

# CAS section la Gruyère



Numéro 6  
juin 2012

<b>Président</b>	Serge Blanc Pré-Vert 38, 1791 Courtaman, 026 684 15 78
<b>Adresse du club</b>	Case postale 502 - 1630 Bulle 1
<b>Sites internet</b>	<a href="http://www.cas-gruyere.ch">http://www.cas-gruyere.ch</a> <a href="http://www.gjgruyere.ch">http://www.gjgruyere.ch</a>
<b>E-mail</b>	<a href="mailto:info@cas-gruyere.ch">info@cas-gruyere.ch</a>
<b>Local de la section</b>	Bâtiment Setam - Ch. de Bouleyres 79 - 1630 Bulle Geo Lebesnerais, tél. 079 620 39 14
<b>Rédaction du bulletin</b>	Catherine Labhart Rue du Pays d'Enhaut 30 - 1630 Bulle Tél. 026 912 85 85 ou 079 652 33 50 E-mail : <a href="mailto:catherine.labhart@gmail.com">catherine.labhart@gmail.com</a>
<b>Gestion des membres</b>	Francis Van Wynsberghe Route de la Buchille 27, 1633 Marsens 026 915 03 36 et 079 244 31 71 Email : <a href="mailto:francis.vanwynsberghe@bluwin.ch">francis.vanwynsberghe@bluwin.ch</a>
<b>Photo de couverture</b>	Les Gastlosen vues par avion, photo offerte par Laurent Scheurer

## 47<sup>e</sup> cours de sécurité et de sauvetage en montagne

En sports alpins, la sécurité est primordiale. En cas d'accident, chacun doit connaître le geste qui sauve. Ce cours concerne toute personne intéressée par la montagne, mais le nombre de participants est limité, selon l'ordre d'arrivée des inscriptions.

**29 – 30 septembre**

Fr. 100.–, à payer à l'inscription

- 4 catégories :
- Alpinisme conventionnel
  - Escalade sportive
  - Guide de montagne patenté UIAA
  - Professionnel en travaux acrobatiques.

**Renseignements et inscriptions:** site internet de la section Prévôtoise : [www.cas-prevotoise.ch](http://www.cas-prevotoise.ch)

**Secrétaire :** Renée Studer – 032 422 68 17

### Sommaire

Reflets de la section	3		
Les cabanes de la section	5 - 9	Les courses du mois	16 - 22
Groupement jeunesse	11 - 15	Grand récit par épisodes	22 - 32

# Reflets de la section

## Activités du mois

---

Date	Course	Participants
22.03	Pic Chaussy	15
31.03-01.04	Allalin / Strahlhorn	4
03.04	Chemin des Adonis	13
05.04	Les Clés	6
11.04	Gorge de la Jogne et tour du lac de Montsalvens	8
12.04	La Videmanette	8
12.04	Berges de la Gérine	7
24.04	Comba d'Avau - Sciernes - Allières - Cuvigne	6
26.04	Gorge du Nozon	25

## Coin de la sympathie

---

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

**Henri Baeriswil**, membre ;

**Cécile Yerly**, femme de Francis Yerly, membre  
belle-mère de Jean-Marie Sciboz, membre ;

**Claudine Remy-Pilloud**, maman de Catherine Remy, membre ;

**Pascal Folly**, qui a organisé et conduit l'expédition au Laddakh avec le Groupement Jeunesse de la section La Gruyère et fonctionnait comme expert Jeunesse 2+3

**Cococlette Niquille**, maman de Nicole et belle-maman de Martine, membres ;

**Ernest Savary**, père de Jean-Marc Savary, beau-père de Marie-Noëlle Savary, membres ;

**Marie-Louise Rouvenaz-Bovet**, maman de François Rouvenaz, membre.

## Candidats

---

<b>Rossier Claude</b>	Route de Villariaz 19	Vuisternens-dt-Romont
<b>Jaccoud Sidonie</b>	Route de Blessens 9	Vauderens
<b>Müller Etienne</b>	Pierre-de-Savoie 44	Romont
<b>Conus Kathleen</b>	Route des Granges 12	Ropraz
<b>Perroud Murielle</b>	Pierre-de-Savoie 7	Romont
<b>Bulliard André</b>	Rue de Locarno 4	Fribourg
<b>Fragnière Florence</b>	Route de la Tour 15	Avry-devant-Pont
<b>Dupasquier Le Dinh Daisi</b>	Chemin des Bioleires 33	La Tour-de-Trême
<b>Demierre René</b>	Chemin de Châtel 44	Botterens
<b>Pittet Lise-Marie</b>	Rue Paradisiers 1	La Tour-de-Trême
<b>Maillard Johan</b>	Plan des Marais 47	Sorens
<b>Parigot Sébastien</b>	Rue du Stade 109	Bulle

