sauvetage avec guide (pour CDC et pour membres) | | tous | Jean-Marc Widmer |
| Do 7 Jul 22 | | Randonnée | Thoune-Gunten | X | T2 | Roger Jaberg |
| Mo 11 Jul 22 | Sa 16 Jul 22 | Randonnée | Les Centovalli | X | T3 | Eric Treuthardt |
| Do 21 Jul 22 | | Randonnée | La Videmanette | X | T3 | Daniel Sprunger |
| Di 26 Jul 22 | Mi 27 Jul 22 | Randonnée avec Bienne | Lauenensee-Geltenhütte-Leiterli | X | T2-T3 | Daisy Dellenbach |
| Do 4 Aug 22 | | Randonnée | Aertelengrat-Sunbhuel | X | T2-T3 | Ariane Jauss |
| Do 18 Aug 22 | | Randonnée | Teufelsschlucht / Hägendorf | X | T2 | Danielle Gur |
| Sa 20 Aug 22 | So 21 Aug 22 | Via Ferrata | via Ferrara des dames anglaises depuis les Diables, nuit à la cabane des Diablerets, deuxième jour via de la tête aux chamois puis descente en téléphérique | | K4 | Jean-Marc Widmer |
| Sa 27 Aug 22 | So 28 Aug 22 | Via Ferrata | Via Ferrata de Moiry | | K3 | Alex Faoro |
| Sa 3 Sep 22 | | Alpinisme | Balfrin (3796) de la cabane Bordier | | PD | Bertrand Gagnebin |
| Mo 5 Sep 22 | Do 8 Sep 22 | Randonnée | Chamonix | X | T2 | Ariane Jauss |
| Do 15 Sep 22 | | Randonnée | Rochers de Naye depuis la gare de Paccot | X | T3 | Eric Treuthardt |
| Sa 17 Sep 22 | Mo 19 Sep 22 | Randonnée alpine | Tour du Wildhorn | | T3 | Jean-Marc Widmer |
| Do 22 Sep 22 | | Randonnée alpine | Pointe des Savolaires | X | T4 | Daniel Sprunger |
| Sa 24 Sep 22 | So 25 Sep 22 | Via Ferrata | Via Ferrata de Braunwald (3-5h). Nuitée sur place | | K3 | Richard Mamie |
| Do 6 Okt 22 | | Randonnée | Les canyons du Schwarzsee ou év. la Vy aux Moines | X | T2 | Roger Jaberg |
| Do 20 Okt 22 | | Randonnée | Chemin du facteur (le Noirmont) | X | T2 | Ariane Jauss |
| Sa 22 Okt 22 | | randonnée | rando environnement | | T3 | Pascale Berlincourt; Magali Lecoœur |
| Sa 29 Okt 22 | | Formation | Course d'orientation Intersociété au stand de tir de Prêles | | PD | Richard Mamie |
| Sa 5 Nov 22 | | Activité spéciale | Entretien de la piste de Chasseral | | tous | Bertrand Gagnebin |
| Sa 12 Nov 22 | | Assemblée | AUTOMNE, Cave de Berne, 18h30 prop..... | | Tous | Comité |
| Mi 30 Nov 22 | | Activité spéciale | Course de sept lieues | | Tous | Pierre Gorgé |
| Do 8 Dez 22 | | Sortie St.Nicolas | A définir | X | | Team |
| Sa 10 Dez 22 | | Ski de randonnée | Région Zweisimmen | | PD | Nicolas Moeschler |
| Di 13 Dez 22 | | Escalade en salle | Spaghetti du CAS au Vignoble 9 La Neuveville | | PD | Richard Mamie |