

CAS section la Gruyère

**Présidente**

Florence Luy
Le Village 359, 1628 Vuadens / tél. 079 293 53 08

Adresse du club

Case postale 502 - 1630 Bulle

Sites internet

<http://www.cas-gruyere.ch>
<http://www.cas-jeunesse.ch.vu>
info@cas-gruyere.ch

E-mail**Local de la section**

Bâtiment Setam - Ch. de Bouleyres 79 - Bulle
Tél. 026 912 24 98
Georgette Maillard / tél. 026 912 87 39

Rédaction du bulletin

Lise Ruffieux
Rue de Vevey 207, 1630 Bulle / tél. 026 913 11 68
E-mail : lise.ruffieux@bluewin.ch

Photo de couverture

« En face des Gastlosen... »
Photo offerte par Micrograph Création, Vaulruz

N° 3 mars 2006

« LE MOT DE LA PRÉSIDENTE » JUSTE UN PEU DE COHÉRENCE

Nous autres, randonneurs à peau de phoque, aimons la sensation de liberté que nous procurent ces espaces vierges, ou presque, de la montagne. Faire sa trace ou, au moins, parvenir à un sommet avec l'émotion que l'ascension a été nôtre et la descente teintée d'aventure. Mais il arrive que l'on chausse les skis avec d'autres motivations. En cette année de Patrouille des Glaciers, cela peut être tout simplement pour avaler du dénivelé le plus efficacement possible. Cela peut être aussi pour ne pas se faire de frayeur et se lancer dans un itinéraire inconnu. Cela peut être, enfin, pour n'importe quelle autre bonne raison. Je peux moi-même vous en donner.

Toujours est-il que de plus en plus de gens pratiquent la peau de phoque ou la raquette. Aussi sur les pistes de stations de ski. Les médias n'ont pas manqué de relever cette tendance et, avec elle, ses risques et ses conflits potentiels. En effet, comment justifier l'occupation de places de parc, les risques ou encore l'usage même des pistes par des sportifs ne payant pas d'abonnement? Imaginez-vous skieur de piste, surpris par la présence d'un randonneur et entrant en collision avec lui...

Pour l'heure, aucune juridiction précise n'existe en la matière. La montagne appartient à tout le monde et c'est tant mieux. Il n'empêche que certaines stations mettent déjà des interdictions. D'autres jouent encore plus ou moins bien le jeu. Aux randonneurs de faire preuve d'un peu de cohérence. Le Club alpin suisse a publié une brochure édictant neuf règles à leur intention. Si les règlements semblent aller à l'encontre de la philosophie de la pratique de la peau de phoque, il n'est peut-être pas inutile de les considérer. Juste au cas où...

« LE MOT DE LA PRÉSIDENTE » *SUITE*

Sinon, nous risquons bien de devoir sacrifier, à court terme, nos chères envies de liberté gratuite et sans risque.

Florence Luy

P.S. Les neuf règles en bref :

- Montées et descentes se font aux risques et périls des randonneurs
- N'utiliser que le bord de la piste pour monter
- Ne pas traverser la piste aux endroits dépourvus de visibilité
- Ne jamais emprunter une piste fermée
- Prudence lorsque les pistes sont en cours de préparation
- N'utiliser que le bord des pistes fraîchement damées
- Etre attentif aux dangers, faire particulièrement attention aux avalanches et à leur déclenchement artificiel
- Ne pas emmener de chien sur les pistes de ski
- Respecter les réglementations de parcage

Pour que le rêve devienne réalité...



Conception et réalisation de

- mobilier professionnel
- agencement de réception
- agencement intérieur privé
- boiseries et plafonds
- salle de bains...

...bois, métal, verre, cuir...

...style contemporain ou design...

*A vous de choisir
avec le spécialiste*

GRANGIER SA

Ebénisterie et agencements

1669 Albeuve - Tél. 026 928 40 80



Lundi 20 mars 2006, à 20h30
Salle CO2 - La Tour-de-Trême

GRAND CONCERT DE BIENFAISANCE

en faveur de

**L'HÔPITAL DE LUKLA (Népal),
Hôpital Nicole Niquille**

par

**L'Ensemble SALON-PASSION,
de Zürich**

et le

Chœur des Armaillis de la Gruyère
sous la direction de Michel Corpataux

Patronage: Club Alpin Suisse - section la Gruyère
Hôpital du Sud fribourgeois

Prix: Fr. 25.- (places numérotées)

Location: Office du tourisme de Bulle et environs
tél. 026 913 15 46 ou sur internet www.labilletterie.ch

***Nicole Niquille sera de la partie
pour vous parler de cette réalisation !***

**EN OUTRE, NOUS AVONS BESOIN DE BENEVOLES POUR CETTE SOIREE.
MERCİ DE VOUS ANNONCER A GABY LUISONI AU 026 912 37 87.**

ACTIVITÉS AU STAMM

Vendredi 21 avril, match aux cartes

2006, Année des cabanes.

Pour marquer l'événement, un match aux cartes sera organisé par les responsables des cabanes, le vendredi 21 avril.

Renseignements et inscriptions dans le bulletin du mois d'avril.