## Admissions

---

# Les cabanes de la section

La liste complète des gardiennages est à consulter sur le site internet: [www.cas-gruyere.ch](http://www.cas-gruyere.ch)

## Cabane des Clés

---

### Jun 2012

Week-end 02-03	Bastien Girard et Julien Pugin
Fête-Dieu du 07 au 10	Georgette et Henri Maillard
Week-end 16-17	Patrick et Alice Monney
Week-end 23-24	Petit Louis et Marinette
Week-end du 29 au 1 <sup>er</sup> juillet	Isabelle Gremaud

### Juillet 2012

Week-end 07-08	Brigitte Girard et Lucie Suard
----------------	--------------------------------

**Responsables:** Berset Gilbert et Henri Maillard

**Réservations et gardiennages + clés de la cabane:** Henri Maillard, tél: 079 625 17 07

Gardiennage du week-end: du samedi 10 h au dimanche 16 h

Gardiennage de la semaine: du dimanche 16 h au samedi 10 h

## Cabane de l'Oberegg

---

Jun	3	Joseph et Christine Esseiva
	10	Nadia Siffert
	17	Jacques Menoud - Daniel Prélaz - Marc Jacquier - Roland Cettou
	24	<b>Fermeture</b> Dodo et Bernard

### Réservations et gardiennages:

Menoud Dodo – 079 219 06 39 ou Bussard Bernard – 079 740 86 48

*Pour les clés, prendre contact avec Charly Girard – 079 391 35 20*

## Cabane des Portes

---

**La cabane est fermée durant l'été!**

**Responsable:** José Romanens - 026 915 32 29 ou 079 706 50 24.

**Responsable adjoint:** Daniel Romanens - 026 915 27 81 ou 079 644 58 83.



## Cabane de Bounavaux

Juin	2 – 3	Bussard Bernard – Petit Louis
	4 – 8	Musy François et Christiane
	9 – 10	Cudré – Mauroux Véréne et Favre Conrad
	11 – 15	Rouiller Martial et Agnès
	16 – 17	Aubry Georgette – Crottoz Leonard et Odette
	18 – 22	Dubath André et Evelyne
	23 – 24	<b>Libre</b>
	25 – 29	Dupasquier Serge et Georgette
	30	Seydoux Maurice et Anne – Chenaux Benoît

Juillet 1 Seydoux Maurice et Anne – Chenaux Benoît

**Week-end:** du samedi 10 h au dimanche 16 h

**Semaine:** du dimanche 16 h au samedi 10 h

**Responsable:** Alfred Sauter – 079 603 68 78



Rue de la Pâla 135  
CH-1630 Bulle

Christophe : 079 852 23 90  
Yves : 079 410 79 88  
[www.messerli-groupe.com](http://www.messerli-groupe.com)

**Messerli Groupe**  
Auto Electricité - Radiocommunication

- ▶ Radio montagne REGA
- ▶ Géolocalisation SPOT
- ▶ Lampes frontales LED
- ▶ Talkie-Walkie loisirs / enfant
- ▶ Conseil, location et vente



Auto-électricité  
Prestations garage  
Entretien véhicules



Systèmes:  
Anti-effraction  
Détection feu



## Cabane des Marindes

---

Juin	Sa – di	2 et 3	Mathilde – Denise et Agnès
	Semaine	4 au 6	<b>Libre</b>
	Fête Dieu	7 et 8	Julien Progin
	Sa – di	9 et 10	Edouard Krattinger
	Semaine	11 au 15	Edouard Krattinger
	Sa – di	16 et 17	Jeanot et Florence Barras
	Semaine	18 au 22	Christian Rebetez
	Sa - di	23 et 24	<b>Libre</b>
	Semaine	25 au 29	Agnès Limat, Ida et Roland Emery
Sa – di	30 et 1 <sup>er</sup>	François Seydoux, Romuald Pasquier et Jean-Paul Dunand	
Juliet	Semaine	2 au 6	Julien Progin

***Il reste encore des semaines et des week-ends de libre au mois d'août. Si cela vous intéresse, prenez contact avec les responsables.***

Dès maintenant, veuillez appeler le 079 790 45 33.

