

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>
E-mail info@cas-gruyere.ch
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° 7 juillet 2006

MARDI 1^{er} AOÛT

JOURNÉE PORTES OUVERTES À LA CABANE DES CLÉS

Dès 19h00
soupe de chalet offerte

Une randonnée accompagnée sera organisée
depuis la buvette de la chia par la chapelle des clés.
Départ de la buvette à 17h00

EN SOIRÉE FEU DU 1^{er} AOÛT

Inscriptions et réservations jusqu'au 25 juillet

Eric Sudan 026 915 10 49 ou 079 402 57 66
Gilbert Berset 026 411 34 49 ou 079 751 79 93

Sommaire

Reflets du comité	3	Groupement jeunesse	9
Gardiennages du mois	5	Les courses du mois	23
Info cabanes	6	Récits de course	33

REFLETS DU COMITÉ

Candidats

Monney Patrick
Ch. Des Arzilliers 10 Rossens

Sugnaux Pierre-Alain
Route d'Humilimont 45 Marsens

Debons Nicole
Chemin du Gibloux 17 Bulle

Bosson Monique
Rue de la Gruyère 12 Riaz

Admissions

Geiser Jürg
Ch. des Coquilles 5 Bulle

Sottas André Moïse
Le Petit Pré Château-D'Oex

Bussard Brigitte
Auberge de la Croix-Verte Echarlens

Bussard Christian
Auberge de la Croix-Verte Echarlens

Monney Chantal
Impasse du Vany 7 Posieux

Monney Jérémy
Impasse du Vany 7 Posieux

Monney Kevin
Impasse du Vany 7 Posieux

Brailard Jacques

Tsarère 11 Les Sciernes-d'Albeuve

Menoud Patrick

Au Village 67 Villarsel-le-Gibloux

Rolle Patrice

Rue de Champy 18 Riaz

Vienné Francis

Route d'Humilimont 31 Marsens

Berset Alexandre (GJ)

Le Perrevuet 16 Marsens

Barbey Charlotte (GJ)

Ch. de la Faye 29 Vuisternens-en-Ogoz

Schouwey Cédric (GJ)

Chemin de la Belle-Luce 4 Epagny

Activités

Date	But	Participants
11.05	Bisse de Vex	14
13.05	Dent de Jaman	9
17.05	Niremont - Les Portes	8
20.05	Dent de Broc - Dent du Chamois	4
25.05	Dent du Bourgo	15
28.05	Gros Brun	9

Coin de la sympathie

Nous présentons nos sincères condoléances et assurons de notre amicale sympathie les personnes touchées par le décès de :

- Alice Gremaud, belle-maman de Patricia Gremaud ;
- Papa de Daniel Equey.



Georges Gobet
Boulangerie – Pâtisserie
Rossens Bulle Corbières
026 411 11 72 026 913 83 30 026 915 16 66

GARDIENNAGES DU MOIS

Gardiennage des Marindes

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
---------	-------------	--------------------------

Gardiennage de Bounavaux

Juillet

1 - 2	Myriam Kolly - Vonvon
3 - 7	Jean-Claude Friedli - Claudine Juillard
8 - 14	Charly Girard - Jean-Louis Romanens - Denise Jaquier - Joël Pugin (8 juillet : soirée fondue)
15 - 16	Joseph Esseiva
17 - 22	Martial et Agnès Rouiller
22 - 23	Guy et Marylise Ropraz - Robert Neuhaus
24 - 28	Geneviève Bovigny - Rachel Pugin
29 - 31	Pierrot & Myriam Roulin

Août

1 - 4	Pierrot & Myriam Roulin
-------	-------------------------



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

GARDIENNAGES DU MOIS (SUITE)

Cabane des Clés

Juillet

08-09	Juillet	Gilbert et Manu Berset
10-15	Juillet	Roland et M-Thérèse Berset Claude et M-Thérèse Michaud
22-23	Juillet	J-Daniel et Babette Chenaux
29-30	Juillet	Eric Sudan

Les personnes intéressées à un gardiennage sont priées de s'annoncer chez Eric Sudan au 026 915 10 49 ou 079 402 57 66

INFOS CLÉS 2006-2007

Le gardiennage débutera dès le 15 décembre 2006

Tout le mois d'avril 2007, il n'y aura pas de gardiennage

Les responsables



Chauffage

Ventilation

Sanitaire

Rue du Moléson 35
CP 101
1630 BULLE

Nat. **079 285 46 08**
Fax **026 912 71 34**

INFO CABANES

Nous recherchons plusieurs

Chef(fe)s de cabanes Suppléant(e)s-chef(fe)s de cabanes

pour

la cabane de Bounavaux

1 chef(fe) et 2 suppléant(e)s

la cabane des Portes

1 chef(fe)

le bivouac du Dolent

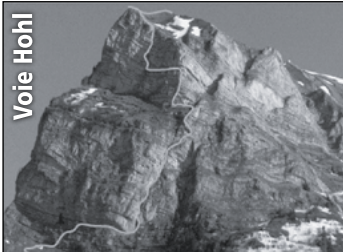
1 chef(fe) et 1 suppléant(e)s

Nous vous offrons la possibilité de vous former auprès d'une équipe compétente. Ensuite, il vous reviendra la tâche de gérer une cabane, fonction à responsabilité et gratifiante.

Entrée en fonction dès 2007

Intéressé(e) ? Contactez Jean-Marc Savary au 026 912 23 17

Voie Hohli



Via ferrata Moléson

Accès gratuit

à tous les membres

de la section «La Gruyère»

GROUPEMENT JEUNESSE

Gross Bielenhörn 3206 m

Sa 2 et di 3 septembre

Lieu et heure de départ

Place du stamm le 2 septembre 10h00, retour le 3 vers 18h00 au stamm.

