

# CAS section la Gruyère



Président	Pierre-André Kolly La Croix, 1633 Marsens, 026 915 30 30
Adresse du club	Case postale 502 - 1630 Bulle
Sites internet	<a href="http://www.cas-gruyere.ch">http://www.cas-gruyere.ch</a> <a href="http://www.gjgruyere.ch">http://www.gjgruyere.ch</a>
E-mail	<a href="mailto:info@cas-gruyere.ch">info@cas-gruyere.ch</a>
Local de la section	Bâtiment Setam - Ch. de Bouleyres 79 - 1630 Bulle Tél. 026 912 24 98 Geo Lebesnerais, tél. 026 927 24 50 ou 079 549 57 14
Rédaction du bulletin	Lise Ruffieux Cité St-Michel 12 - 1635 La Tour-de-Trême Tél. 026 913 11 68 - e-mail: <a href="mailto:lise.ruffieux@bluewin.ch">lise.ruffieux@bluewin.ch</a>
Photo de couverture	Les Gastlosen, photo offerte par Serge Blanc

N° 3 mars 2009

## Cabane des Portes

### Week-end « Papet vaudois »

Samedi 21 mars à partir de 18 h 30

Dimanche 22 mars à partir de 11 h 30

Prix : Fr. 16.-  
(café compris)

Inscriptions jusqu'au lundi 16 mars

chez José Romanens à Marsens, tél. 026 915 32 29 ou 079 706 50 24

Voie Hohl



### *Via ferrata Moléson*

*Accès gratuit*

*à tous les membres*

*de la section «La Gruyère»*

### *Sommaire*

Reflets de la section	3	Groupe ment jeunesse	11
Nouveautés bibliothèque	4	Les courses du mois	17
Les gardiennages du mois	7	Récit de course	27

Imprimerie  
du **SUD**




*Deux imprimeries réunies  
pour mieux vous servir*

Deux imprimeries réunies  
pour mieux vous servir



Adresse des imprimeries:  
Glasson Imprimeurs Editeurs SA  
Rue de Vevey 255  
C.P. 336  
1630 Bulle 1  
Tél. 026 919 88 44  
Fax 026 919 88 45  
[www.imprimerie-du-sud.ch](http://www.imprimerie-du-sud.ch)  
[www.icobulle.ch](http://www.icobulle.ch)

 **Banque Cantonale  
de Fribourg**

simplement ouvert

[www.bcf.ch](http://www.bcf.ch)

# Reflets de la section

## Activités du mois

Date	Course	Participants
02.01	Oberegg	12
04.01	Course des Rois	25
08.01	Monts Chevreuils	32
09.01	Sortie pleine lune	18
11.01	Cours chefs de courses section	11
15.01	Le Mur	26
17.01	Folliu Borna	10
22.01	Folliu Borna	27
25.01	Tête à Josué	9
27.01	Walighürli	10
29.01	Pic Chaussy	21
31.01	Aiguilles Crochues	11
	Total participants	212

## Candidats

<b>Cottier Pierre</b> Ch. Pépinière 79	Bulle
<b>Perrod Jean-Pierre</b> Avenue des Roses 16	Pully
<b>Morand Jean-Claude</b> Rte de Villaraboud 2	Vuisternens-dt-Romont
<b>Michel Kisenga Laetitia</b> Chemin des Aubépines 73	Bulle
<b>Vial Céline</b> Rue de Vevey 42	Bulle
<b>Pugin Stéphane</b> Rue de Vevey 42	Bulle
<b>Bugnon Pierre-Alain</b> Impasse de la Becca 6	Romanens
<b>Casati Patricia</b> Rue de Locarno 6	Fribourg
<b>Léderrey Michel</b> Rue de Préville 15	La Tour-de-Trême
<b>Pythoud Léderrey Odette</b> Rue de Préville 15	La Tour-de-Trême

## Léderrey Karine

Rue de Préville 15 La Tour-de-Trême

## Léderrey Julien

Rue de Préville 15 La Tour-de-Trême

## Cottle Deborah

Rue du Pays d'Enhaut 32 Bulle

## Cottle Graham

Rue du Pays d'Enhaut 32 Bulle

## Admissions

### Mooser Willy

Oberhohlenweg 21 Jaun

### Suter Sonja

Rue du Tirage 32 Bulle

### Levesque Pierre

Viktoriastrasse 59 Bern

### Köhli Bluette

Pra-Fleury 11 Sommentier

### Bertholet René

Pra-Fleury 11 Sommentier

### Lepetit Frank

Chemin des Ciernes 19 Les Paccôts

### Hassler Isabelle

Route de la Cascade 8 Grandvillard

### Thorin Dominique

Le Rialet 771 Vuadens

### Castella Raymonde

Route de Sommentier 86 Sommentier

### Castella Alexandre

Route de Sommentier 86 Sommentier

### Progin Cécile

Chemin du Brésil 21 Bulle

### Progin Joëlle

Chemin du Brésil 21 Bulle

### Progin Gilles

Chemin du Brésil 21 Bulle

# Nouveautés à la bibliothèque

## L'escalade

### De la salle aux grandes parois rocheuses

de Philippe Brass, aux éditions Glénat, 2008

143 pages, photos couleur et topos

Le développement des salles d'escalade attire un nombre croissant de pratiquants vers cette activité aux multiples facettes.