Les nouveaux responsables, Bernhard Mooser, dit STO, et Armelle Murith prennent volontiers vos inscriptions pour un gardiennage ou vos réservations.

**Week-end:** samedi 10 h au dimanche 16 h

**Semaine:** dimanche 16 h au samedi 10 h



## *Via ferrata Moléson*

*Accès gratuit*

*à tous les membres*

*de la section «La Gruyère»*

# Groupement jeunesse

## Info expédition

Voici le programme des courses obligatoires pour participer à l'expé 2013 en Norvège

- Week-end du 23-24 juin 2012, cours initiation glace et escalade
- Camp d'été du 23 au 28 juillet 2012
- Week-end du 4 au 5 août 2012, week-end à 4000
- Week-end du 18 au 19 août 2012, escalade suisse centrale
- Week-end du 8 au 9 septembre 2012, Chamonix capitale de l'alpinisme
- Week-end du 10 au 11 novembre 2012, week-end de survie

Toute personne ayant une proposition de travail pour gagner quelques sous pour notre expédition est la bienvenue! Veuillez vous adresser à Lara Repond au 079 410 29 59 ou à repondla@studentfr.ch.

Merci d'avance!

## Cours pratique : orientation et planification des courses we 9 – 10 juin

Voir bulletin précédent. **Renseignements** auprès de Jonas Clerc – 079 737 25 53



## Les Cabanes de la section LES PORTES – LES CLES - L'OBBEREGG - BOUNAVAUX - LES MARINDES

Tarif min. Membre CAS La Gruyère	Fr. 8.–
Tarif Membre CAS + membre étranger	Fr. 16.–
Tarif non-membre	Fr. 19.–

Pour les enfants, les tarifs suivants sont appliqués: Enfants 7 à 16 ans - ½ prix

### Prestations offertes

Boissons chaudes et froides - Potage le dimanche à midi  
Les cabanes sont équipées de couches avec duvets nordiques

**Pour les jours d'ouverture, se référer au bulletin du CAS**



## Cours d'initiation

We 23 – 24 juin

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 6 h

### Situation/altitude

Pour le cours de glace: Chamonix, Mer de Glace. Pour l'escalade: les Aiguilles Rouges ou Chamonix.

### Itinéraire choisi

Montée à la Mer de Glace avec le train du Monténvers. Pour l'escalade, Aiguillette d'Argentière ou dalles de Chézerÿs ou Chamonix en fonction de la météo et des participants.

### Difficulté et cotation

Escalade à partir du 4b

### Matériel

Matériel glace: chaussures et crampons, baudrier, 1 piolet, 1 vis à glace, 1 sangle, 3 mousquetons à vis, 2 cordelettes 6-7 mm 5 ml, prussik, éventuellement guêtres.

Matériel d'escalade: dégaines, casque

Matériel de camping: tente, sac de couchage, matelas.

### Subsistance

Pique-nique pour deux jours et souper du samedi soir. Prévoir un réchaud et une popote et des spaghettis sauce?? ou autre selon vos goûts et vos capacités culinaires.

### Coût approximatif

Une soixantaine de francs pour le camping, le train, le déjeuner et le transport.

### Renseignements et inscriptions

Manu.illan@websud.ch

### Délai d'inscription

15 juin

### Remarque/descriptif

Week-end prévu pour les débutants ou ceux qui veulent se rafraîchir la mémoire. Nous y travaillerons les manœuvres de cordes, les assurages, les encordements, les mouflages et la marche avec crampons. Pour l'escalade, la région de Chamonix possède un des plus beaux granits du monde, ça laisse entrevoir une magnifique journée de grimpe. Nous dormirons dans un petit camping sympa à Argentière.



Entreprise de bâtiments

**CLAUDE NOLL SA**

Maçonnerie, béton armé, rénovations, échafaudages

Crépis de finition, chapes, carrelages, aménagements extérieurs

Tél. 026 912 53 52

Fax 026 912 53 85

Natel 079 635 15 92

Les Bruyères 5

1635 La Tour-de-Trême



## Camp d'été

Du dimanche 22 juillet au samedi 28 juillet

### Heure de départ/retour

Départ le dimanche 22 juillet à 7 h 30 au stamm – Retour en fin de journée le samedi 28 juillet.