Situation

La Furka

Itinéraire

Le 2, montée à la cabane Sidelenhütte 2708 m. Le 3, approche de 50 min. jusqu'au pied de l'arête Sud-Est puis 4h00 d'escalade jusqu'au sommet. Descente 3h00 avec plusieurs rappel.

Difficulté

A3, cotation 5

Matériel

Matériel de haute montagne, complet d'escalade y compris descendeur pour rappel (chef de cordée prévoir 10 dégaines, sangles, cordes double de 50 m)

Subsistance

Pique-nique midi / demi-pension à la cabane

Coût

Fr. 70.-

Renseignements et inscriptions

Auprès des chefs de courses Jean-Bruno et Guillaume 026 912 71 07

Délai d'inscriptions

Au plus tard le 29.08 (réservation de la cabane)

Remarques

Nombre de participants limités

Dolent, 3820m, arête Gallet

22-23 juillet

Course jumelée jeunesse et section

Lieu et heure de départ

Bulle, place du stamm, 12 h 00

Situation géographique

Val Ferret

Itinéraires et difficultés

Arête Gallet en traversée depuis le bivouac du Dolent, AD, course de neige.

Matériel

Casque, 2 piolets et crampons, baudrier, sangles, 2 broches à glace

Subsistance

Pitance concoctée au bivouac par les participants!

Coûts

Déplacement, nuitée au bivouac: env. Fr. 50.-

Délai d'inscription et renseignements

21 juillet au stamm dès 20h00 ou auprès du chef course au 026 912 71 07

Remarques

Participation limitée à 6 personnes

Les chefs de courses

Jean-Bruno Pugin et Eric Barras

Camp d'été Furka

31 juillet au 6 août

Lieu

Massif de l'Aar, région Furka.
Nuit sous tente et en cabane.
Escalade et alpinisme pour tous.

Prix

Fr. 250.-

Guides

Alexandre et Sébastien

Inscriptions

Sébastien Fragnière au 079 342 45 39

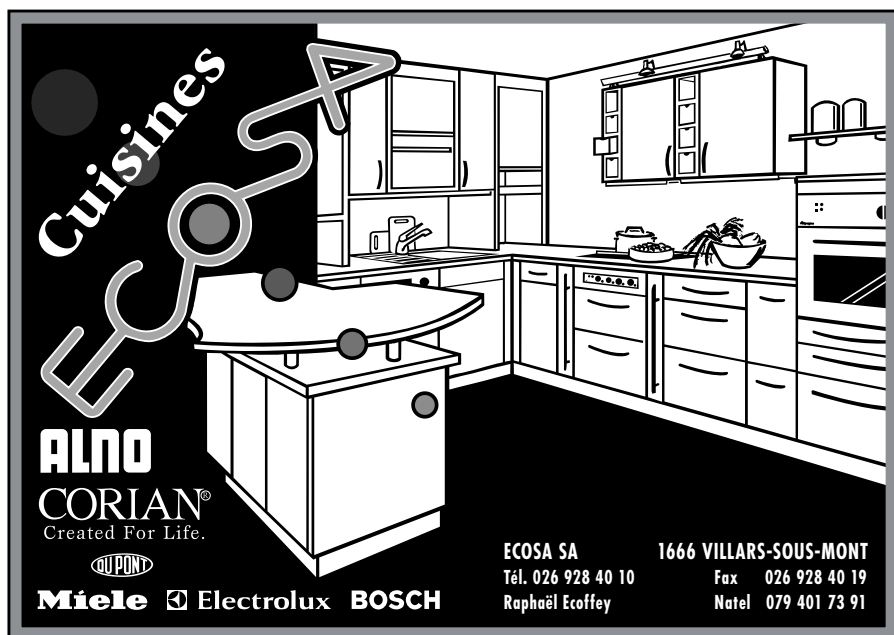


MBF

**MENUISERIE - CHARPENTE
MAURICE BEAUD FILS**


**CONSTRUCTIONS SA
MAÎTRISES FÉDÉRALES
1669 ALBEUVE © 026 928 40 50**

VILLAS À OSSATURE BOIS
www.beaud-mbf.ch



**Cuisines
ECOSA**

**ALNO
CORIAN®
Created For Life.**

Miele  **Electrolux** **BOSCH**

ECOSA SA 1666 VILLARS-SOUS-MONT
Tél. 026 928 40 10 Fax 026 928 40 19
Raphaël Ecoffey Natel 079 401 73 91

RÉCITS GROUPEMENT JEUNESSE

Camp de Noël 2005

Premier jour

Ceux qui étaient motivés ont dû quitter un lit douillet pour aller au stamm et au froid, même si nous savions tous que le camp serait agréable. Nous avons alors pris le minibus jusqu'à Albeuve. Il a fallu mettre nos peaux de phoque par un froid glacial. Puis nous avons entamé notre montée vers le Vanil Blanc. Nous avons à peine marché 20min, quand deux ou trois rebelles ont décidé de prendre un autre itinéraire pour aller au sommet.

Après plus d'une heure de marche, Sébastien a dû redescendre (malheureusement pour lui) pour avoir parké le bus sur une route qui devait être dégagée. Il nous a rattrapés au sommet rapidement avec ceux qui avaient fait la variante. La descente a été facile et agréable dans la poudreuse.

Nous sommes ensuite redescendus au stamm pour récupérer nos deuxième sacs. Nuitée à la Cabane des Clés, où nous avons passé une soirée agréable, malgré des dortoirs froids.

Deuxième jour

Un réveil agréable mais froid entame la journée. Après un déjeuner délicieux, nous descendons vers le bus pour ensuite nous diriger vers la Dent de Corjon. Après une demi heure de plat et une montée sur

un chemin difficile et raide dans la forêt, nous avons débouché dans un magnifique vallon. Le groupe s'est ensuite séparé; le premier groupe est monté droit vers le sommet et le deuxième groupe a fini de dîner tranquillement. Ces derniers sont ensuite montés jusqu'à l'épaule. Le groupe a profité plusieurs fois de la belle poudreuse. La descente dans la forêt a été lente et difficile. Il a fallu ensuite beaucoup de temps et d'énergie pour remettre les peaux dans la nuit pour remonter à la Cabane des Clés.