Diaporama

Viva el Peru

Lima, Cusco, chemin de l'Inka. Machu Picchu,
lac Titicaca, Cordillère Blanche

Présenté par
Alain, Denise, William et Marion Meyer

Le vendredi 17 mars 2006
à 20h00
Au stamm du CAS La Gruyère

REFLETS DU COMITÉ

Candidats

Niquille Carmella	
Rue des Colombettes 10	Riaz
Pittet Christian	
Le Clos	Le Crêt
Hellegoët Gwendal	
La Holena 759	La Roche
Bapst Lucienne	
Les Everdes 13	Bulle
Anderson Cindy	
Villarbachin	Le Pâquier
Haas Véronique	
Rte des Vergers 32	Courtaman
Houlette Stéphanie	
Foyer du Personnel	Marsens
Tercier Frédéric	
Champ-Bosson 15	Riaz
Geiser Jürg	
Ch. des Coquilles 5	Bulle
Chatagny Bussard Régine	
Ch. des Gentianes 50	Pringy
Bussard Patrick	
Ch. des Gentianes 50	Pringy

Groupement Jeunesse

Remy Gaëlle	
Rue Joseph Reichlen 2	Bulle
Charrière Arsène	
Le Montferant	Cerniat

Admissions

Pasquier Christophe	
Rue Nestlé 7	Broc
Bille Adelaïde-Luigina	
Les Molteresses 26	Wavre
Wicki Nadia	
En Terdoz 172	Villargiroud
Tinguely Roland	
Grand Rue 44	Vaulruz

Bosson Gisèle

Impasse du Belvédère 18	Farvagny
Sugnaux Christine	
Ch. de la Pépinière 56	Bulle
Sugnaux Philippe	
Ch. de la Pépinière 56	Bulle
Sugnaux Quentin	
Ch. de la Pépinière 56	Bulle
Sugnaux Amandine	
Ch. de la Pépinière 56	Bulle
Magnin Yvan	
Rte de Breilles 35	Courtaman
Limat Francis	
Imp. sur la Comba 2	Posieux
Duruz Monique	
Route de la Molière 76	Murist
Duruz Coralie	
Route de la Molière 76	Murist
Duruz Laetitia	
Route de la Molière 76	Murist
Gremaud Suzanne	
Ch. De la Réche 79	Bulle

Activités

Date	But	Participants
02.01	Oberegg	26
05.01	Walighürli	22
07.01	Bürglen	19
08.01	Les Portes	44
12.01	Folliu Borna	28
13.01	Pleine lune aux Clés	23
14.01	Cours de chefs de courses	15
15.01	Molésou Teysachaux	15
21.01	Vanil Blanc	6
22.01	Praz de Cray	15
22.01	Le Folli	15
26.01	Tornette / Monts Chevreuils	23
29.01	Tornette	10
31.01	Widdersgrind - Alpiglemären	15

GARDIENNAGES DU MOIS

Rectificatif

Une erreur s'est glissée dans le petit calepin des courses 2006.

Nouveau chef des cabanes :

Jean-Marc Savary, ch. de la Cierne 6, 1632 Riaz, tél. **026 912 23 17**

Gardiennage de l'Oberegg

MARS

05 Vallélian René - Petit Louis
12 Menoud Dodo- Zweidler Otto
19 Demierre Georges et Roland
Margueron Gérard
Hayoz Claude

26 Seydoux François
Pasquier Romuald

Veuillez prendre les clés chez **Otto Zweidler**, tél. 026 921 14 52
Bon week-end à tous
Dodo Menoud, tél. 079 219 06 39

Gardiennage des Portes

Mars

04 - 05 Georges Demierre, Gérard
Margueron et Roland Demierre
11 - 12 Charly Girard
18 - 19 Marmy, Bobonne et Colliard
25 - 26 Frédy Wyssmüller
et Henri Jaggi

Veuillez prendre les clés chez **Yves Kolly, Route des Gattes 28, à Marsens**.
Tél. 026 915 19 21 ou 079 465 79 37.

Responsable adjoint: Gilbert Currat,
Clos de la Chapelle, 1661 Le Pâquier,
tél. 026 913 10 19 ou 076 326 10 19.

Pour les arrêts en semaine, s'adresser à Yves Kolly.

Gardiennage des Clés

Mars

04 - 05 Isabelle et Gaston Sapin
11 - 12 Jean-Marc Seydoux
18 - 19 Priska et Dédé Brodard
25 - 26 Eric et Claudine Sudan

Avril

01 - 02 Libre
08 - 09 Georges Demierre
15 - 16 Famille Willems
22 - 23 Bernard Bussard
et René Defferard
29 - 30 Béatrice et René Piller

INFOS CABANES

Bounavaux

- Erratum -

Une erreur de date s'est malencontreusement glissée dans le bulletin de janvier.

Veuillez prendre note de la correction ci-après :

Manifestation

Samedi 8 juillet : Soirée fondue
Animée par le chœur mixte Lè Dzoyâ
(direction : Maurice Murith)

Avec toutes mes excuses !!!

Daniel Boschung, gardien suppléant



ROBERT GRAND & FILS S.A.

