

# CAS Sion 2024

Sion, le 17.10.2023

## Commentaires objectifs et subjectifs au sujet du programme des courses avec guides...

pour favoriser des pré-inscriptions faites en connaissance de cause...

Di. 21 janvier <b>Ski hors-piste / freeride</b> Là où la neige est belle...	Utiliser un domaine skiable pour déniveler rapidement, coller les peaux de phoque pour s'en éloigner et gagner des recoins sauvages. Environ 800 m de montée dans la journée cumulée avec plusieurs descentes, pour un bel effort...
Ven. 2 au di. 4 février <b>Cabane Rotondo</b> Rando à ski en étoile PD à AD	Juste de l'autre côté du Tunnel de la Furka, dans le Canton d'Uri, un petit paradis pour l'hiver. Il suffit de regarder la carte avec les itinéraires à ski pour comprendre que les possibilités sont vastes ! Les 2 nuits dans la même cabane.
Sa. 17 février <b>Ski hors-piste / freeride</b> Là où la neige est belle..	Le même programme que le 21 janvier, mais on change d'abonnement de ski...
Je. 7 au di. 10 mars La Fouly– <b>Rifugio Bonatti</b> - La Fouly Rando à ski PD+	Une nuit au St Bernard, 2 nuits au Rifugio Bonatti (Val Ferret italien), changement de culture, changement de cuisine, toujours à ski ! Il y a des faux-plats, il y a aussi le Col de Malatra...
Ve. 29.03 au lu. 1.04 <b>Massif du Tödi</b> Rando à ski AD	Départ le jeudi 28 en fin de journée parce que c'est loin... On portera parfois les skis, on mettra les crampons et il ne faudra pas oublier le piolet... Un petit massif avec beaucoup de caractère pour passer Pâques.
Sa. 8 et di. 9 juin <b>Course des chefs.cheffes</b> <b>Arête Sud du Galenstock</b> Alpinisme AD+	Le samedi, sur le chemin vers Siedelenhütte, on fera une course d'arête. Le dimanche, Arête Sud du Galenstock avec, dans le désordre : granite superbe, via ferrata pour l'accès, crampons, jusqu'au 5b, pas de chaussons, piste de rappels pas banale
Sa. 15 et di. 16 juin <b>Formation été</b> <b>Lämmerenhütte</b>	Leukerbad, Col de la Gemmi, Lämmerenhütte. Du rocher, du glacier/de la neige. Rappel, corde courte, mouflage, relais, ... L'idée, c'est de faire encore « plus juste » à l'avenir. <b>C'est aussi le cours de perfectionnement des chefs.fffes de course</b>
Sa. 13 et di. 14 juillet <b>Pollux et 1/2 traversée du Breithorn</b> Alpinisme AD	2 x « 4000 » et nuit au Rifugio Guide d'Ayace 2 groupes et on inverse l'ordre des sommets. L'arête du Breithorn est très aérienne et c'est bien qu'il y ait encore de la neige pour le final du Pollux ; on y va donc mi-juillet...
Sa.17 et di. 18 août <b>Longues voies alpines</b> <b>Refuge d'Argentière</b> Jusqu'au 5b, 5c, 6a ?	Le granite est magnifique, le Bassin d'argentière est grandiose, les voies de grimpe sont nombreuses... Friends parfois, fissures certainement... On va y aller en train, ça se prête...
Sa. 24 et di. 25 août <b>Canyoning</b> au Tessin (ou ailleurs...)  Être prêt à tout...	C'est un monde à part, un peu secret car peu visible, souvent incroyable et somptueux et peut-être impressionnant. Dans des gorges encaissées, on joue avec l'eau et on est sérieux avec la corde : toboggans, nages, sauts, rappels. Il faut aimer l'eau au moins un peu, il faut bien calculer tous les gestes...
Lu. 7 au di. 13.10.2024 <b>Longues voies et aventures dans Les Calanques</b> 5b à 6a et plein d'imprévus	Pour résumer : le calcaire blanc, la mer bleue, les galets de Canaille, les rappels impressionnants, des journées parfois trop chaudes, des journées parfois trop longues, des traversées sans fin sur la gauche ou sur la droite mais aussi des voies de 6-7 longueurs « droit en haut », nuits en camping...  Pour les prérequis : expérience indispensable en « longues voies aventureuses », aisance dans les rappels, grimper jusqu'au 5c en plein gaz...