Troisième jour

Nous sommes partis directement du chalet après un réveil toujours aussi froid pour atteindre Moléson-Village. Direction la Vudallaz. Tout se passe bien, sauf qu'il n'y avait presque plus de neige pour redescendre sur Enney. Nous allons boire un verre pendant que Sébastien va chercher le bus. La nuit se passe à nouveau agréablement, mais froidement.

Quatrième jour

Ce jour-là, on s'est levé du bon pied ! Après le petit déjeuner, nous descendons à nouveau à Moléson-Village, comme la veille. Cette fois, on ne touchera quasiment pas à nos peaux. En effet, Sébastien nous procure des abonnements (youpiiii). C'était génial ! On a même mangé de la fondue (Petzi nous a fait l'honneur de nous l'apporter, merci) !

Cinquième jour

Dernier jour ! On fait nos sacs et départ pour Albeuve, mais sans les skis ! Nous allons faire une cascade de glace ! Le problème, c'est qu'il fait très froid (face nord). C'était une super expérience. Sans aucun incident, dommage du froid qui nous a empêché d'en profiter pleinement.

Un immense MERCI pour ce camp merveilleux et surtout aux guides !

Participants: Samuel E., Simon E., Frédo, Baptiste S., Marine S., Simon, Fabrice, Guillaume, Marion M. (récit)...

Camp de Pâques 9 au 15 avril 2006 Région des Alpilles

J'ai eu le privilège d'être le plus «ancien» du camp. Ainsi, comme personne n'avait été nommé pour prendre la plume, je me permets ces quelques lignes pour exprimer le plaisir que j'ai eu à participer à cette «semaine de Pâques».

Au programme : escalade dans le sud de la France ! Donc en principe vers le soleil ! Nous avons été gâtés durant cette période. Nous avons même du mal à croire nos correspondants téléphoniques en Suisse, lorsqu'ils nous parlaient de plus de 20 centimètres de neige sur Bulle.

Départ dans la lumière matinale naissante sur le parking du stamm. Merci à Pierre Jordan qui organisa un véritable puzzle pour réussir à «caser» le matos dans notre bus. Sébastien, notre guide et Christine donnèrent également l'impression de déménager avec leur véhicule surchargé.

Quelques arrêts pique-nique et pipi quel tard, nous rejoignons un camping non loin du village de Châteaurenard. Lieu très accueillant avec de surcroît une piscine où seuls quelques courageux tenteront la baignade dans l'eau à 14 degrés. L'installation du camp est toujours un moment sympathique. Le village de tentes prend forme sur un magnifique gazon. Jamais, de mémoire de campeur, on avait planté des sardines si facilement. La tente réfectoire, malheureusement sans les tables et les chaises, nous servira de cuisine et d'abris au cas où !

Comme la météo le permet, nous effectuons le premier déplacement sur un site d'escalade dans la région de Cavailon. Des groupes sont formés pour définir les niveaux et faire pour certain un rafraîchissement des connaissances techniques. La fatigue du voyage se fait sentir, mais surtout la marche d'approche qui a consisté à traverser tout un terrain de foot dans le sens de sa longueur, s'il vous plaît !

Soirée au camp en popottant et en potassant les topos pour les jours

suivants. Malheureusement ça pissotte un peu le matin. Nous partons faire des courses. Les supermarchés français conviennent bien à nos jeunes et mêmes certains (Emile et Yann) se sont faits prendre en excès de vitesse alors qu'ils roulaient à vive allure en quête d'articles à « prix choc ». (Prononcez prichök... ça fait plus polonais!). Une visite d'un grand magasin de sport nous permet de compléter notre équipement à des prix Européens !

Comme une journée sans escalade est un sacrilège, nous rejoignons un super petit site, avec également une marche d'approche de plus de 35 mètres. Le rocher est magnifique et chacun se lance en tête de cordée. La palette proposée va, pour ce jour, du 3a sans les mains au 6c ...sans les ailes (pas vrai Simon?).

Les 3^e et 4^e et le 5^e jours d'escalade nous emmènent dans des sites enchanteurs comme Orgon et Saint-Rémy du Gard et un dont j'ai oublié le nom. Là, il fait plus de 20 degrés et nous prenons nos premiers coups de soleil. Certains s'adonnent, en parallèle de l'escalade, aux joies du « pataugeage » dans les rivières coulant au pied des voies.

Un regret d'ancien! Diable pourquoi n'avons-nous pas eu comme nos jeunes actuels, la possibilité de grimper en tête dès le début? Cette façon de procéder permet aux grimpeurs d'évoluer rapidement, en se responsabilisant plus qu'en second

de cordée. Certains goûtent à la joie du premier 6a en tête, d'autres vont faire connaissance avec ce qu'il reste de prises dans du 7a. Vous savez, c'est là que l'on pense au petit Prince, en lui disant « allez dessine-moi une prise ».

Les commentaires vont bon train, « allez sec, tu donnes pas assez de mou, vaché, ramène » et même des jurons sont entendus lorsque David se fait attaquer par une colonie d'abeilles qui avait justement élu domicile dans le bac où il s'était réjoui de placer sa main. Je n'avais jamais observé un retour si rapide au pied de la voie et surtout par la suite, une course si effrénée pour échapper à ces piquantes bestioles.

Buoux, voilà bien un endroit porteur des plus belles références à l'escalade, et nous y sommes! Le site est, une fois de plus, magique. Le créateur a mis ici à la disposition des rampants verticaux que nous sommes un terrain de jeu fabuleux. Chacun enchaîne les longueurs de corde. La progression de certains est vraiment spectaculaire. Les bras sont douloureux, les mains font mal, et ces sacrées chaussures qui serrent ! Mais le plaisir qui se lit à chaque instant sur le visage des participants est source de motivation.