Marbre et Granit

1630 Bulle

Tél. 026 919 60 20

www.grand-marbrerie.ch

Fax 026 919 60 29



Entreprise de bâtiments

CLAUDE NOLL SA

Maçonnerie, béton armé, rénovations, échafaudages

Crépis de finition, chapes, carrelages, aménagements extérieurs

Tél. + Fax 026/912 53 52

Les Bruyères 5

Natel 079/635 15 92

1635 La Tour-de-Trême

GARDIENNAGE DES MARINDES

Mai

Week-end	13-14	Ouverture/Transports, Aubonnet Bernard, Colliard Marcel
Semaine	15-20	Libre
Week-end	20-21	Denyse, Agnès, Mathilde, Jean-Louis
Semaine	22-27	Libre
Week-end	27-28	Sciboz André

Juin

Semaine	29.05-03.06	Libre
Week-end	03-05	Buntschu Antoine, Romanens Jean-Louis et Jaquier Denie
Semaine	05-10	Libre
Week-end	10-11	Menoud Dodo, Zweidler Otto
Semaine	12-17	Libre
Week-end	17-18	Descuves Noël, Seydoux François et Pasquier Romuald
Semaine	19-24	Häni Daniel
Week-end	24-25	Libre
Semaine	26.06-01.07	Rouiller Martial

Juillet

Week-end	01-02	Les responsables - Bénichon
Semaine	03-08	Aubonnet Bernard
Week-end	08-09	Juillerat Roland
Semaine	10-15	Guex François
Week-end	15-16	Menoud Sonia
Semaine	17-22	Pythoud Chantal
Week-end	22-23	Poffet Jean-Luc, Matthy Colette, Ramseyer Annelise
Semaine	24-29	Poffet Jean-Luc, Matthy Colette, Ramseyer Annelise
Week-end	29-30	Forney Jean-François, Ratsey

Août

Semaine	31-07-05.08	Sciboz Jean-Marie et Cie
Week-end	05-06	Pasche Etienne
Semaine	07-12	Pasche Etienne
Week-end	12-13	Rebetez Christian
Semaine	14-19	Rebetez Christian
Week-end	19-20	Baeriswyl, Yerly
Semaine	21-26	Jaquier Canisia
Week-end	26-27	Libre

Septembre

Semaine	28.08-02.09	Libre
Week-end	02-03	Grivel Jean-Marie
Week-end	09-10	Sto, Waechter Christiane
Week-end	16-17	Aubonnet Bernard, Colliard Marcel
Week-end	23-24	Libre
Week-end	30.09-01.10	Libre

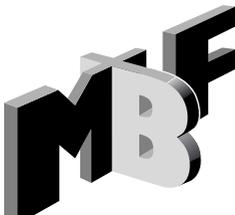
Octobre

Week-end	07-08	Fermeture Libre
----------	-------	---------------------------

Les clefs sont à prendre chez Antoine Barras (tél. 079 753 61 08)

Les personnes intéressées au gardiennage sont priées de s'annoncer auprès de Jean Barras, responsable, au 026 915 31 07 (le soir) ou 079 751 88 85.

Les personnes qui gardiennent la semaine peuvent apporter leurs cartons jusqu'au jeudi 11 chez Jean Barras, à Hauteville.



MENUISERIE - CHARPENTE
MAURICE BEAUD FILS

CONSTRUCTIONS SA
MAÎTRISES FÉDÉRALES
1669 ALBEUVE © 026 928 40 50

VILLAS À OSSATURE BOIS
www.beaud-mbf.ch

CARROSSERIE *Gérard Spicher*

1731 Ependes

Tél. 026 413 23 14

Tél. à Marsens 026 915 19 64

Natel 079 214 25 54

Devis à domicile

Voiture de remplacement

RUBRIQUE EXPÉ 07

Résumé des entraînements

Sortie à ski du 22 janvier: Mischflue, sommet à 2155 m.

Météo de ce dimanche : froid, grand beau temps, bise.

Une fois tous les inscrits présents à 8 heures devant le Stamm, nous sommes montés dans les voitures.

Arrivés au Simmental, nous avons pris les skis et nous sommes montés en direction de la Mischflue. Nous étions beaucoup, environ 40 participants. Alors, nous avons fait le dernier bout en deux groupes. Une partie était au col et a attendu le groupe qui a été au sommet.

Tout le groupe s'est retrouvé au col pour un pique-nique bien mérité. La bonne humeur régnait parmi tous les participants.

La montée a été belle mais a exigé un bon effort physique.

A la descente, la neige un peu dure, nous a valu quelques chutes acrobatiques... sans blessé heureusement.

Une fois tous aux voitures, nous sommes rentrés à Bulle.

Merci aux accompagnateurs pour cette belle journée.

Ecrit par Simon Bach

Sortie du 5 février: cascade de glace au Gros Mont

Quand tout le monde eut réglé ses crampons, nous sommes partis en direction du Gros Mont. Après environ une bonne heure de marche, nous sommes arrivés au pied de la cascade. Belle cascade, mais L'EAU nous regardait d'un mauvais œil. **«Qui va tomber en premier?»**

Nous nous sommes encordés pendant qu'un certain Guillaume essayait d'imiter Ueli Steck, je dis bien imiter car après deux tentatives il se retrouva sur le derrière. Après une première cascade, nous avons pris un petit pique-nique, au soleil, bien mérité. Ensuite, nous sommes descendus pour aller à une autre cascade. Mais un terrible obstacle, une rivière, est venu contré notre chemin. Tout le monde passa sans trop de problème mais vient le tour d'André qui voulant se passer de l'aide de Ramequin Man se retrouva couché dans l'eau. «Elle était bonne?». Heureusement notre guide Alexandre fût très prévoyant et avait pris dans son sac un pantalon de rechange. Nous avons passé une superbe journée avec plein de rigolades un peu grâce à André.