C'est souvent là, au cœur des villes, que débutent aujourd'hui les grimpeurs avant de découvrir le rocher. Falaises sportives, grandes voies, parois aventureuses : le choix est vaste et complexe, tout autant que le nombre des techniques à assimiler pour progresser avec plaisir et en sécurité. A l'aide de nombreuses séries de photographies, cet ouvrage présente avec clarté ce qu'il faut savoir pour aborder les divers terrains de jeu.

Fort de son expérience dans les divers domaines de pratique et soucieux de sécurité, l'auteur, guide de haute montagne très actif, décrit les techniques modernes utiles et souligne les erreurs à ne pas commettre. Il consacre également une large place aux grands terrains d'aventure et à l'utilisation des protections traditionnelles (pitons, coinces, etc.).

## Grands treks au Népal

### De Elodie et Rambert Jamen, aux Editions de la Boussole, 2005

192 pages, topos et photos couleur

Ce guide vous invite à parcourir les plus grands treks du népal : Bas-Dolpo et lac Phoksumado, tour du Manaslu, parc national du Langtang, tour et sanctuaire de l'Annapurna, camps de base du Makalu, de l'Everest et du Kangchenjunga... Chaque trek est décrit étape par étape avec de nombreux renseignements pratiques et culturels.

*Sports et Loisirs* *Avry-devant-Pont*

Hiver :  
Ski randonnée-Ski de fond  
Location skis-raquettes

026 915.12.42

Eté :  
Course à pied-Trekking

## *Grands treks au Ladakh-Zanskar*

---

**De Elodie et Rambert Jamen, aux Editions de la Boussole, 2007**

*191 pages, topos et photos couleur*

Niché à l'extrême nord de l'Inde, au coeur de montagnes arides, le Ladakh-Zanskar est une région isolée par de hauts cols et peuplée de sommets culminant à plus de 7 000 mètres d'altitude. Sa grande particularité est sans aucun doute sa géologie extraordinaire : un pays de roches en folie, véritable merveille de l'architecture terrestre.

Ce guide décrit, pas à pas, les itinéraires de marche du Ladakh-Zanskar et propose de nombreuses variantes, offrant un grand choix de combinaisons pour effectuer un trek à sa mesure. Dénivelé, temps de marche, altitude, lieux de ravitaillement, références cartographiques, intérêts culturels et particularités paysagères sont détaillés pour chaque circuit : de quoi organiser concrètement son voyage. Le tout est agrémenté d'encarts pour mieux s'imprégner des lieux, et de nombreuses photographies.

Il ne vous reste plus qu'à choisir entre : la traversée du Zanskar (Lamayuru - Padum), la haute route du Sud (Padum - Darsha), la route secrète (Padum - Phuktal - Brandy Nalla), le camp de base du Kang Yatze (Brandy Nalla - Hemis), la vallée de la Markha et le Stok Kangri (Spituk - Hemis), du Zanskar à l'Indus (Lamayuru - Chilling), au coeur du pays ladakhi (Likir - Lamayuru), la vallée de la Kanji et le camp de base du Kun (Lamayuru - Rangdum - camp de base du Kun). Et pour ceux qui en demandent encore plus, 4 autres parcours sont suggérés : les lacs Tso Moriri et Tso Kar, la vallée du Lahaul et le lac Chandra Tal, de l'Indus à la Nubra et le fleuve gelé.

Enfin, les alpinistes trouveront également de quoi satisfaire leurs envies de hauts sommets, avec la description des ascensions du Stok Kangri (6121 m), du Kang Yatze (6400 m) et du Kun (7087 m).

### Menuiserie Agencement



**Denis Risse s.à r.l.**

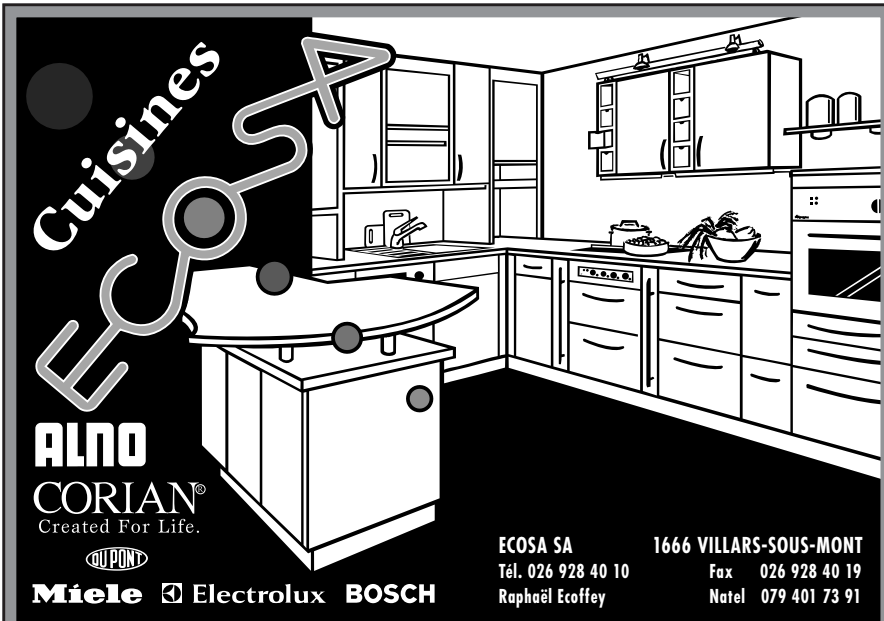
1627 Vaulruz

Mobile : 079 / 371 07 76

Fax : 026 / 912 39 92


Email : [denisrisse@bluewin.ch](mailto:denisrisse@bluewin.ch)