### Lieu

Nous découvrirons cet été le Val Durance, soit la région autour de Briançon, cité des hautes Alpes, à la frontière avec l'Italie. Statistiquement il s'agit d'une des villes les plus ensoleillées de France. Dans un rayon de 25 km, la région offre une multitude de possibilités, de la couenne aux longues voies en passant par des sommets de plus de 4000 m.

### Programme

Escalades (école d'escalade, longues voies avec équipement en place et à protéger), baignades, et comme cerise sur le gâteau un 4000 m en fin de semaine si la météo le permet.

### Difficulté

É1 et A1. Si le camp est ouvert à un large public, les participants devront avoir de la pratique dans les activités cités ci-dessus.

### Subsistance

Pique-nique pour le 1<sup>er</sup> jour

### Matériel

Matériel technique et complet pour l'escalade et la haute montagne

Nous logerons au camping, il sera donc nécessaire de prendre une tente, un sac de couchage etc. La liste définitive du matériel à prendre sera transmise aux participants au plus tard début juillet.

### Coût

Fr. 300.– à 350.– par participant

### Renseignements et inscriptions

Claude Heckly – 026 928 28 25  
heckly.family@bluewin.ch

### Remarque

*Le nombre de place sera limité!*

Comme nous sommes au camping, nous sommes à la recherche d'une personne pour les repas du soir, un cordon bleu quoi. Pas de panique, nos exigences sont modestes et tous les participants donnent un coup de main. Bien entendu, elle pourra participer à nos activités journalières. Alors c'est avec plaisir que nous attendons les candidat(e)s.

**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

# Les courses du mois

## Cours escalade débutant

Formation de base escalade avec le guide  
A. Castella.

### Lieu de départ

Place du stamm, Bulle.

Date	Durée	Heure de départ
14 juin	Soirée	18 h 30
21 juin	Soirée	18 h 30
1 <sup>er</sup> – 2 septembre	Week-end	7 h

### **Tarif**

Frais de transport + nuitée à la cabane +  
½ pension, environ fr. 120.– / personne.  
Les frais de guide sont pris en charge par la  
section.

### **Matériel**

Selon bulletin des courses du CAS de la  
Gruyère, rubrique «Escalade dans les  
Préalpes»

### **Inscriptions**

Eric Barras 079 261 15 82  
ou eric.barras@websud.ch

## Cape au Moine

## Sa 9 juin

### **Lieu et heure de départ**

Au Stamm à 7 h 30

### **Situation/altitude**

Préalpes vaudoises / 2352 m

### **Itinéraire choisi**

Montée depuis la vallée de l'Étivaz par le Pas  
de Saxième pour atteindre le sommet de la  
Cape au Moine. Puis nous poursuivons notre  
route pour monter au sommet voisin, la Pointe  
du Vey. La montée à cette dernière est un iti-  
néraire amusant mais comporte aussi un court  
passage exposé. Pose d'une main courante si  
nécessaire. Par la suite, l'arête devient large  
et facile et nous atteignons le col d'Isenau.  
Puis la montée à Florette est un talus pénible  
mais heureusement court. Nous traversons  
ensuite l'Arnehorn qui domine le lac du  
même nom, avant de commencer la descente  
dans la vallée en passant par Grand Clé.

### **Difficulté et cotation**

T3 / T4

### **Matériel**

Pas de matériel particulier

### **Subsistance**

Tirée du sac

### **Coût**

Transport, environ fr. 10.–

### **Renseignements/inscription**

Après du chef de courses, Benoît Richoz au  
079 208 08 76

### **Délai d'inscription**

Le vendredi soir 8 juin

### **Remarque/descriptif**

Très belle randonnée en boucle sur les  
crêtes avec une vue magnifique. Le som-  
met de la Cape au Moine vaut à lui seul le  
déplacement !

Course limitée à 8 participants.