A la question de savoir la différence entre « l'expo » et de « l'engagé » entre les voies, un grimpeur se trouvant sur le site m'indique sont point de vue; une voie engagée, c'est quand les

points sont loin, comme ici à Buoux, tu peux prendre des mégaplombs. Une voie exposée, c'est quand tu peux tomber par terre; ça c'est interdit! J'ai aimé cette discussion avec ce gars au fort accent belge, mais vivant depuis toujours dans «cette dimension verticale».

Avec Christian, nous avons même mis en pratique de suite. Nous n'avions pas vraiment le niveau pour passer la voie projetée, rendant la chute inévitable, même s'il elle n'est pas naturelle. Toujours selon mon belge d'interlocuteur, non seulement la chute est permise mais elle doit être perçue comme un passage obligé dans la trajectoire de progression du grimpeur. Que de considérations

pour dire l'escalade, pour parler d'un camp riche en émotions, riche en rencontres, riche en sensations.

Que du plaisir! Je reviendrai avec vous, les jeunes, partager vos valeurs humaines, vos sourires, votre joie de vivre l'instant, avec ce petit plus qui appartient aux gens de la montagne. Vous êtes tous, sans exception, des grands et des sacrés moteurs de vie!

Merci à tous !

Gaby

Les participants: Ludivine, Julie, Marion, Christine, Sébastien, Christian, Baptiste1, Baptiste2, Baptiste3, Martin, Simon, Yann, Emile, André, David, Julien.



www.morand-vins.ch

**Négociants - Eleveurs
depuis 1926**

Visitez notre

Dinothèque

du Lu a.m. au Sa matin.



Château d'En Bas 15 Tél. 026 912 35 22 Fax 026 912 15 72

SUIVI PRÉPARATION EXPÉ 07

Voilà plus de 6 mois que notre groupe «expe07» s'est formé. Ce groupe roule sur une ambiance assez géniale. Pour avoir organisé plusieurs camps, voyages et autres nous avons trouvé avec cette équipe une camaraderie et une vraie amitié. Tout le monde tire à la même corde et ce qu'il y a d'agréable c'est que les plus grands ont vraiment intégré les plus jeunes. Les préparatifs vont bon train, plusieurs jeunes et accompagnants vont aller faire leur cours de moniteurs. C'est bien là aussi que l'on voit le travail de formation effectué de longue date par tous les moniteurs qui amènent les jeunes de notre section à l'indépendance en toute sécurité.

Au point de vue financier là aussi nous avançons. Il y a encore du boulot mais grâce à l'enthousiasme et la débrouillardise et aussi à votre soutien

tout va pour le mieux et nous sommes complètement dans les temps.

Les exposés que les jeunes présentent lors de nos réunions régulières nous apprennent à connaître la région que nous allons sillonner durant 3 semaines. C'est agréable de pouvoir aborder un pays en connaissant ses coutumes, son histoire, sa Vie ...

Bref, les jeunes de notre GJ sont en train de tourner une belle page de leur Vie de montagnards, une belle page de la Vie de notre section.

Vous pouvez retrouver des images et des détails sur www.expe07.ch

Un grand Merci pour votre soutien et Vive Expé07.

Jean-Bruno et Pascal

Rappel - Rappel - Rappel - Rappel - Rappel

«Grâce à la participation du Club Alpin Suisse Section la Gruyère à la réalisation de la via ferrata, le parcours est gratuit pour nos membres (les remontées mécaniques et l'éventuelle location de baudriers, longes et casques, demeurent payantes). Pour obtenir cette gratuité, présentez votre carte de membre soit à la caisse du funiculaire à Moléson-Village, soit à celle du téléphérique à Plan-Francey. Il vous sera alors remis une vignette valable pour un passage. Merci de votre collaboration !»

PRÉPARATION EXPÉ 07 (SUITE)

Sortie du 14 mai Dent de Combette

Rendez-vous comme d'habitude au stamm pour partir vers le Pays d'En-haut. Arrivés là-bas, nous laissons les véhicules sur un parking. Une majorité d'entre nous enfile déjà leurs nouvelles Sportiva, afin de mieux pouvoir affronter la rude montée dans les pâturages boueux et enneigés !

Arrivés au sommet (2082 m), nous nous adonnons à une petite séance

photo avant de redescendre. En chemin, nous nous arrêtons pour une pause pique-nique ou plutôt « fondue ». Après quelques bonnes bouteilles de blanc (pour certains) et un « délicieux » repas, nous reprenons la longue et sinueuse descente vers les véhicules. Sur la route du retour, sur une terrasse ensoleillée, nous finissons la journée par un dernier petit verre...

Retour au stamm vers 16 heures après une belle journée de marche.

Écrit par Simon Engel

Résumé de l'assemblée du 9 juin 2006

Logo

Jonas C. et Sabine R. ont chacun proposé un logo. Pascal va faire un petit dossier avec quelques propositions à partir de ces deux logos. Ensuite, chacun votera pour son logo préféré.

Exposés

Le Bouddhisme et les vaches sacrées : Ronald et Sabine R.