Merci au 20 participants et moniteurs !

Ecrit par Emilie Pugin

Résumé de la réunion du 10 février

Les dates ont été définies, notre voyage se déroulera du 28 juillet au 19 août 2007.

Financement

Parallèlement à la vente de chocolat, nous travaillons en collaboration avec Vie à Riaz. Nous sommes chargés de la mise en place des salles pour des spectacles et du service des boissons.

Matériel

Pascal Folly nous a parlé du matériel nécessaire à l'expédition. Si du matériel dort dans votre galetas, nous serions intéressés par son rachat. Pour se faire, contacter Christiane Pugin au 026 912 71 07.

Matériel pouvant nous intéresser :

- Chaussures de haute montagne
- Crampons avec anti-bottes
- Piolet (un peu technique mais pas de piolet ancreur)
- Sac marin
- Thermarest

GROUPEMENT JEUNESSE

Altels-Riederhorn

Samedi 18 et dimanche 19 mars

Lieu et heure de départ

Au stamm à 6h30

Itinéraire choisi

Selon conditions,
Kandersteig- Schwachenbach

Difficulté et cotation

S3, pente à plus de 35°

Matériel

Matos de randonnée, crampons, baudrier

Subsistance

Pique-nique pour les deux jours

Coût approximatif

Env. Fr. 100.- pour transport et demi-pension + télécabine

Renseignements et inscriptions

Sébastien fragnière, tél. 026 928 10 55
ou 079 342 45 39

Délai d'inscription

10 mars 2006

Mt-Blanc de Cheillon 3869 m Samedi 25 et dimanche 26 mars

Course jumelée groupement jeunesse et section

Lieu et heure de départ

Au stamm à 8 heures

Situation

Région d'Arolla

Itinéraire

Le 25, montée à la cabane par le Pas de Chèvre, puis, jusqu'au sommet de la Luette (3548 m). Le 26, Le Mont-Blanc de Cheillon et retour sur Arolla par le Pas de Chèvre.

Difficulté

S 2 / AD

Matériel

Complet de randonnée, pelle, DVA, sonde, couteaux, baudrier, une corde pour 5 personnes, piolet pour le chef de cordée.

Subsistance

2 pique-niques midi / demi-pension à la cabane

Coût

Frais de transport et demi-pension (env. Fr. 80.-)

Renseignements et inscriptions

Après du chef de course J.-Bruno au 026 912 71 07

Délai d'inscription

Au plus tard le 21 mars (pour réservation de la cabane)

Remarque

Course limitée à 20 personnes

Les chefs de course

Jean-Bruno, Joël, Claude, Jean-Paul et Philippe.

Pointe Dufour

Samedi 1^{er} et dimanche 2 avril

Lieu et heure de départ

Au stamm à 6 h 30

Situation / altitude

Pointe Dufour

Itinéraire choisi

Par le Silbersattel neige/glace mixte selon 40°/45° puis arête de rocher avec passages en III.

Difficulté et cotation

S4

Matériel

Skis de rando, peaux, couteaux, piolets, crampons et DVA.

Subsistance

Pique-nique pour la journée

Coût approximatif

Train + nuit en cabane en 1/2 pension

Renseignements/inscriptions

Alexandre Castella 079 343 32 16
alexandre@mountainguide.ch

Délai d'inscription

19 mars, participation limitée à 10 personnes, moniteurs inclus.

Remarque

Demande une certaine acclimatation à la haute montagne et ne peut pas être prise comme première course de l'année.

Camp de Pâques

Du dimanche 9 au samedi 15 avril

Modification de date

Du 9 au 15 avril,
à la place du 8 au 14

Prix

Fr. 220.-

Niveau

E1

Lieu

Sud de la France (Massif des Alpes)

Logement

Sous tente

Inscriptions

Sébastien Fragnière 026 928 10 55 ou
079 342 45 39

LES COURSES DU MOIS

Galmschiebe, 2425 m

Jeudi 9 mars

Départ

Au stamm à 7 heures ou à Baticoop/
Matran à 7 h 30.

Situation

Grimmialp dans le Diemtigtal

Itinéraire

De Fildrich, montée par Mittelberg

Difficulté et cotation

BS, course facile

Temps de montée

3 heures

Matériel

Pour randonnée à peau de phoque

Subsistance

Pique-nique

Coût approximatif

Frais de transport

Renseignements et inscriptions

Auprès des chefs de courses, Netty
Bersier, tél. 026 663 46 22 et Norbert
Seydoux, tél. 026 912 55 65.



