

# CAS section la Gruyère



Numéro 5  
Mai 2013

<b>Président</b>	Serge Blanc Pré-Vert 38, 1791 Courtaman, 026 684 15 78 Case postale 502 - 1630 Bulle 1
<b>Adresse du club</b>	http://www.cas-gruyere.ch
<b>Sites internet</b>	http://www.gjgruyere.ch info@cas-gruyere.ch
<b>E-mail</b>	Bâtiment Setam - Ch. de Bouleyres 79 - 1630 Bulle Janine et André Scheurer, tél. 079 620 39 14
<b>Local de la section</b>	Colette Dupasquier, Rte de Broc 20, 1663 Epagny, 026 921 28 51 ou 079 697 26 22
<b>Rédaction du bulletin</b>	E-mail: nico.dupasquier@bluewin.ch Francis Van Wynsberghe Route de la Buchille 27, 1633 Marsens 026 915 03 36 et 079 244 31 71
<b>Gestion des membres</b>	E-mail: francis.vanwynsberghe@bluewin.ch
<b>Photo de couverture</b>	Le Jura, photo offerte par Lise Ruffieux

## Editorial



Eh oui, je serai revenue en Gruyère... avant les hirondelles, mais assez tôt pour profiter de la neige!

Pour mon retour au sein du comité du CAS de la Gruyère je me vois investie d'une grande tâche: vous informer sur tout et surtout sans erreurs ni oublis... Je m'y forcerai et vous prie de me pardonner si une erreur survient ici ou là...

Vous êtes nombreux à rédiger de beaux récits de course pour agrémenter notre bulletin, soyez-en remerciés! Parfois vous devez attendre quelques mois avant de voir votre texte publié et il se trouve décalé par rapport à la saison. Il s'agit là d'une question de place, tous vos textes trouveront un jour place dans notre mensuel. Merci d'avance aux futurs auteurs!

Je vous souhaite un beau printemps ainsi que de belles randonnées en montagne et surtout bonne lecture! Au plaisir d'une prochaine rencontre.

*Colette Dupasquier*

## Sommaire

Reflets de la sections	3	Destination Norvège	12
Les gardiennages des cabanes	5	Récit Groupement jeunesse	15
Courses Groupement jeunesse	10	Les courses de la section	19
		Formation	32





# Les gardiennages des cabanes

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

## Cabane des Clés

### Mai

Week-end	04 - 05	Henri et Georgette Maillard
Ascension	09 au 12	Géraldine Demarle
Pentecôte	18 au 20	José et Marie-Josée Romanens
Week-end	25 - 26	Eloi et Antoinette Bosson
Fête-Dieu	30 - 31	Patrick et Alice Monney

### Juin

Week-end	01 - 02	Gilbert et Manuella Berset
Week-end	08 - 09	Pierre et Nathalie Klaus
Week-end	15 - 16	Nadia Siffert
Week-end	22 - 23	Hermann et Sandra Jungo
Week-end	29 - 30	Isabelle Gremaud

**Responsables:** Berset Gilbert et Henri Maillard

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

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

## Cabane de l'Oberegg

<b>Mai</b>	5	Edith Sandoz
	12	Marcel Perroud – Gaby Grandjean – Michel Reynaud
	19	Dodo – Anne-Lyse – Bernard – Christine
	26	Georgette et Henri Maillard

<b>Juin</b>	2	Nadia Siffert
	9	Christine et Joseph Esseiva
	16	Petit Louis et Marinette
	23	Maillard – Bobonne – Babar
	30	Dodo – Bernard / <b>Fermeture</b>

**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

### MERCI!

Nous tenons à remercier sincèrement tous les gardiens et gardiennes pour le travail et la propreté de la cabane ainsi que tous les visiteurs. C'est grâce à vous que cette saison fut une réussite.

Nous vous donnons rendez-vous le 27 octobre pour notre traditionnel Bouilli des Portes et vous souhaitons un bel été.

*Marie-José et José Romanens — Corine et Daniel Romanens*

## Cabane des Marindes

### Mai

Sa – di	18 et 19	<b>Ouverture</b> Bobonne et Cie
Semaine	19 au 25	<b>Libre</b>
Sa – di	25 et 26	Savary Geneviève, Seydoux et Roulin
Semaine	26 au 1er	<b>Libre</b>

### Juin

Sa – di	1er et 2	Auer Mathilde, Dupasquier Denyse et Limat Agnès
Semaine	2 au 8	Gobet Marcel
Sa – di	8 et 9	Dodo Menoud, Georges Demierre
Semaine	9 au 15	<b>Libre</b>
Sa – di	15 et 16	Progin Julien
Semaine	16 au 22	Krattinger Edouard
Sa – di	22 et 23	Daniel Häni
Semaine	23 au 29	Limat Agnès, Emery Ida et Roland
Sa – di	29 et 30	Seydoux François, Pasquier Romuald, Dunand Jean-Paul

### Juillet

Semaine	30 au 6	<b>Libre</b>
Sa – di	6 et 7	Sugnaux Philippe
Semaine	7 au 13	Volery Denis
Sa – di	13 et 14	Repond Alain
Semaine	14 au 20	Rausis Pascal et Marie-Hélène
Sa – di	20 et 21	<b>Libre</b>
Semaine	21 au 27	Gillon Henri-Paul et Geneviève
Sa – di	27 et 28	Yerly Pascal et Francis