Les arts en Inde

Laurence et Mickaël

Site Internet

Jonas C. nous présente les dernières nouveautés de notre site internet. Pour rappel, voici l'adresse : www.expe07.ch

 **OXYGENE Montagne**

Christophe Baron
Vieux-Pont 1
Case postale 151
1630 Bulle

Tél. 026 912 51 51
Fax 026 912 51 53
info@pignonvert.ch
www.pignonvert.ch



**Pignon
Vert**

RAIFFEISEN

BANQUE RAIFFEISEN MOLESON

Tél: 026/919.61.11 Fax: 026/919.61.15

Albeuve - Epagny - Grandvillard - La Tour-de-Trême - La Verrerie - Remaufens - Riaz - Semsales

LES COURSES DU MOIS

Sentier historique du Vully

Jeudi 6 juillet 2006

Lieu et heure de départ

Stamm à 8h00

Situation / altitude

Mont Vully et alentours

Difficulté et cotation

Env. 3 h 1/2 de marche

Matériel

de randonnée pédestre

Subsistance

Pique-nique, possibilité de faire des grillades

Coût

Transport

Renseignements et inscriptions

Claudine Angéloz, tél. 026 475 27 21
ou 076 574 70 43

Délai d'inscription

Mercredi 5 juillet

Remarque

Une fois autrement! Voilà une opportunité de (re)découvrir quelques vestiges de la 1^{re} guerre mondiale!

Le Passet - Les Aiguilles rouges

Samedi 8 juillet

Lieu et heure de départ

Au stamm à 7h00

Situation / altitude

Barberine, frontière franco-suisse

Itinéraire choisi

Secteur du Passet, Massif des Aiguilles rouges

Difficulté et cotation

Escalade de 5c à 6a obligatoire

Matériel

Complet d'escalade

Subsistance

Pique-nique

Coût

Transport en auto

Renseignements et inscriptions

Francis Dévaud, tél. 079 256 80 66



ROBERT GRAND & FILS S.A.

Marbre et Granit

1630 Bulle

Tél. 026 919 60 20

www.grand-marbrerie.ch

Fax 026 919 60 29

Seebergsee

Dimanche 9 juillet

Lieu et heure de départ

Charmey, au parc de Vounetz à 8h00. Sur demande, nous enverrons une voiture au stamm à Bulle.

Situation

En voiture par le col du Jaun, vers le Simmenthal. A Ridenbach, prendre la direction de Zweisimmen jusqu'à Grumbenwald, puis nous continuons en voiture sur un chemin de montagne jusqu'au parc de Meienberg.

Itinéraire choisi

Meienberg 1781 m, Oberri Niederwürfli 1670m, Unterri Niederwürfli 1621 m, Stierenberg 1884m, Seebergsee 1831 m (dîner). Retour en faisant un tour circulaire par un autre chemin.

Difficulté et cotation

Environ 4h30 de marche

Subsistance

Pique-nique et boissons tirés du sac

Coût approximatif

Transport en voiture

Chefs de courses

Raymond Oberson et Michèle Schindler.

Renseignements et inscriptions

Jusqu'au samedi soir auprès de Michèle Schindler, tél. 026 927 15 39

Remarques

Très belle course pour tous, facile, idéale aussi pour seniors, pour familles et enfants. Nous pique-niquerons sur les rives d'un très beau lac de montagne. Nous prendrons notre temps et nous attendrons tout le monde.

Pointe de Drône 2949m

Dimanche 9 juillet

Lieu et heure de départ

7h00 place du stamm

Situation

Col du Grand St-Bernard

Itinéraire

Montée depuis le col par l'arête, retour par la fenêtre de Ferret

Difficulté

RE, quelques passages exposés, bon entraînement nécessaire

Equipement

De randonnée + habits chauds + pique-nique

Coût

Fr. 20.- pour le déplacement

Renseignements et inscriptions

Au stamm le vendredi 9 juillet dès 20h00 ou auprès des cheffes de courses: Mathilde Auer, tél. 026 424 94 89, le soir après 20 h. ou Denyse Dupasquier, tél. 026 912 75 82

Cabane des Aiguilles Rouges

Jeudi 13 juillet

Lieu et heure de départ

6h30 départ du stamm pour Arolla.

Itinéraire choisi

Montée à partir de La Gouille en 3 heures environ, descente sur Arolla, puis bus ou à pied à La Gouille.

Difficulté

RE

Subsistance

Prendre le pique-nique. Possibilité d'avoir soupe et boissons à la cabane

Coût de la course

Env. Fr. 30.- transport.

Inscriptions

Jusqu'au mercredi à midi auprès du chef de courses, Nestor Esseiva, tél. 026 912 61 59.

Gletschhorn 3305 m, arête Sud

Sa 15 et di 16 juillet

Lieu et heure de départ

Place du Stamm le 15 juillet vers 11h00

Situation

La Furka

Itinéraire

Le 15, montée à la cabane Albert Heim Hütte 2541 m en 1 h30.

Le 16, le Gletschhorn par l'arête sud (superbe arête de granit) 2 heures d'approche par le glacier du Tiefengletscher, puis 3 à 4 heures d'escalade. 4 heures de descente jusqu'à Tätsch (Vhc)

Difficulté

4 sup en grosses chaussures

Matériel

Matériel haute montagne, crampons, piolet pour l'approche, ainsi que

complet d'escalade y compris descendeur pour rappel (chef de cordée prévoir sangles, friends, 6 dégaines et corde de 50 m)

Subsistance

1 pique-nique midi et demi-pension à la cabane

Coût

Transport + cabane

Renseignements et inscriptions

Auprès du chef de courses, Jean-Bruno Pugin au 026 912 71 07, au plus tard le 11 juillet (réservation de la cabane). Infos au stamm le vendredi soir à 20h00.

Remarques

Nombre des participants limité en fonction des chefs de cordée.

Cabane Monteleone Samedi et dimanche 15 et 16 juillet

Lieu et heure de départ

Bulle, place du stamm à 7 h 30

Situation / altitude

Région du Simplon 2848 m

Itinéraire choisi

Hospice du Simplon 2005 m – Cabane Monte Leone 2848 m - Hospice du Simplon 2005 m – Simplon Village 1476 m

Difficulté et cotation

Pas de grande difficulté technique. Bon entraînement physique. Samedi montée à la cabane 3h00 env. puis randonnée dans la région de la cabane. Dimanche descente à l'hospice et randonnée sur le sentier historique de Stockalper jusqu'à Simplon village soit environ 6 heures de marche.