## Le Chamossaire

Di 10 juin

### Lieu et heure de départ

Place du Stamm à 7 h 30

### Situation/altitude

Col de la Croix 1732 m

### Itinéraire choisi

Col de la Croix – Ensex – Bretaye – Le Chamossaire 2112 m – Lac Noir – Perche – L'Encrène – Col de La Croix

### Difficulté et cotation

T2 avec un court passage T3

5 heures de marche environ

### Matériel

De randonnée avec éventuellement bâtons de marche

### Substance

Pique-nique tiré du sac assaisonné de bonne humeur

### Coût approximatif

Fr. 20.- pour le transport

### Renseignements et inscriptions

Agnès Limat 026 411 18 77 ou 079 294 27 62

### Délai d'inscription

Samedi 9 juin à 12 h

### Remarque/descriptif

Belle course pour toutes les personnes qui rêvent de passer un dimanche au grand air en agréable compagnie.

## Tour du Gros Brun

Di 10 juin

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 7 h, à Charmey à 7 h 20

### Situation/altitude

Gros Brun, 2104 m

### Itinéraire choisi

Jaun – Jansëgg – Gros Brun – retour par la chambre des chamois

### Difficulté et cotation

T3

### Matériel

De randonnée

### Substance

Pique-nique

### Coût

Transport

### Renseignements et inscriptions

Joseph Ruffieux  
026 917 13 77 ou 079 634 41 30

### Délai d'inscription

Samedi 9 juin



## Euschels – Kaiseregg

Je 14 juin

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 7 h

### Situation/altitude

Région Lac Noir, 2185 m

### Itinéraire choisi

Jaun – Euschelspass – Golmy – Kaiseregg.

Retour par Chüeboden

### Difficulté et cotation

T3, 7 h de marche, dénivelé positif 1350 m

### Matériel

De randonnée en montagne

### Substance

Pique-nique

### Coût

Transport

### Renseignements et inscriptions

Romain Chofflon

026 411 12 85 / 079 293 41 09

Pierre Martignoni

026 912 65 31 / 079 666 72 00

### Délai d'inscription

Mercredi 13 juin 18 h

### Remarque/descriptif

Un passage exposé

## Gehrihorn

Sa 16 juin

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 7 h ou parking en dessus du giratoire de Lavapesson direction Morat à 7 h 30

### Situation

Début du Kiental

### Itinéraire choisi

Aris – Chüenweid – Furggi - Gehrihorn

### Difficulté et particularité

Randonnée assez longue. Vue panoramique au sommet.

### Matériel

De randonnée

### Substance

Pique-nique

### Coût approximatif

Frais de transport

### Renseignements et inscriptions

Netty Bersier - 026 663 46 22

### Délai d'inscription

le 15 juin à 19 h

### Remarque/descriptif

Environ 4 heures de montée avec 1230 m de dénivelé positif



## Tour de l'Argentine

Je 21 juin

### Lieu et heure de départ

Au stamm, à 7 h

### Situation/altitude

Tour de l'Argentine

### Itinéraire choisi

Solalex (1468 m) - Roc du Châtelet - Sur Champ - Col des Essets (2029 m) - Anzeindaz - Solalex

### Difficulté et cotation

T3, environ 5 h 30

### Matériel

De randonnée pédestre

### Subsistance

Pique-nique

### Coût

Transport

### Renseignements et inscriptions

Kurt Stern 026 912 98 91 ou 079 296 69 76  
ou Irénée Savary 026 913 11 16 ou  
079 510 62 25 ou e-mail : i.savary@bluewin.ch

### Délai d'inscription

Mercredi 20 juin à 20 h

## Escalade Bächlital

We 23 – 24 juin

### Lieu et heure de départ

A définir

### Situation/altitude

Bächlital, région Grimsel

### Itinéraire choisi

Possibilité de faire le Diamantstock, 3162 m  
4c obligatoire.

### Difficulté et cotation

Escalade plaisir

### Matériel

Complet d'escalade

### Subsistance

Pique-niques des midis

### Coût approximatif

Déplacement et nuitée en cabane

### Renseignements et inscriptions

Francis Dévaud – 079 256 80 66

### Délai d'inscription

Le 21 juin

### Remarque/descriptif

Course limitée à 6 participants



## Pierre Dar

Di 24 juin

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 7 h 45

### Situation/altitude

Région des Ormonts

### Itinéraire choisi

Les Diablerets Le Droutsay 1200 m - Creux du Champ - Cabane Pierredar 2298m et retour

### Difficulté et cotation

T2, 3 h 15 de montée

### Matériel

De randonnée

### Subsistance

Pique-nique

### Coût

Transport

### Renseignements et inscriptions

Après de la cheffe de courses Denyse Dupasquier au 026 912 75 82 ou au 078 812 18 09

### Remarque/descriptif

Région sauvage très fleurie dans un magnifique cirque de rochers.