**Cuisines**



**ALNO**  
**CORIAN®**  
Created For Life.

**DUPONT**

**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

## Création graphique

Logos et papeterie

Plaquettes et prospectus

Libretto, flyers et affiches  
pour vos manifestations

**Micrograph**  
*Creation*

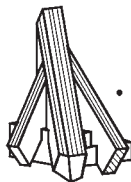
**Stéphane Piller**  
1627 Vaulruz

**Renseignements**  
**026 913 87 77**

**TREZINI SA**

Bâtiment • Génie civil BULLE  
Maîtrise fédérale Tél. 026/912 93 40

**JEAN BARRAS SARL**  
**BOTTERENS**



- CONSTRUCTION EN BOIS
- CHARPENTES
- ESCALIERS

p.a. Rte d'Impart 47 1648 Hauteville  
Tél. 026 915 31 07 Mobile 079 751 88 85 Fax 026 915 31 76

# *Les gardiennages du mois*

## *Cabane des Clés*

---

<b>Février</b>	28 - 1	Dédé et Priska Brodard
<b>Mars</b>	7 - 8	Catherine Andréa
	14 - 15	Nadia Siffert
	21 - 22	Marcel et M-José Mettraux
	28 - 29	Bernard et Christine Bussard
<b>Avril</b>	fermé	Travaux à la cabane

Réservations et gardiennages Eric Sudan, tél. 026 915 10 49  
ou chez Gilbert Berset, tél. 026 411 34 49

Le gardiennage débute le samedi à 10 h et se termine le dimanche à 16 h

## *Cabane de l'Oberegg*

---

<b>Mars</b>	1	Girard Charly - Berset Gilbert
	8	Le Rouge - Pateux - Margueron - Bosson
	15	Sturny Daniel - Gavillet Jacques
	22	Romanens Jean-Louis - Pasquier Denise
	29	Seydoux François - Pasquier Romuald
<b>Avril</b>	5	Sauteur Freddy - Eggenschwiler Jean-Paul

Veuillez prendre les clés chez Otto Zweidler - 026 921 14 52  
Dodo Menoud, 079 219 06 39



Christophe Baron  
Rue de Gruyère 19  
Case postale 151  
1630 Bulle

Tél. 026 912 51 51  
Fax 026 912 51 53

info@pignonvert.ch  
www.pignonvert.ch



**Pignon  
Vert**



Bâtisseurs de rêves

[ atelier d'architecture ]

**AU MULTICOLORE**

*Beaux  
Arts*



**RENE OTTOZ  
COULEURS ET VERNIS**

**Grand-Rue 66  
1630 BULLE  
Tél. 026 912 68 24  
Fax 026 913 92 50**

*Merci de penser  
à nos annonceurs  
lors de vos achats  
et travaux...*

**R. Pittet & Fils**  
Vins et spiritueux



Qualité - Prix

Service - Accueil

Site: [www.pittetvins.ch](http://www.pittetvins.ch)

E-mail: [pittetvins@bluewin.ch](mailto:pittetvins@bluewin.ch)

1663 Epagny/Gruyères

Tél. 026 921 11 84

Fax 026 921 37 72



## *Cabane des Portes*

---

<b>Mars</b>	Week-end	07-08	Geneviève Bovigny et Rachel Pugin
	Week-end	14-15	Vonvon Kolly et Jean-Claude Ecoffey
	Week-end	21-22	José et Daniel Romanens
	Week-end	28-29	Bobonne - Maillard - Babar

**Avril**      Week-end    04-05    Martial et Agnès Rouiller

**Gardiennage**    Week-end : samedi 15h – dimanche 16h

### *Changement :*

**Les gardiens apportent leurs légumes pour la soupe du dimanche eux-mêmes. Ils laisseront la quittance dans la caisse et déduiront le montant sur la fiche de report.**

**Veillez prendre les clés chez José Romanens, rte des Bugnons 93, 1633 Marsens**  
Tél. 026 915 32 29 ou natel 079 706 50 24.

**Responsable adjoint : Daniel Romanens, rte des Bugnons 101, 1633 Marsens**  
Tél. 026 915 27 81 ou natel 079 644 58 83.