Chauffage

Ventilation

Sanitaire

Rue du Moléson 35
CP 101
1630 BULLE

Nat. 079 285 46 08
Fax 026 912 71 34

Semaine clubistique senior Tyrol Du dim 12 au sa 18 mars

Lieu

Praxmar, Sellraintal, Tyrol du Nord

Sommets prévus

Lisenser Fernerkogl, Zischgelesspitz,
Hinterer Brunnenkogel, Schöntalspitz,
Lampenspitze

Difficulté et cotation

BSA

Coût approximatif

Fr. 650.- (demi-pension et transport)

Renseignements et inscriptions

Sauf désistement de dernière minute,
il n'est plus possible d'accepter de
nouvelles inscriptions.

Les chefs de courses

Claude Luisoni, tél. 026 912 99 27 et
François Rouvenaz, tél. 079 270 54 57

Vanil Noir

Dimanche 12 Mars

Lieu et heure de départ

Au stamm à 6h30

Situation / altitude

Vanil Noir, 2389 m

Itinéraire choisi

Gros-Mont - Les Morveys - Tête de l'Her-
bette (dépôt des skis), puis à pied jus-
qu'au sommet du Vanil Noir.

Difficulté et cotation

BSA

Matériel

De randonnée standard + crampons
+ piolet + baudrier

Renseignements et inscriptions

Auprès des chefs de courses, Benoît
Richoz au 079 208 08 76, ou Gérard
Clément au 079 251 60 72.

Délai d'inscription

Au stamm le vendredi 10 mars 2006



www.morand-vins.ch

***Négociants - Eleveurs
depuis 1926***

Visitez notre

Dinothèque

du Lu a.m. au Sa matin.

Wildhorn

Jeudi 16 et vendredi 17 mars

Lieu et heure de départ

Au stamm à 8 h 30

Situation-altitude

Région Lenk, Simmental. Sommet à 3247 m.

Itinéraire choisi

Jeudi, montée à la Cabane Wildhorn depuis Pöschenried en 3h. Souper en commun et couche en cabane. Vendredi, ascension du Wildhorn par Iffenhöre et retour.

Difficulté et cotation

BS

Matériel

Complet d'hiver et crampons

Subsistance

Pique-nique pour les deux jours

Coût approximatif

Fr. 60.- à 70.-, demi-pension et transport.

Renseignements et inscriptions

François Pythoud, tél. 026 912 69 49 ou 079 584 13 53

Délai d'inscription

Lundi 11 mars à midi

Le Tarent

Course annulée

Vanil Carré

Dimanche 19 mars

Lieu et heure de départ

Au stamm à 7 heures

Situation géographique

Vallée de l'Intyamon

Altitude

2139 m

Difficultés

BS

Matériel

Matériel d'hiver complet

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Coût

Déplacement, env. Fr. 10.-

Renseignements et inscriptions

Auprès du chef de courses Eric Barras au 079 261 15 82.



Via ferrata Moléson

Accès gratuit

à tous les membres

de la section «La Gruyère»

Albristhorn

Jeudi 23 mars

Lieu et heure de départ

Au stamm 7 heures

Situation / altitude

2761 m, Simmental/Fermeltal

Difficulté et cotation

BS, 1350m dénivellation

Matériel

Randonnée, yc couteaux

Subsistance

Du sac

Coût approximatif

Env. Fr. 15.- transport

Renseignements et inscriptions

Gaby Luisoni au 026 912 37 87

Délai d'inscription

22 mars, 17 heures

Mt-Blanc de Cheillon 3869 m

Le 25-26 mars

Course jumelée section et groupe-ment jeunesse.

Lieu et Heure de départ

Au stamm à 8 heures

Situation

Région d'Arolla

Itinéraires

Le 25, montée à la cabane par le Pas de Chèvre, puis, jusqu'au sommet de la Luette (3548 m). Le 26, Le Mont-Blanc de Cheillon et retour sur Arolla par le Pas de Chèvre.

Difficulté

S 2 / AD

Matériel

Complet de randonnée, pelle, DVA, sonde, couteaux, baudrier, 1 corde pour 5 personnes, piolet pour le chef de cordée.

Subsistance

2 pique-niques midi / demi-pension à la cabane

Coût

Frais de transport et demi-pension

Renseignements et inscriptions

Auprès du chef de courses Eric Barras au 079 261 15 82

Délai d'inscription

Au plus tard le 21 mars (pour réservation de la cabane)

Remarque

Course limitée à 15 personnes

Wildhorn

Samedi 25 mars

Renseignements auprès du chef de courses Patrick Barbey, tél. 026 411 31 14

Le Rogneux par Liddes

Dimanche 26 mars

Lieu et heure de départ

Au stamm à 5 heures

Situation/altitude

Val d'Entremont

Itinéraire choisi

Liddes - Erra d'en haut - sommet
3083m

Difficulté et cotation

BS, 1700m de dénivellation

Subsistance

Pique-nique

Coût approximatif

Transport en auto

Renseignements et inscriptions

Francis Dévaud, tél. 079 256 80 66

Délai d'inscription

Vendredi 24 mars

Bonhomme du Tsapi

Dimanche 26 mars

Lieu et heure de départ

Au stamm 6 heures

Situation / altitude

Départ: 1650 m / sommet: 2802 m

Carte Orsière : CN1345 / Valais

Itinéraire choisi

Depuis Bourg-St-Pierre, itinéraire via
Chalet d'Azerin, Challand d'en Haut,
Combe de Challand jusqu'à l'arête
SSE à suivre jusqu'au sommet.