## Lac de Soi

Je 28 juin

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 7 h

### Situation

Région Val d'Illeiz - Champéry

### Itinéraire choisi

Champéry (Plan Soi 1206 m) – Col 2016 m – Lac de Soi 2247 m et retour par Signal de Soi 2054 m et Soi d'en Haut 1888 m

### Difficulté et cotation

T2, 5 h 30 – 6 h

### Matériel

De randonnée pédestre

### Subsistance

Pique-nique

### Coût

Transport

### Renseignements et inscriptions

Charly Bochud

026 402 30 27 ou natel/sms 079 348 29 74  
ou e-mail charly.bochud@bluewin.ch ou  
Irénée Savary 026 913 11 16 ou natel/sms  
079 510 62 25 ou e-mail i.savary@bluewin.ch

### Délai d'inscription

Mercredi 27 juin à 18 h

### Remarque/descriptif

Ravissant petit lac dans un site paradisiaque, magique et mystique au pied des Dents du Midi



## Initiation haute montagne

We 30 juin – 1<sup>er</sup> juillet

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 7 h

### Situation géographique

Région à définir en fonction des conditions

### Programme

**1<sup>er</sup> jour:** encordement, technique de glace, sauvetage en crevasse.

**2<sup>e</sup> jour:** course selon niveau des participants

### Matériel

Piolet et crampons, baudrier, sangles, 3 mousquetons, casque

### Subsistance

Possibilité de prendre la demi-pension à la cabane

### Coûts

Déplacement, nuitée à la cabane: environ Fr. 120.–

### Délai d'inscription

Le 22 juin auprès du chef de courses, Eric Barras - 079 261 15 82

## Semaine Rando-Fleur

30 juin au 7 juillet

Traversée de Saas-Grund au col de la Furka. Les inscriptions sont au complet et le

programme écrit parviendra à chaque participant.

# Sisters' expedition au Putha Hiunchuli 2011

## Grand récit par épisodes 2/4

### **Les actrices**

Monika Brodmann réalisa seulement à l'arrivée à Katmandou qu'elle cumulait les rôles officiels de cheffe d'expédition, de membre alpiniste et de médecin!

Pasang Lhamu, une des rares femmes népalaises à avoir réussi l'ascension de l'Everest, la plus âgée et expérimentée des trois Sherpanis, tenait le rôle de sirdar. Pasang Chhutin et Lakhpa Diki sont deux jeunes Sherpanis expérimentées et « qui en veulent ».

Leur but, comme celui de Pasang Lhamu, est de devenir les premières femmes à suivre le cours de guide de montagne reconnu par l'UIAGM au Népal.

Je devais assumer la fonction d'une base camp manager, c'est-à-dire de coordonner l'ascension de Monika, Pasang Lhamu, Pasang Chhutin et Lakhpa Diki et les faire profiter de mon expérience de guide et de la haute altitude.

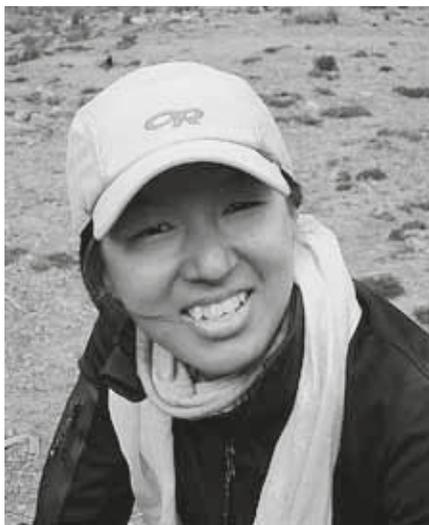
Ingrid, qui a été ma physiothérapeute au REHAB à Bâle était mon accompagnante. Elle était sensée s'occuper de moi tout au long



du trekking et plus particulièrement au camp de base.