**bugaboo sport**

10 years  
since 1993

Rue du Port Suspendu 4-1700 Fribourg  
026 322 61 39 [www.bugaboo.ch](http://www.bugaboo.ch)  
fermé le lundi

*for ups and downs!*

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



## Rien de tel que notre showroom pour revenir à la raison.

BlueMotion est une initiative Volkswagen en faveur du développement durable. Modèle d'efficacité et d'habitabilité, le Touran BlueMotion brille par sa sobriété de 5.4 l/100 km, son faible taux d'émission de CO<sub>2</sub> de 144 g/km et séduit par son prix: fr. 35'300.-.\* Grâce à BlueMotion et d'autres technologies novatrices, quelque 300 Volkswagen répertoriées en Suisse dans les classes de rendement énergétiques A ou B se qualifient ainsi parmi les meilleures. **Lorsqu'une voiture met l'innovation à la portée de tous, alors c'est la voiture par excellence: Das Auto.**



Touran BlueMotion Conceptline, 1.9 l TDI\* FAP, 105 ch (77 kW), 6 vitesses. Classe de rendement énergétique: A. Valeur moyenne du CO<sub>2</sub> émis par l'ensemble des véhicules proposés en Suisse: 204 g/km. Modèle représenté Touran BlueMotion Highline: fr. 40'800.-.



### **AMAG RETAIL Fribourg**

Rte de Villars 103, 1701 Fribourg

Tél. 026 408 41 41, [www.fribourg.amag.ch](http://www.fribourg.amag.ch)

### **AMAG RETAIL Bulle**

Rue de Vuippens 55, 1630 Bulle

Tél. 026 916 13 13, [www.bulle.amag.ch](http://www.bulle.amag.ch)

### **AMAG RETAIL Morat**

Rte de Berne 11, 3280 Morat

Tél. 026 672 84 84, [www.murten.amag.ch](http://www.murten.amag.ch)

# Groupement jeunesse

*Echange entre le GJ Gruyère et le DAVJ Peiting* 12 - 18 avril

## Lieu

Gruyère

## Difficulté et cotation

Tous

## Renseignements et inscriptions

Jonas Clerc, clercj@gmail.com ou par téléphone au 079 737 25 53

## Remarque/descriptif

Cet échange s'effectue entre le GJ Gruyère et le DAVJ Peiting (Allemagne), comme celui qui a eu lieu l'été dernier. Si tu as entre 12 et 18 ans et que tu n'as pas participé à la première rencontre, mais que tu es intéressé(e) pour la deuxième, alors n'hésite pas à t'informer et à t'inscrire !

## *Intyamon*

*Dimanche 8 mars*

## Lieu et heure de départ

Stamm - 8 h

## Situation / altitude

Intyamon

## Itinéraire choisi

A définir en fonction des conditions, normalement course en Gruyère

## Difficulté et cotation

S 2

## Matériel

De ski de randonnée complet, y compris couteaux

## Subsistance

Pique-nique et assez à boire

## Coût

Frais de transport, à définir en fonction des participants

## Renseignements et inscriptions

Claude Heckly - 026 928 28 25

## Délai d'inscription

Lundi 2 mars



Menuiserie - Agencement

**Eloi Bosson**

maîtrise fédérale

1632 Riaz

Tél. prof. 026 912 42 52

Tél. privé 026 912 42 27

Fax 026 912 49 27

Natel 079 230 58 60

# OXYGENE Montagne

*Profitez de la fin de l'hiver*  
à EPENDES

**du 1er au 31 mars 2009**

**-30%**  
sur toute la confection

**-20%** sur tous les skis  
**-20%** sur toutes les  
chaussures de ski de rando

## HORAIRE du Magasin

Lu fermé toute la journée  
Ma 900-1130 / 1400-1830  
Me matin fermé / 1400-1830  
Je 900-1130 / 1400-1830  
Ve matin fermé / 1400-1830  
Sa 830-1200 / 1330-1600

**Votre magasin spécialisé**  
**Montagne,**  
**Camping,**  
**Voyages.**



## OXYGENE Montagne

Rte de Ferpicloz 8, CH-1731 EPENDES 026 413 37 70  
info@oxygene-montagne.ch / www.oxygene-montagne.ch

## *Wildhorn*

### **Lieu et heure de départ**

Stamm 8 h 30

### **Situation/altitude**

Wildhorn

### **Itinéraire choisi**

Voie normale

### **Difficulté et cotation**

S1 - 1<sup>er</sup> jour, montée à la cabane en 3 h

2<sup>e</sup> jour, sommet en 3 h

### **Matériel**

De ski de randonnée complet (couteaux, peaux, DVA, pelle et sonde) baudrier, crampons, frontale

## *Samedi 14 et dimanche 15 mars*

### **Subsistance**

Pique-nique du samedi et du dimanche

### **Coût approximatif**

Fr. 30.-

### **Renseignements et inscriptions**

Inscriptions via téléphone 079 343 32 16 ou e-mail castella.alex@gmail.com

### **Délai d'inscription**

8 mars

### **Remarque/descriptif**

Superbe course pas trop difficile pour qui veut commencer une course de ski de randonnée avec une nuit en cabane et pas de dénivelé excessif.