Difficulté et cotation

SM - dénivellation 1150m

Matériel

Rando hiver/altitude (Pelle-DVA- cou-
teaux à glace)

Subsistance

Pique-nique

Coût approximatif

Fr. 25.-

Renseignements et inscriptions

Serge Blanc au 079 213 59 76

Délai d'inscription

Dernier délai jeudi 23 mars

Remarque / descriptif

Topo et photo-reportage sur
www.recits-photos-cas-gruyeres.ch

Les Groins

Jeudi 30 mars

Lieu et heure de départ

Stamm à 8h

Difficulté et cotation

2h30 de montée facile

Matériel

Pelle, DVA

Subsistance

Pique-nique

Renseignements et inscriptions

Norbert Seydoux, tél. 026 912 55 65 ou
079 695 47 80, dès 20 heures.

Tour des Aiguilles Dorées Samedi 1^{er} et dimanche 2 avril

Lieu et heure de départ

Au stamm à 7 heures

Itinéraire choisi

1^{er} jour: départ d'Argentière, téléphérique des Grands Montets, col du Chardonnet, Fenêtre de Saleina, col d'Orny et cabane de Trient. Dénivellation 1000m (4h30).

2^e jour: col d'Orny, col du Roc des Plines, couloir du Portalet (3344m), col du Chardonnet, Argentière. Dénivellation 1000m (7h30)

Difficulté et cotation

BSA

Matériel

Piolet, crampons, corde

Subsistance

Pique-niques pour 2 jours

Coût approximatif

Cabane avec demi-pension, transport, téléphérique (env. Fr. 120.-)

Renseignements et inscriptions

Après des chefs de courses Florence Luy au 079 293 53 08 ou Jacques Menoud au 026 917 01 55

Remarque / descriptif

Course limitée à 6 participants

Semaine clubistique senior Simplon Du dim 2 au dim 9 avril

Lieu

Hôtel Monte-Léone, Simplon-Pass, tél. 027 979 12 58

Sommets prévus

Stalhorn, Spitzhörli, Breithorn, Mäderhorn, Tochuhorn, Magehorn

Difficulté et cotation

BS

Matériel

Complet d'hiver et crampons

Coût approximatif

Fr. 600.- par personne (demi-pension et transport)

Remarque

Sauna à disposition au prix de Fr. 10.-

Renseignements et inscriptions

Sauf désistement, la semaine est complète.

Les chefs de courses

François Pythoud et Norbert Seydoux



Lieu et heure de départ

Au stamm à 9 heures

Situation et altitude

Course de plaine

Itinéraire choisi

En voiture jusqu'au fond des gorges à Broc. Barrage de Montsalvens, tour du Lac, d'abord rive gauche, la Monse, chapelle, retour rive droite et descente des gorges.

Difficulté et cotation

Facile, piétons, non rapide pour tous ceux qui veulent s'entraîner et vivre une journée en groupe. Enfants admis.

Matériel

Eventuellement bâtons

Subsistance

Pique-nique et boissons

Coût approximatif

Eventuellement transport

Renseignements et inscriptions

Michèle Schindler, tél. 026 927 15 39

Délai d'inscription

Jusqu'au matin même avant 8 heures

Remarque

Pas de chien.

Préambule concernant les courses de Michèle Schindler

Je suis en pré-retraite, j'aime beaucoup la montagne et j'en fais beaucoup. Bien que je sois bien entraînée, je ne peux plus aller au pas de course, ni faire des randonnées très longues.

De ce fait, les courses à Martha me manquent beaucoup. Sur le conseil de deux membres du CAS, je fais l'essai de mettre en 2006, quelques courses faciles pour les personnes qui sont dans mon cas ou qui veulent s'entraîner avant d'aller dans des courses plus difficiles en été.

Pour ces raisons, j'ai mis mes randonnées au printemps, lorsque beaucoup de membres entraînés font encore de la peau de phoque et de la haute montagne. Les épouses de membres et les familles avec enfants sont aussi les bienvenus.

Pour tout renseignement:

Michèle Schindler, Chalet «La Boîte à Eugène», Champ des Moulins 31, 1637 Charmey, tél. 026 927 15 39.

LES RÉCITS DE COURSES

«La pelleclette» est une nouvelle spécialité culinaire pour une utilisation judicieuse de vos pelles à neige en aluminium. Brevet déposé au chalet des Petites Fontaines. Pour tout renseignement, prière de s'adresser à Poupette ou à Christine.

Course des rois du 8 janvier

Ils étaient trois rois il y a plus de 2000 ans, mais 44 ce 8 janvier, à la gare de Bulle, qui embarquent dans le train du lait (comme dirait mon ami parisien) direction Semsales, où le chauffeur du train n'en croit pas ses yeux, autant de monde d'un seul coup un dimanche matin. «De chien!»

Denyse avec un Y, notre cheffe de la journée n'en finit pas de nous compter comme si elle avait gagné au loto... Le compte, le décompte, le recompte fait, la caravane peut se mettre en route, direction le Niremont. Dès les premiers pas, le brouillard s'essouffle et reste en rade sur le quai de la gare.