Matériel

De randonnée

Subsistance

Pique-nique tiré du sac pour samedi et dimanche midi. **Repas du soir** : demi-pension à la cabane.

Coût

Nuit à la cabane avec demi-pension Fr. 43.-, transport en voiture Fr. 42.-, transports publics Fr. 6.-.

Renseignements et inscriptions

Agnès Limat, tél. 026 411 18 77 ou 079 294 27 62.

Délai d'inscription

Samedi 8 juillet

Remarque

Inscriptions limitées à 16 participant(e)s. Réservation à la cabane.

Deux jours dans le Loetschental Mer 19 et je 20 juillet

Lieu et heure de départ

Au Stamm, le mercredi 19 juillet à 12 heures

Situation / altitude

19 juillet : montée à la cabane du Bietschorn (2565 m) env. 4 heures depuis Wiler

Itinéraire choisi

20 juillet : ascension du Schafberg (3240 m) évent. Wilerhorn (3307 m)

Difficulté et cotation

PE

Matériel

De randonnée
(si Wilerhorn crampons-piolet)

Subsistance

Du sac le jour – demi-pension à la cabane

Coût

Fr. 80.- (transport et demi-pension)

Renseignements et inscriptions

Gaby Luisoni au 026 912 37 87

Délai d'inscription

Dimanche 16 juillet, 12 heures

Remarque

Bonne condition physique

DOLENT, arête Gallet

Sa 22 et di 23 juillet

Avec la jeunesse

Lieu et heure de départ

Bulle, place du stamm, 12 h 00

Situation géographique

Val Ferret

Altitude

3820 m.

Itinéraire et difficulté

Arête Gallet en traversée depuis le bivouac du Dolent, AD, course de neige.

Matériel

Casque, 2 piolets et crampons, baudrier, sangles, 2 broches à glace

Subsistance

Pitance concoctée au bivouac par les participants!

Coûts

Déplacement, nuitée au bivouac: env. Fr. 50.-

Délai d'inscription et renseignements

21 juillet au stamm dès 20h00 ou auprès du chef de courses, Eric Barras, au 079 261 15 82.

Remarque

Participation limitée à 6 personnes

Col du Névé de la Rousse

Dimanche 23 juillet

Lieu et heure de départ

Place du stamm, 6h00

Situation / altitude

La Fouly - Ferret

Itinéraire choisi

Montée en télésiège depuis la Fouly jusqu'à l'Alpage de la Fouly (1992 m) - Col du Basset (2763 m) - Vouasse (2583 m) - Col du Névé de la Rousse (2752 m) - les Ars-Dessous (1802 m)

Difficulté et cotation

PE, 6 à 7 heures

Matériel

De randonnée

Subsistance

Pique-nique, eau en suffisance

Coût

Transport + télésiège

Renseignements et inscriptions

Auprès des cheffes de courses, Marie-Rose Bossel, tél. 026 655 12 64 et Georgette Aubry, tél. 026 655 16 72

Remarque / descriptif

Belle course avec vue sur les massifs du Mont-Blanc et des Combins

Wildstrubel, 3242 m

Jeudi 27 juillet

Lieu et heure de départ

Au stamm à 5h30

Itinéraire choisi

Simmenfällle - Fluhseeeli - Plaine Morte

Difficulté et cotation

Sans difficulté technique, bonne condition physique (2150m de dénivellation positive)

Subsistance

Pique-nique

Coût

Transport (environ Fr. 25.-)

Renseignements et inscriptions

Coco Luisoni, tél. 026 912 99 27

Région Zermatt

Sa 29, dim 30 et lu 31 juillet

Lieu et heure de départ

Stamm à 6h00

Situation / altitude

Sentier de l'Europe

Itinéraire choisi

1^{er} jour: Grächen - cabane Bordier 2986m - env. 6h00 de marche. 2^e jour: Bordier - cabane Kin 2584m - env. 8h00 de marche. 3^e jour: Kin - Zermatt 1616 m - environ 6h00 de marche.

Difficulté et cotation

Course relativement facile avec quelques passages aériens bien équipés

Matériel

Normal avec petite laine supplémentaire

Subsistance

3 pique-niques pour le midi et demi-pension à la cabane

Coût

Fr. 160.-

Renseignements

Joël Pugin, tél. 026 912 87 82 ou Gilbert Descloux 079 634 31 46.

Délai d'inscription

Stamm 20 juillet à 20h00

Remarques

Nombre de participants limité et bon entraînement obligatoire



**Photocopies ou impression
de vos cartes de visites, faire-part,
invitations, prospectus, librettos,
calendriers...**

Chemin Pauvre Jacques 36 - 1630 Bulle

Tél. 026 912 50 65 ou 079 433 31 37 - E-mail toprint@bluewin.ch

Tour du Bortelhorn Du samedi 29 juillet au mardi 1^{er} août

Lieu et heure de départ

Stamm à 6h00

Situation / altitude

Simplon, Devero, Binn, de 1524m à 2742m

Itinéraire choisi

Samedi 29 juillet: Bérisal, Pas del Rebbio, Alp Veglia (7 h00 de marche)

Dimanche 30 juillet: Alp Veglia, Pas di Valtendra, Devero (7 h00 de marche)

Lundi 31 juillet: Devero, Pass della Rossa, Heiligkreuz (7 h00 de marche)

Mardi 1^{er} août: Heiligkreuz, Saflischpass, Bérisal (7h de marche).
Retour

Difficulté et cotation

PE

Matériel

Habits chauds et de pluie, bonnes chaussures.

Subsistance

Pique-nique pour midi

Coût

80 € + Fr. 160.-

Renseignements et inscriptions

Joseph Ruffieux, tél. 026 927 13 77 ou 079 634 41 30

Délai d'inscription

Si possible, avant le 7 juillet



bugaboo sport

for ups and downs!