*Dr Monika Brodmann*



*Pasang Chhutin.tif*



*Pasang Lhamu*



*Dikki.tif*

### **Une expé malgré un handicap ?**

Nous, les handicapés nous sommes battus pour avoir notre place dans la société ces dernières années, pour obtenir un certain respect et une reconnaissance. Il s'agit au



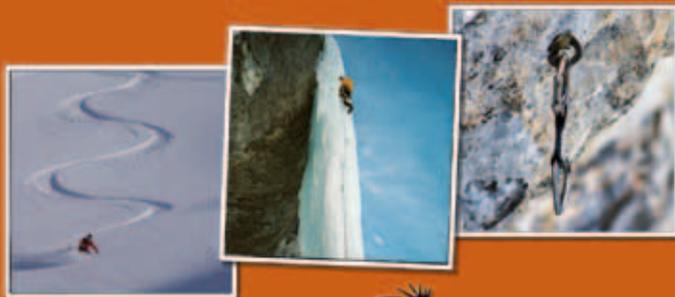
Nicole Niquille



Ingrid Hansen

# bugaboo sport

Équipements de montagne et de voyage



Alpinisme - Randonnée à ski

Grimpe - Outdoor

Rue du Pont-Suspendu 4  
1700 Fribourg



026 322 61 39  
[www.bugaboo.ch](http://www.bugaboo.ch)



fond d'une suite logique et évidente dans la non acceptation des limites du handicap et de la réalisation possible de rêves.

Pendant mes nombreux voyages depuis la construction de l'hôpital de Lukla, j'ai toujours pu compter sur l'aide de porteurs dans une région pas du tout adaptée pour rouler en chaise. Deux d'entre eux, Ngawang et Chhewang, lorsque je leur ai parlé de cette expédition, se sont spontanément présentés pour me porter – je crois en fait qu'ils auraient été blessés si je ne les avais pas appelés. Comme troisième porteur, Phur Sonam, petit mais costaud et endurant fut choisi. Tous trois ont protesté d'une seule et même voix lorsque j'ai osé émettre l'idée de faire, ne fut-ce que pour certains tronçons de la marche d'approche sur une mule!



Après avoir testé diverses façons de me porter pendant les deux premiers jours, il s'est avéré que la solution de l'escarpolette en bois, bien rembourrée, portée au moyen d'un bandeau sur le front, était la solution la plus agréable pour mes porteurs et pour moi. Pour les autochtones que nous croisions en route, l'inhabituelle équipée – trois femmes européennes, dont une portée sur le dos, accompagnées de 3 Sherpanis avec des sacs à dos et de 3 Sherpas – était évidemment une bonne opportunité de lier conversation: What happened? Accident?



L'explication qu'effectivement j'avais eu un accident il y a de nombreuses années et que depuis, je me déplaçais « simplement » en chaise roulante était bien évidemment incongrue et incompréhensible pour la plupart de ces indigènes, piétons obligés et invétérés



de ces régions montagneuses!!! Quand on voit les sentiers plus ou moins (plutôt plus que moins!) escarpés que les habitants empruntent pour se déplacer à pied, il est évident qu'aucune chaise roulante n'a jamais passé par là.

Je ne suis pas certaine que mes porteurs aient toujours raconté la véritable explication. Je soupçonne plus particulièrement Ngawang, excellent conteur doublé d'un farceur, d'avoir raconté des «bourres» aux autochtones hilares. En tous cas, grâce à

ses histoires, et aux auditeurs attentifs qui nous accompagnaient pour de plus ou moins longs trajets, le trekking jusqu'à Kakotgaon a passé très rapidement.

### L'acclimatation

Au fond les différentes expériences et études sur le sujet nous répètent, qu'en dessus de 2'500 m, pour avoir une acclimatation idéale, on ne «doit» pas s'élever de plus de 300 m. par 24 h. Mais même en Suisse il n'est pas toujours possible de suivre ces consignes sécuritaires.

*A suivre...*

## Mettez vos photos de courses directement sur Internet

### Comment faire ?

Pour visualiser les photos des courses précédentes, il suffit d'aller voir sous <http://picasaweb.google.ch/casgruyere.ch/>



Pour mettre les photos sur le site, il faut télécharger le logiciel gratuit *Picasa* à l'adresse <http://picasa.google.com>

Pour apprendre à insérer les photos et à faire fonctionner *Picasa*, aller sous <http://picasa.google.com/support>

Un compte *Google* a été ouvert sur *Picasa* et il suffit de se connecter au service *Picasa Albums Web* à l'aide des paramètres suivants :

**E-mail:** [photos@cas-gruyere.ch](mailto:photos@cas-gruyere.ch)

**Mot de passe:** photoscas