Chacun va à son rythme, d'aucun gracieusement quelques participants leur lançant au passage un petit regard amical.

La nature, qui est déjà particulièrement belle à cet endroit, s'était parée de givre pour nous séduire encore plus, ce qui nous fit oublier qu'à cet endroit le chemin monte dru.

Après une petite heure nous arrivons vers la chapelle de Niremont qui se trouve là, juste sur un surplomb, un peu comme l'étoile du

berger, que les rois mages avaient suivie tantôt. Une petite halte nous permet, qui de s'y recueillir un instant, qui d'y allumer quelques bougies, et d'autre pour y contempler le magnifique panorama qui s'offre à nous. Une petite prière nous est lue par Mathilde.

La rando reprend sous le pas bien ajusté de Jean-Louis. Le soleil nous attend juste à la sortie du petit bois derrière la chapelle, et va nous accompagner toute la journée faisant scintiller la neige de milliers de diamants.

La croix du Niremont a juste le temps de nous voir passer, l'odeur du bon thé qui s'échappe du chalet un peu plus bas nous y attire... Les habitués de la course connaissent le contenu du sac de Mathilde, en effet, elle en tira un immense gâteau des rois, une magnifique couronne, d'une recette de Betty Bossi en allemand traduite en français avec un arrière goût de tresse russe. Une cinquantaine de parts y sont coupées, chacun en prend une, espérant y trouver la fève qui lui donnerait le titre suprême....

Et pan dans le mille c'est moi qui l'ai!!! Que faire? L'avalier et ne rien dire? La fourguer à ma voisine? Impossible elle n'en veut pas. Il faut que je me rende à l'évidence, et d'un coup, d'un seul, je m'autoproclame roi. D'un bond, Sylvie se présente devant moi et

déclare être ma reine, elle, qui l'avait tirée juste avant moi et était restée discrète.

Mes sujets acceptant mon titre, nous pûmes reprendre la route croisant en chemin d'autres raquetteurs, du Club alpin section Moléson, qui aimablement s'inclinèrent à mon passage, enfin bref, revenons à la randonnée.

Nous nous dirigeons vers le chalet des Portes où nos amis nous avaient préparé apéro et spaghetti bolo. Organisé de façon très pro, le service fut rapide et soigné. Un grand merci à l'équipe cuisine, qui manifestement, est bien rodée.

On s'y attarde jusque vers 15 heures. Denyse, étant rentrée dans ses comptes, on peut reprendre la route direction Bulle.

L'équipée s'égraine tout au long du retour, prenant le temps d'apprécier cette journée qui était passée trop vite.

En fait de rois, les vrais rois de la journée ont été sans conteste Denyse, Mathilde et Jean-Louis. Un ROYAL MERCI à tous trois.

Les sujets du roi ont été

Georgette A., Mathilde, Gaston, Charly B., Jean-Louis, Marcel, Ida, Roland E., Aurore, Christine, Jean-François, Sandra, Eric, Brigitte, Charly G., Nicole, Claude, Gisèle, Pierre-Yves, Agnès, François L., Martine, Alice, Polon, Dodo, Christiane, François M., Ronald, Sylvie, Madeleine, Janine, Joël, François P., Marie-Thérèse, Patrice, François S., Annelise, Cathy, Claude, Pierre, Claude T., Fredy et Denyse.

PS: le vœux du roi. On peut rire de tout et de rien, de personne et de tout le monde, mais il faut le faire avec noblesse et respect.

On ne va pas en faire un fromage même un fromage du Niremont vieux et sec...

Roland

Tour du Moléson 15 janvier

En ce dimanche 15 janvier, 13 clubistes accompagnés de deux chefs de course, Benoît Richoz et Gérald Clément, ont rendez-vous à 8h00 au stamm. Départ pour Moléson-Village, en laissant une voiture à La Loue.

La course commence par 1000m de dénivélé... dur-dur, toute l'équipe arrive au sommet en pleine forme et en même temps ! grâce au funiculaire et à la cabine. Tous se préparent en admirant une vue

imprenable depuis notre Moléson ! «A couper le souffle»

Pour commencer, une petite descente pour arriver au bout de la crête ouest, avant d'attaquer une superbe pente qui nous mène à la hauteur de Tremetta. Poudre, poudre, quel bonheur ! Nous remettons les peaux pour gravir le 2ème sommet, Teysachaux, nettement plus pénible que le premier. Par contre, champagne pour toute l'équipe au sommet offert par la famille Currat que nous remercions très chaleureusement. Juste ce qu'il fallait pour la descente du sommet, que Benoît organise magnifiquement, avec

la moitié du groupe dans le couloir sud accompagné de Gérard. Le groupe de Benoît descendra un peu plus bas, pour arriver tous ensemble au chalet du Pra-Catile, où un bon pique-nique tiré du sac est le bienvenu.

Après discussion et super ambiance, il nous faut continuer, car la course n'est pas terminée... C'est au lieu dit le Marais que nous remettons les peaux, pour joindre la crête et notre 3ème sommet, la Vudalla. Bises et Hug ! pour tous. Vue superbe sur notre Gruyère. Pour terminer,

une belle poudreuse nous attend sur la pente des Traverses, qui nous conduira au chemin de la Loue.