## *Wildhorn par les Rousses*

### **Lieu et heure de départ**

Au stamm à 8 h

### **Situation/altitude**

Le Wildhorn, 3248 m

### **Itinéraire choisi**

Départ des Rousses

### **Difficulté et cotation**

S1-S2

### **Matériel**

Complet de randonnée à ski, pelle, sonde, Barryvox

## *Samedi 28 et dimanche 29 mars*

### **Subsistance**

1/2 pension à la cabane + 2 pique-niques

### **Coût approximatif**

Fr. 100.- pour cabane et transport

### **Renseignements et inscriptions**

Patrick Barbey 026 411 31 14

### **Délai d'inscription**

20 mars

### **Remarque**

Moniteurs Manu Illan et Claude Heckly




## **CHALETS ET VILLAS À OSSATURE BOIS**

**Menuiserie • Escaliers  
Charpente • Rénovation**

026 928 40 50 - Fax 026 928 40 63

1669 Albeuve - www.beaud-mbf.ch



Redécouvrez un lieu mythique,  
une table gourmande, un accueil  
chaleureux et convivial, le tout  
dans un cadre exceptionnel...



## ...au pied du Moléson, avec de nouvelles idées pour vous recevoir

L'équipe des Colombettes se rejouit de vous accueillir prochainement et  
vous souhaite une cordiale bienvenue ainsi qu'un bon appétit !

1628 Vuadens - Tél. 026 919 60 63 - Fax 026 919 60 69  
[www.lescolombettes.ch](http://www.lescolombettes.ch) - [info@lescolombettes.ch](mailto:info@lescolombettes.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*



Visitez notre  
*Vinothèque*

Du Lu a.m. au Sa. matin



**Lieu et heure de départ**

Stamm 7 h

**Situation/altitude**

Région du Grand-St-Bernard

**Itinéraire choisi**

En fonction des conditions

**Difficulté et cotation**

S2

**Matériel**

Complet de randonnée à ski

**Subsistance**

Pique-nique tiré du sac

**Coût**

Env. Fr. 20.- (transport)

**Renseignements et inscriptions**

Christian Bosson (079 606 29 27)

**Délai d'inscription**

Vendredi 3 avril



*Gérald Ruffieux*

*Menniserie - Ebénisterie*

*1652 Botterens*

*Tél. 026 921 26 68 – Fax 026 921 23 41*



**Ecole de parapente en Gruyère**

Grandvillard / Charmey / Moléson ...

Initiation (volez seul en parapente)

Vol biplace en montagne

Bons cadeaux

Pierre-Alain Hayoz  
Instructeur OFAC  
079/765.71.57

[www.anemos-parapente.ch](http://www.anemos-parapente.ch)  
[info@anemos-parapente.ch](mailto:info@anemos-parapente.ch)



Tél. 026 919 02 00  
 Fax 026 919 02 01  
 www.bullois-carbur.ch  
 www.bullois-carbur.ch

**Vins**  
**Bières**  
**Spiritueux**  
**Eaux**  
**Minérales**

**No service d'une région !**

Eau  
 Electricité  
 Chauffage à distance  
 Installations intérieures  
 Télé réseau  
 Websud  
 Telsud

**GRUYÈRE ÉNERGIE SA**

*Nous imaginons votre futur...*

www.gruyere-energie.ch - 026 919 23 23

**TOPRINT**  
bulle

**Photocopies - Impression  
Librettos - Calendriers...**

Chemin Pauvre Jacques 36 - 1630 Bulle  
 Tél. 026 912 50 65 - Fax 026 912 15 75  
 E-mail: toprint@bluewin.ch

**monferini**  
BULLE

**J. MONFERINI S.A.**

Constructions 026 912 82 68

**spécialiste**  
 Adj. - Qui a des connaissances approfondies dans une branche particulière d'un métier, d'une science, d'un sujet.  
 (par opposition à généraliste)

**ARC'TERYX**

**Trango**  
SPORT  
NATURE  
www.trangosport.ch

**Rue A. Rieter 10 - Bulle - 026 913 92 10** **www.trangosport.ch**



# Les courses du mois

## Semaine Seniors à St-Antönien Du dimanche 8 au samedi 14 mars

### Lieu

Région de Prättigau

### Les sommets suivants

**sont prévus au programme :**

Lundi: Hasenflüeli, 2412 m

Mardi: Jägglischhorn, 2290 m

Mercredi: Schafberg, 2456 m et cabane Garschinhütte

Judi: Riechhof 2530 m et descente sur Partun

Vendredi: Valpun - Chrüz 2195 m

### Matériel

Complet de haute montagne (peaux de phoque, pelle, sonde, DVA, 1 piolet pour 3, crampons)

Malheureusement, à moins d'un désistement, il n'est plus possible de prendre des inscriptions, car l'hôtel est complet.

