



Formation technique de descente

Ce cours est réservé aux membres de la section CAS La Gruyère et ainsi qu'aux membres du groupement jeunesse de ladite section.

Date des cours : dimanche 18 janvier 2026 et dimanche 8 février 2026

Objectif ciblé

- Le cours est **spécifiquement conçu pour les skieurs de randonnée** qui rencontrent des difficultés en descente. Il ne s'agit pas d'une initiation générale, mais d'un perfectionnement technique.
- Les participants seront répartis en **petits groupes de niveau (env. 6 personnes)**, ce qui garantit un encadrement personnalisé.

Contenu technique

- La formation couvre des éléments clés comme :
 - La **position correcte sur les skis**
 - Le **placement des épaules**
 - La **maîtrise du dérapage**, sur piste et hors-piste
- Ces compétences sont essentielles pour améliorer la sécurité et le plaisir en descente, surtout en terrain varié.

Modalités d'inscription

- Le tarif est de **CHF 120.-**, à régler à l'ESS Jaun. L'inscription est validée uniquement après paiement
Sur le compte de l'ESS Jaun Nr IBAN. CH 80 8089 5000 0013 0643 3
- Il faut **mentionner la date choisie** lors du virement, ce qui montre l'importance de la rigueur administrative.
ESS Jaun : contact 079 743 07 20 ou info@skischule-jaun.ch ou directement sur leur site. Délais d'inscription une semaine avant.

- **Le forfait comprend**
 - Les frais d'encadrement par les professeurs de l'école suisse de ski de Jaun
 - L'abonnement de ski est à la charge du participant, MagicPass valable. Possibilité de repas sur place ou pique-nique

Info sur le désistement

- *Remboursement de l'inscription jusqu'à **48 heures avant le cours**, et selon les conditions générales de ESS Jaun*
[Contact et Infos / Schweizer Skischule](#)

Logistique bien pensée

- Le **rendez-vous est fixé à 9h15** à Jaun, devant le bureau de l'ESS, avec tout l'équipement prêt, y compris l'abonnement.
- Lors de votre inscription, un mail à courses@cas-gruyere.ch avec votre nom prénom domicile et numéro de natel et on vous communiquera la liste des participants afin de regrouper les voitures.
- Le **regroupement des voitures** est facilité par un mail préalable, ce qui encourage le covoiturage et la convivialité.

Matériel requis

- En plus des skis de rando, il faut le trio de sécurité : **DVA, pelle, sonde**.
- Le repas est libre : **pique-nique ou possibilité sur place**, ce qui laisse de la flexibilité.

Suivi et reconnaissance

- La journée est **inscrite dans Droptour**, ce qui permet aux chefs de course de suivre les formations des membres.
- Un **feedback est demandé** après le cours, par mail courses@cas-gruyere.ch avec les points positifs et les points à améliorer sur l'organisation de ce cours, preuve d'un souci d'amélioration continue.
- Vous avez évidemment la possibilité de vous inscrire à plusieurs cours.
- **Le jour du cours, les responsables du CAS La Gruyère ne sont pas présents. Si vous avez un problème merci de prendre contact avec ESS Jaun aux coordonnées mentionnées en début de document.**

CAS La Gruyère Commission des courses et formations.

Michel Léderey – Laurent Python – Roland CharrièreCA.

courses@cas-gruyere.ch