Du soleil, de la bonne humeur, des conditions de neige extra ont fait de cette journée une totale réussite. Merci encore à Gérard et Benoît pour leur engagement et leur amabilité.

Participants: Martin, Yvan, Brigitte, Jacqueline, Mathilde, Laurent, Delphine, Christine T., Sophie, Franck, Christina, Suzanne, Christine P.

Dimanche 05 février

Sortie en raquettes au Schwyberg

Vers 8h45, les clubistes du «haut» (Bulle) et ceux du «bas» (Posieux) se sont donnés rendez-vous à Zollhaus. Mais c'est peu avant 9 heures, que les 13 «raquetistes» de la journée se mettent en marche sous la conduite du guide du jour, j'ai nommé Jean-Louis. Avec son bandeau blanc dans les cheveux, son habituelle énergie, sa puissance de persuasion et sa connaissance de la montagne, il ressemblait à un chef Sioux! Il ne lui manquait plus que la plume dans les cheveux et la hache de guerre comme étendard !

La petite cohorte part de la station inférieure de la «feu» télécabine du Schwyberg, c-à-d. de Schwarzsee Bad (1060m) avec une température «frisquette» (-10°), mais avec un ciel bleu au-dessus des têtes. Une petite odeur de lisier nous rappelle

que nous sommes bien «chez nous» et nous donne un puissant coup de fouet pour continuer notre montée. Notre expert en 4'000 se fait un plaisir de conduire sa tribu à travers forêts et pâturages en escaladant allégrement les courbes de niveau. Le rythme est bon, la température aussi et c'est pourquoi, tout le monde laisse «tomber» peu à peu veste et «polaire». Tout juste si Marie-Thérèse ne se retrouve pas en bikini... Oh! j'oubliais, notre cheffe de course, Agnès, se fait un point d'honneur de fermer la marche, don!



Georges Gobet
Boulangerie – Pâtisserie

Rossens	Bulle	Corbières
026 411 11 72	026 913 83 30	026 915 16 66

Après une petite halte au chalet «Fuchses Schwyberg» (1573m), nous atteignons le premier «mont» de la chaîne du Schwyberg, le Pt 1613m. Tout en admirant le paysage et toujours sous un soleil resplendissant, nous longeons - parfois dans les «gonfles», parfois sur l'herbe gelée - la crête jusqu'au sommet (1644.9m). Georgette et Marie-Rose (dit Mimi), les «pros» de la photo, s'empresent de photographier la croix. Il faut dire qu'elles immortalisent toutes les croix sur leurs pellicules; tout un art!

C'est là que tout le groupe a une pensée émue pour les personnes restées dans la «peuffe» sur le plateau, car la mer de brouillard s'élève jusqu'à 1200m. Seuls les sommets du Jura (Chasseral, Creux-du-Van, Chasseron, etc.) émergent de cette «ouate». De l'autre côté, le Kaiseregg est majestueux. Belle vue également sur les vallées des Euschels, du Breccaschlund et des Recardets ainsi que sur la Balisa et toutes les Alpes bernoises.

Les agapes du midi se font à la «Alphütte Gross Schwyberg» (1609m). Mais avant d'y arriver, il y a une jolie petite «dérue» à descendre dans la poudreuse. Chacun/chacune y va à sa manière: droit en bas, en essayant de se glisser, en utilisant son postérieur comme luge (n'est-ce pas Alice?) ou comme Mimi, en étant portée à bras le corps par Francis, son bon samaritain du jour!

A l'abri de la bise, certains assis sur des bancs de fortune, d'autres debout, se délectent du pique-nique tiré du sac, bien sûr après l'apéro et avant les biscuits!

N'étant pas assis à la bonne place, un «certain» clubiste n'aura même pas droit à son petit café préféré! Gaieté et jovialité règnent au sein du groupe.

La descente se fait plus rapide et par des pentes plus raides via le «Berghaus» «Gurli» (1422m) (excellente buvette ouverte de début mai à fin octobre) et les pâturages du «Chnöwis». A mi-parcours, nous entrons dans la nappe de brouillard et disons au revoir au soleil! La neige commence à se faire rare, les cailloux et racines d'arbres plus nombreux. C'est pourquoi, pour le dernier quart de la descente, les raquettes se porteront «à la main» et non «aux pieds»! Vers 14h45, nous arrivons sans trop de fatigue au terminus de la course: Zollhaus.

Notre routier de Francis étant un habitué du coin, le dernier verre se prend tout naturellement au «Restaurant Sahli» (entre Plaffeien et Giffers); bistrot qui est le «Treffpunkt» bien connu des routiers et des motards!

Merci à l'organisatrice et au guide pour cette belle balade en Singine.

Le «chroniqueur de service»: Charly

Cheffe de la course: Agnès Limat

Participants: Monique Aebischer (future clubiste!), Georgette Aubry, Charly Bochud, Marie-Rose Bossel, Janine Castella, Jean-Louis Catillaz, Marcel Ecoffey, Jean-François Forney, Francis Limat, Alice Ludi, Jacqueline Remy-Bapst, Marie-Thérèse Remy.