### Les organisateurs

François Pythoud, Romain Chofflon, Jean-Claude Mauron

## La Tornette, 2540 m

Samedi 7 mars

### Lieu et heure de départ

Stamm à 6 h 30

### Situation et altitude

La Para/Tornette, 2540 m

### Itinéraire choisi

Les Diablerets, versant Sud

### Difficulté et cotation

BS

### Matériel

De randonnée (pelle, DVA, sonde)

### Substance

Du sac

### Coût

Transport

### Renseignements et inscriptions

Francis Dévaud, tél. 079 256 80 66

## Tour de Famelon, 2138 m

Dimanche 8 mars

### Lieu et heure de départ

Au stamm, à 8 h

### Itinéraire

Pierre du Moëllé - Famelon - les Enchoses - Pierre du Moëllé ou selon les conditions du jour

### Difficulté

SM, bon entraînement nécessaire

### Matériel

Peaux de phoque, pelle, DVA et sonde

### Substance

Pique-nique tiré du sac

### Coût

Transport

### Renseignements et inscriptions

Auprès de la cheffe de courses Mathilde Auer, tél. 424 94 89 après 20 h.

# Schorderet S.à r.l.

**Chauffage**

**Ventilation**

**Sanitaire**

Rue du Moléson 35  
CP 101  
1630 BULLE

Nat. 079 285 46 08  
Fax 026 912 71 34

Constructions en bois - Menuiserie-Charpente

**Michel Mosser S.A.**



Michel Mosser

1637 Charmey  
Tél. 026 927 12 10  
fax. 026 927 23 93  
michel.mosser.aa@bluewin.ch

Privé tél. 026 927 24 52  
079 504 23 21

## La Pinte du Pralet



**Motélon**

Spécialités  
de la Gruyère

Mai à octobre: lundi fermé

Novembre à avril: ouvert du vendredi au dimanche

CHARMEY • 026 921 15 82 • 079 380 79 81

# Seydoux **PAPETERIE BUREAU SA**

Tél. 026 919 62 62  
Fax 026 919 62 63

Web [www.seyd.ch](http://www.seyd.ch)  
Mail [info@seyd.ch](mailto:info@seyd.ch)

Rue des Ecoles 15  
1635 La Tour-de-Trême



**Entreprise de bâtiments**

# CLAUDE NOLL SA

Maçonnerie, béton armé, rénovations, échafaudages

Crépis de finition, chapes, carrelages, aménagements extérieurs

Tél. + Fax 026/912 53 52

Natel 079/635 15 92

Les Bruyères 5

1635 La Tour-de-Trême

## *Sortie pleine lune*

*Vendredi 13 mars*

### Lieu et heure de départ

Bulle, place du stamm, 18 h 30

### Itinéraire et difficulté

Lieu choisi en fonction des conditions météo. Randonnée facile ouverte à tous

### Matériel

Raquettes

### Subsistance

Possibilité de souper à la cabane

### Coûts

Souper et déplacement : env. Fr.20.-

### Délai d'inscription et renseignements

11 mars auprès du chef de courses, Eric Barras, tél. 079 261 15 82

## *Pointe des Grands*

*Samedi 14 mars*

### Lieu et heure de départ

Au Stamm à 6 h

### Situation/altitude

Pointe des Grands, 3102 m

### Difficulté et cotation

S3, 1800 m de dénivelé

### Matériel

Complet (pelle, sonde, DVA) + couteaux !

### Subsistance

Pique-nique

### Coût

Transport

### Renseignements et inscriptions

Eric Borcard au 079 487 82 78, le soir

### Délai d'inscription

Jeu­di 12 mars à 20 h

### Remarque/descriptif

Course limitée à 12 personnes

## *Mont Rogneux*

*Dimanche 15 mars*

### Lieu et heure de départ

Bulle, place du stamm, 6 heures

### Situation géographique

Val de Bagnes

### Altitude

Mont Rogneux, 3083 m

### Itinéraires et difficultés

Traversée depuis Champsec, descente par la combe de Becca Midi - BS

### Matériel

Complet de randonnée à ski (couteaux, pelle, sonde et DVA)

### Subsistance

Pique-nique tiré du sac

### Coûts

Déplacement, env. Fr. 80.-

### Renseignements et délais d'inscription

12 mars auprès du chef de courses, Eric Barras, au 079 261 15 82



**Ecole de conduite**  
**Yvan SCHMUTZ**  
**1627 VAULRUZ**

**CAMION - Remorque - Semi-remorque - CAR - VOITURE - MOTO**  
Tél. 026 912.74.41    Natel 079 310.45.21    [www.frec.ch](http://www.frec.ch)

Petit  
Marché  
**de l'Intyamon**

**OUVERT**  
**7 JOURS**  
**SUR 7**

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

**fleury**

OPTICIENS SA

Grand-Rue 12 • 1630 Bulle

Tel 026 919 68 00 • Fax 026 919 68 03

[www.fleury-optic.ch](http://www.fleury-optic.ch) • E-mail: [vente@fleury-optic.ch](mailto:vente@fleury-optic.ch)



10% de réduction  
sur ces articles  
contre présentation  
de la carte de membre  
CAS La Gruyère