Matériel de montagne, de voyage...et beaucoup plus!

bugaboo sport
10 years
SINCE 1991

Rue du Pont Suspendu 4-1700 Fribourg
026 322 61 39 www.bugaboo.ch
fermé le lundi

Champéry - Lacs d'Antème 2050m Dimanche 30 juillet

Lieu et heure de départ

Stamm 7 h 00

Situation / altitude

Lac d'Antème 2050m / Massif des Dents du Midi.

Itinéraire choisi

Itinéraire selon météo depuis le Grand Paradis.

Difficulté et cotation

P

Matériel

Classique de rando

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Coût

Fr. 15.-

Renseignements et inscriptions

Serge Blanc, 079 213 59 76

Délai d'inscription

Vendredi 28 juillet au stamm jusqu'à 20h30.

Semaine clubistique d'été (avec guide) Lu 31 juillet au sa 5 août

Lieu et heure de départ

Bulle, place du stamm, 7 h 00

Situation géographique

A définir en fonction des conditions

Itinéraires et difficultés

Escalade haute montagne, bon niveau nécessaire.

Matériel

Casque, piolet et crampons, baudrier, sangles, broches à glace, coinceurs (matériel haute-montagne complet).

Subsistance

Pique-nique de midi, demi-pension en cabane

Coûts

Déplacements, nuitées, repas, guide, env. Fr. 800.-

Délai d'inscription et

renseignements

14 juillet auprès du chef de courses, Eric Barras au tél. 079 261 15 82

Remarque

Participation limitée à 6 personnes

Petit
Marché
de l'Intyamon



**OUVERT
7 JOURS
SUR 7**

Marc Savary - 1666 Villars-sous-Mont - Tél. 026 928 10 11

Via Ferrata du Moléson 2002 m

Jeudi 3 août

Lieu et heure de départ

Au stamm à 8h00

Situation géographique

Moléson

Altitude

2002 m

Itinéraire choisi

Départ des Joux

Difficulté et cotation

Quelques passages nécessitant des bras nouveaux

Limitation

Course limitée à 10 personnes

Matériel nécessaire

Baudrier, bonnes chaussures, casque, 2 longes pour via ferrata (possibilité de louer sur place pour 18 francs).

Subsistance

Pique-nique

Coût approximatif

Frais de transport

Renseignements et inscriptions

Après des chefs de courses, Netty Bersier, 026 663 46 22 et Norbert Seydoux, 026 912 55 65, d'ici au 31 juillet.

Castor et Pollux

Samedi 5 et dimanche 6 août

Lieu et heure de départ

Samedi 5 août à 6h00 au stamm

Situation / altitude

Massif du Breithorn, Castor, 4226 m
Pollux, 4091 m

Itinéraire

Pas encore défini

Matériel

Haute montagne

Subsistance

Pique-nique pour 2 jours

Coût approximatif

Fr. 220.- (Voiture, train, téléphérique et 1/2 pension)

Renseignements et inscriptions

Chez Colette Dupasquier,
tél. 026 921 28 51 ou 079 697 26 22

Délai d'inscription

31 juillet (participation limitée)

Cheffes de course

Mathilde Auer et Colette Dupasquier

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

LES RÉCITS DE COURSES

Course du 11 mai aux Bisses de Nendaz

La Dent du Bourgo s'étant transformée en Dame Blanche, impossible d'aller dépoussiérer nos godasses dans ce coin. La course est remise à un autre jeudi, alors CORNE DE BISSES qu'allons-nous faire ?!?

Norbert passe le relais à François qui nous emmène pour une course surprise en Valais, direction les bisses de Nendaz. A ce moment-là, moi qui suis un des plus jeunes de cette joyeuse troupe, je me suis dit « cela va être super tranquille ». C'était sans compter sur l'excellente condition physique de ces supers seniors qui s'entraînent et se maintiennent en forme, pour certains presque quotidiennement.

Donc nous voici arpentant les vieux bisses de Nendaz d'un pas alerte et décidé me laissant tout de même le temps d'admirer le paysage magnifique de ce Valais au cimes couronnées d'une blancheur immaculée.

Trébuchant sur quelques racines, cailloux et brins d'herbes sous l'œil inquiet de Sylvie. Elle me fit remarquer mon pas un peu gauche, ce qui me fit penser à cette chanson : « Dans la troupe y a pas d'jambes de bois y des nouilles mais... ». Enfin, petit arrêt : TUC pommes bananes biscuits, le grand partage quoi.

Puis l'on reprend notre balade au fil de l'eau des bisses d'en haut, d'en bas ou du milieu, enfin je sais plus en tout cas des bisses pleins d'histoires et si l'on tend un peu l'oreille les cailloux et les racines vous les raconteront volontiers.

Petit becquet, un vrai bien pentu, un comme on aime, qui vous tend les mollets après dix mètres et qui vous affole le palpitant, juste histoire de rejoindre un bisse plus haut, qui nous offre une vue plongeante sur la vallée.

Juste avant midi, la Joconde nous montra ses dessous (hi hi jolis clins d'œil). Après le repas de midi, égayé par les fous rires de Suzanne, nous reprîmes notre bonhomme de chemin. Le retour se fit par une belle dérupe dont les genoux raffolent. Un chemin de croix marqué de magnifiques stèles nous emmène à l'entrée d'un petit village de montagne où la modernité était montée par la route à peine visible.

De retour au bus du club chacun retrouve avec plaisir ses sandalettes et nous nous laissons ramener par notre François que nous ne manquons pas d'applaudir à l'arrivée.

Mais qu'est ce que j'ai bien fait de prendre congé ce jeudi et de le partager avec Sylvie, Suzanne, Jaqueline, Martine, Nestor, Norbert, Martial, Charly, Marcel J., Marcel E., Gérald, François et Audrey Delbart.