## Région Gantrisch

*Jeudi 19 mars*

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 7 heure

### Situation/altitude

Région Gantrisch

### Itinéraire choisi

En fonction des conditions

### Difficulté et cotation

BS

### Matériel

Equipement d'hiver complet

### Subsistance

Pique-nique

### Coût

Transport

### Renseignements et inscriptions

Martial Rouiller 026 411 13 92 ou Carlo

Martignoni 078 746 37 81

### Délai d'inscription

Mercredi 18 mars

## Pointe de Drône

*Samedi 21 mars*

Course annulée pour cause de déplacement à l'étranger

## Région Gemmi - Kandersteg

*Dimanche 22 mars*

### Lieu et heure de départ

Stamm 7 h

### Situation/altitude

Roter Totz / 2848 m / Région Gemmi

### Itinéraire choisi

Kandersteg / Sunnbuel téléphérique /

Cabane Schwarenbach / Roter Totz /

descente via Ueschenental

### Difficulté et cotation

BS

### Matériel

Hiver: DVA, pelle, sonde

### Subsistance

Pique-nique

### Coût

Frais de transport

### Renseignements et inscriptions

Au stamm / tél. 079 213 59 76

### Délai d'inscription

20 mars à 20 h

### Remarque/descriptif

Course limitée à 12 participants.

**ACQUERIR : L'ART D'INVESTIR AVEC CONFIANCE GRACE A NOTRE AGENCE**

**COURTAGE**

Un nouveau toit pour un nouveau « chez soi »...

**GERANCE**

Faire affaire sans s'en faire entre propriétaires et locataires...

**ADMINISTRATION PPE**

Un gain de temps pour la gestion technique et administrative de votre investissement...

**LOCATION VACANCES**

Quitter ses montagnes de soucis pour admirer les montagnes de notre pays...

**AGENCE IMMOBILIÈRE**

**bussard**



**BULLE**

**WWW.BUSSARD.CH**

**CHARMEY**

**☎ 026 919 80 50**

**@ OFFICE@BUSSARD.CH**

**COURTAGE ET PROMOTION IMMOBILIERE**



Vente, location et réparation skis, snowboards, raquettes et randonnée

Vélos route, VTT, enduro, freeride, trekking

Chaussures et textile running et nordic walking

Sports Aventures SA  
Rte de Billens 14  
1680 Romont

Tél. 026 652 40 41  
Fax 026 652 40 42  
info@sports-aventures.ch



**ROBERT GRAND & FILS S.A.**

**Marbre et Granit**

**1630 Bulle**

Tél. 026 919 60 20

[www.grand-marbrerie.ch](http://www.grand-marbrerie.ch)

Fax 026 919 60 29

**Lieu et heure de départ**

Au stamm à 7 h 30

**Situation/altitude**

Région L'Etivaz, 2540 m

**Itinéraire choisi**

Des Vuities ou des Maulatreys selon enneigement

**Difficulté et cotation**

BS , environ 3 h 30 de montée

**Matériel**

De randonnée à ski, DVA, pelle, sonde

**Subsistance**

Pique-nique

**Coût approximatif**

Frais de transport

**Renseignements et inscriptions**

Romain Chofflon, 026 411 12 85 ou portable 079 293 41 09 et Suzanne Duffey, 079 689 08 84

*Tour des Aiguilles Dorées*

*Samedi 28 et dimanche 29 mars*

**Lieu et heure de départ**

Stamm à 7 h

**Situation/altitude**

Aiguilles Dorées

**Itinéraire choisi**

1<sup>er</sup> jour : Grands-Montets - col du Chardonnet (3323 m) - Fenêtre de Saleina (3267 m) - cabane de Trient (3170 m). 2<sup>e</sup> jour : col des Plines (3294 m), Portalet (3344 m), col du Chardonnet, Argentière

**Difficulté et cotation**

BSA, env. 1000 m de dénivelé par jour

**Matériel**

De ski de rando, piolet, crampons, corde

**Subsistance**

Pique-nique pour 2 jours, demi-pension à la cabane

**Coût**

Transport + téléphérique (en euros) + cabane

**Renseignements et inscriptions**

Auprès de la cheffe de courses Florence Luy au 079 293 53 08

**Délai d'inscription**

20 mars

**Remarque**

Maximum 6 participants

*Albristhorn, 2761 m*

*Jeudi 2 avril*

**Lieu et heure de départ**

Stamm à 6 h 30

**Situation / altitude**

Région Matten - Zweisimmen

**Itinéraire choisi**

Gruebe - Färmelbach - Albristhorn 2761 m

**Matériel**

Complet de randonnée à ski

**Subsistance**

Du jour

**Coût approximatif**

Transport

**Renseignement et inscriptions**

François Pythoud, tél. 026 912 69 40 ou portable 079 583 13 53 et Suzanne Duffey, 079 689 08 84

**Remarque**

Inscription la veille à midi au plus tard

*Voie Hohl - Via Ferrata*  
*Moléson*



*Remercie le Club Alpin Suisse*  
*section La Gruyère pour*  
*son précieux soutien*



## *Vélan*

*Samedi 4 avril*

### **Lieu et heure de départ**

Bulle, stamm, 5 heures

### **Situation géographique**

Val d'Entremont

### **Altitude**

Vélan 3731 m

### **Itinéraire et difficulté**

Montée depuis Bourg-Saint-Pierre en passant par la cabane du Vélan – 6 h de montée.

Bon entraînement nécessaire, BS

### **Matériel**

Couteaux, piolet, crampons, et matériel d'hiver

### **Subsistance**

Pique-nique tiré du sac

### **Coût**

Transport, env. Fr. 30.–

### **Inscriptions**

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

## *Wildhorn*

*Dimanche 5 avril*

### **Lieu et heure de départ**

Au stamm à 5 h

### **Situation/altitude**

La Lenk, 3247 m

### **Itinéraire choisi**

Iffigenalp/Chilchli

### **Difficulté et cotation**

BS, très bien entraînés

### **Matériel**

Pour randonnée à peau de phoque

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Coût approximatif**

Frais de transport

### **Renseignement et inscriptions**

Netty Bersier 026 663 46 22 et Joseph

Ruffieux 026 927 13 77

### **Délai d'inscription**

Le 3 avril au soir

### **Remarque/descriptif**

Environ 4 h 20 de montée

## *Tamaro*

*Jeudi 10 et vendredi 11 septembre*

Cette course est envisagée par train. Il est conseillé à celles et ceux qui souhaitent y participer de se munir de deux cartes journalières CFF. Si la course devait être annu-

lée, un itinéraire adéquat serait choisi.

### **Chef de courses**

François Pythoud

## **Banque Raiffeisen Moléson**

**Ancien Comté 33  
1635 La Tour-de-Trême**

Tél : 026/919.61.11 Fax : 026/919.61.15

[www.raiffeisen.ch/moleson](http://www.raiffeisen.ch/moleson)

Agences :

**Epagny • Semsales • Riaz • Remaufens • Albeuve • Grandvillard**

Ouvrons la voie

# **RAIFFEISEN**

# **PILLER & KRATTER SA**

chauffage • sanitaire • toitures

1632 Riaz

Tél. 026 912 98 04  
Natel 079 230 50 37

***La Mobilière***  
*Assurances & prévoyance*

Agence générale de Bulle  
Rue de Gruyères 67

Jacques Yerly, agent général  
Claude Donzallaz, fondé de pouvoir  
Jean-Claude Mauron, fondé de pouvoir

***Pour toutes vos assurances***

# Récit de course

## Folliu Borna

Samedi 17 janvier

**Cheffe de courses :** Mathilde Auer

Première course de ski de randonnée, voilà qui me vaut l'honneur d'être nommée pour écrire le rapport de course! C'est par ce biais que je découvre les traditions du CAS qui veulent que les «débutant(e)s» ou les «novices» soient affilié(e)s à cette tâche...

Nous nous retrouvons 10 personnes au stamm à 8 h pour cette belle journée qui s'annonce. En tant que débutante, j'apprends également lors de ce début de matinée qu'avec le CAS, les retards sont peu tolérés. Mieux vaut être à l'heure, sans quoi l'on se retrouve bien seul devant le stamm!

Nous partons donc en direction des Sciernes d'Albeuve, d'où nous débiterons notre course. La neige ayant bien fondue à certains endroits, nous devons «déchausser» nos skis pour poursuivre notre itinéraire. Plus en hauteur, le duvet neigeux était au rendez-vous.

En arpentant la pente en direction du Folliu Borna en passant par En Chenaux, j'ai pu apprendre l'art si difficile des conversions grâce aux techniques «Albert» et «Poupette». Merci à vous! Après environ 2 h 30 de montée, nous voilà arrivés au sommet du Folliu Borna Sud. Je découvre alors encore une nouvelle tradition du CAS: l'accolade au sommet.

Nous redescendons depuis le sommet pour nous arrêter sur une zone plus plate. Une discussion est alors entamée pour savoir où et quand la pause pique-nique aura lieu, car il est vrai, elle commence à se faire attendre! Le groupe décide toutefois de monter vers le Folliu Borna Nord et de repousser le dîner. Ce deuxième sommet atteint et le pique-nique fait, la descente est avalée jusqu'au point de départ aux Sciernes.

*V. Gremaud*

**Participant(e)s :** Albert Marchon, Elisabeth Frossard, Valérie Gremaud, Rosi Kolly, Jean-Claude Mauron, Emilie Jaccoud, Poupette Richoz, Geneviève Brodard, Francis Moser, Mathilde Auer.

## A vendre skis de randonnée

### TRAB PIUMA DUO SINT AERO

171 cm, année 2006, montés avec une fixation Low Tech de Dynafit

Prix: Fr. 800.-

### Chaussures de ski de rando SCARPA FI

en grandeur 42 (8), année 2005, réglées sur les skis

Prix: à discuter

Vous pouvez me contacter au 079 796 61 67, David Sciboz

4<sup>e</sup> EDITION  
**RENCONTRES DE  
L'AVEVENTURE**

**BULLE** COLLEGE DU SUD  
CO DE LA GROUYERE  
**25-29 MARS 09**  
FILMS-CONFERENCES-EXPOSITIONS  
ANIMATIONS-RESTAURATION



[WWW.FESTIVAL-RA.CH](http://WWW.FESTIVAL-RA.CH)

LA LIBERTÉ

ANIMAN

GRU

radiofc

LES SAUVAGES  
DE LA GUYANE



AVEC LE SOUTIEN DE LA  
Librairie Restmann

VILLE DE  
Bulle