Roland

Samedi 13 mai Dent de Jaman - Cape au Moine

Malgré les quelques nuages au départ de Bulle, c'est avec un grand soleil que Norbert Seydoux, Netty Bersier, Audrey Dallenbach, Suzanne Duffey, Marcel Ecoffey, Claude Spicher, Cathy Spicher, Sophie Darses et moi-même sommes partis à 7h45 des Cases à travers les verts pâturages d'Allières. Quel bonheur de marcher dans la nature de si bonne heure!

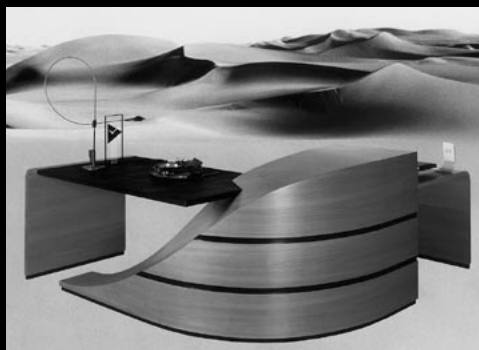
Puis changement de décors, nous avons débuté notre ascension de la Dent de Jaman dans la neige. A 10 heures, nous atteignons le sommet (1875m), où nous avons profité de grignoter devant le

panorama idyllique qui s'offrait à nous. Par la même occasion, nous ou plutôt Suzanne a fait la charmante connaissance de Kiki, un toutou débordant d'énergie, qui a certainement bien apprécié la dégustation de biscuits...

Le chemin de la face nord étant encore enneigé, nos deux chefs de courses, Norbert et Netty ont décidé de contourner la Dent pour rejoindre le col de Jaman où nous avons cassé la croûte à midi. Nous nous sommes ensuite vite remis en route (paraît-il que les pauses ne sont jamais très longues avec Norbert!) avec pour objectif la Cap au Moine.

Arrivés au flanc de la Cap au Moine, la randonnée s'est quelque peu corsée car un passage délicat nous a forcés à

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



sortir cordes et piolets, mais l'expérience et le savoir-faire de nos deux chefs nous ont permis de franchir l'obstacle en toute sécurité.

Vu l'heure déjà avancée, nous avons décidé que le sommet de la Cap au Moine serait pour une prochaine fois. Finalement, à notre grande surprise, une

quantité phénoménale de neige recouvrait le versant que nous devions descendre pour rejoindre la voiture et Netty nous a ainsi initiés au plaisir de la glisse sans ski. Expérience fort sympathique!

Un grand merci à toute l'équipe pour cette belle journée et l'accueil très chaleureux.
Claudie

Surprise sympathique lors de la course CAS Niremont - Les Portes, le 17 mai 2006

Après une pause à la Chapelle du Niremont, nous arrivons au pied du Niremont, vers l'endroit du sommet du monte-pente. Un membre sympathique, Jean-Daniel Bosson de Riaz, vient vers nous, son fils Loïc à la main. Seul Claude Trezzini le connaît. Figurez-vous qu'il lit le bulletin en entier! Il avait lu que j'avais marqué qu'aucune buvette

ou chalet ne serait ouverte le long de la course. Il avait congelé et était monté à son chalet pour nous préparer le café et les 10 heures. Ce fut une belle et sympathique surprise.

De tout cœur, merci à Jean-Daniel pour ce moment d'amitié et de partage. C'est vraiment l'esprit du club.

Les participants: Claude Trezzini, Romuald Pasquier, Armand Descuves, François Seydoux, Josiane Gobet, Alice Ludi et Michèle Schindler.

Jeudi 25 Mai Dent du Bourgo, 1909 m

Itinéraire choisi par Norbert notre chef de courses de la journée: Patchalet - dent du Bourgo - les Merlas - le Van

Nous étions 15 pour faire cette course qui avait été reportée le jeudi 11 mai, Susanne D., Marianne, Chantal, Raymonde, Susanne G., Daniel, Nestor, Claude, Jean-Marie, Joseph, Marcel, François, Norbert, Olivier et Moi.

Le groupement jeunesse ayant «réservé le bus» pour un grand week-end au Tessin (les chanceux), c'est en voiture que nous nous dirigeons vers le Motélon où Joseph nous attendait près de Patchalet. Après un rapide transfert de souliers nous attaquons le chemin qui nous emmènera jusqu'à Vacheresse.

Dans cette première mise en bouche, Olivier, invité du jour, MON Olivier, cuisinier de son état et qui est plus habitué aux petits plats du restaurant de la Croix Blanche à la Roche qu'aux becquets de

la croix du Bourgo donnait quelques signes de faiblesse. Mais son courage et quelques arrêts ont réussi à l'emmener au sommet d'où nous pûmes tous admirer une vue à 360°, la région des trois lacs, les Gastlosen, le Mol, les Vanils, la Dent de Jaman avec le Léman en arrière plan et à nos pieds l'Intyamon, ce qui me rappela de ne pas négliger le VTT pour la Grandvillardine cet automne.

Petit lunch pris à l'abri de Vacheresse au retour de Bourgo sur le coup de midi, et nous enchaînons en moins d'une heure, le sommet des Merlas et le Vanil du Van qui se chamaillaient nos brushings avec un vent de force 4 au moins. La

croix du Van avait abdiqué durant l'hiver et courbait l'échine jusqu'à terre.

Le retour se fit par le chalet des Merlas et un petit sentier, emmêlé des restes d'un Lothard encore bien visible, glissant par endroits comme les toboggans d'Aquaparc. Petit verre de l'amitié à la pinte du Pralet et voilà un jeudi de « l'Ascension » fêté de quelque 1200 mètres de dénivelé.

Un tout grand merci à Norbert qui nous a une fois encore fait découvrir notre belle région.

Roland

LOWA
...simply more

MONTAGNE
RANDO
TREKKING
CAMPING

Trango

SPORT NATURE
Rue Rieter 10 - 1630 Bulle - 026/913 92 10