*Suite page 9*



### Août

Semaine	28 au 3	Jean-Marie Sciboz, Rossier Sylviane, Sciboz René, Gaby Python
Sa - di	3 et 4	<b>Libre</b>
Semaine	4 au 10	Pierre-André Jaquet
Sa - di	10 et 11	Bobonne et Gilbert Maillard
Semaine	12 au 17	Bobonne et Gilbert Maillard
Sa - di	17 et 18	Bruno Parnet
Semaine	18 au 24	Egger Claude, Blatter Pierrette et Daniel
Sa - di	24 et 25	Rebetez Christian
Semaine	25 au 31	Rebetez Christian
Sa - di	31 au 1	Andrey Simone et Constant

### Septembre

Semaine	1 au 7	Progin Julien,
Sa - di	7 et 8	Les responsables - Sto, Christiane et famille Murith <b>(Chasse 8 septembre)</b>
Semaine	8 au 14	Brandini Michel, Otto Zweidler et Poupy Buchs
Sa - di	14 et 15	Dubath André et Evelyne
Semaine	15 au 21	François Musy et Ayer Gaston
Sa - di	21 et 22	Les responsables - Sto, Christiane et famille Murith
Semaine	22 au 28	Poffet Jean-Luc et Anne-Lyse
Sa - di	28 et 29	<b>Libre</b>

### Octobre

Semaine	29 au 5	<b>Libre</b>
Sa - di	5 et 6	Eric Dénervaud - <b>fermeture</b>

**Pour un gardiennage ou des réservations, veuillez appeler Bernard Mooser, dit Sto au 079 790 45 33.**

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

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



**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

## Information Cabane Bounavaux

**L'ouverture officielle de la saison à Bounavaux  
est prévue le dimanche 26 mai.**

A cette occasion, **toute l'équipe** vous invite à venir passer un moment en sa compagnie.

Comme chaque année, **l'apéritif sera offert** et servi vers les 11 heures. Il y aura de l'animation avec l'orchestre les **Amis du Cousimbert** et de la soupe de chalet.

*Nous vous attendons nombreux, à bientôt.*

### Cabane de Bounavaux

**Mai**      18 – 19      Gremaud Valérie – Portner Frédéric – Perroud Fabrice – Florence  
             25 – 26      **Ouverture officielle** (réservation obligatoire)  
                                 Equipe Bounavaux

**Juin**      1 – 2      Bussard Bernard – Christine – Petit Louis – Marinette  
             3 – 7      Musy François  
             8 – 9      Dorthe Laurent – Sidonie – Frédéric – Tiffany  
            10 – 14      Rouiller Martial – Agnès  
            15 – 16      Aubry Georgette – Crottaz Leonard – Odette  
            17 – 21      Dubath André – Evelyne  
            22 – 23      Girard Alain – Roth Samuel  
            24 – 28      Esseiva Jo – Famille  
            29 – 30      Seydoux Maurice – Anne – Chollet Francis – Arianne

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

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

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

# Menuiserie Agencement

Denis Risse Sàrl



Fenêtres - Portes  
Agencements - Cuisine  
Parquet - Escalier

Case postale 2041    Tél. 079 371 07 76    info@denis-risse.ch  
1630 Bulle 2        Fax 026 912 39 92    www.denis-risse.ch



# Les courses du GJ

## Mont Vêlan

We 4 et 5 mai

*Ski rando en remplacement de la pointe Isabella. Course faisant partie de l'entraînement pour les jeunes qui vont en Norvège.*

### Lieu et heure de départ

Stamm 8 h 30

### Situation/altitude

Région du St Bernard / 3727 m

### Itinéraire choisi

Par la cabane du Vêlan, glacier de Tseudet, Pas de la Gouille, glacier de Valsorey. Descente par le glacier de Valsorey.

### Difficulté et cotation

AD, 1000 mètres de dénivelé chaque jour. S4. Combe à 35-40° sur 250m.

Escalade 3+ en crampons pour le passage du Pas de la Gouille et rappel de 20 m.

### Matériel

De randonnée (couteaux, pelle, sonde, DVA) De glacier (Baudrier, crampons, piolet, cordelette, prussik, mousquetons, vis à glace)

### Subsistance

Pique-nique pour deux jours, demi-pension à la cabane.

### Coût

Env. Fr. 60.- pour la nuit et la ½ pension à la cabane + transport

### Renseignements et inscriptions

Chez Manu Illan: manuel.illan@websud.ch

### Délai d'inscription

Le plus vite possible, 12 places disponibles.

### Remarque/descriptif

Le passage du Pas de la Gouille nécessite de maîtriser un minimum les techniques d'alpinisme (cramponnage).

## Entraînement à l'escalade

6 - 13 - 27 mai et 3 juin

Rendez-vous à Laniac à Bulle dès 18 h pour venir grimper. Tous niveaux.

### Inscription

Sur place

### Renseignements

Jean-Michel Cottet au 026 912 19 34 ou à jmcottet@yahoo.fr

## Ski rando: Finsterrarhorn ou Aletschhorn

We 09-12.05

Cette course fait partie du module de 5 courses. Les inscriptions sont closes.



## Les courses du GJ *(suite)*

**Camp de la Pentecôte**

**17 au 20 mai**

**Lieu et heure de départ**

Stamm, vendredi soir 18 h 30 (peut être adapté en fonction des disponibilités de chacun)

**Situation/altitude**

Région Grosser Mythen / SZ

**Difficulté et cotation**

Notions d'escalade requises

**Matériel**

Matériel d'escalade complet (casque, baudrier, PA, dégaines), chaussures de randonnée montantes, habits de pluie, habits pour le soir, nécessaire de toilette, évent. maillot de bain et jeux de société.

**Subsistance**

Pique-nique pour 3 jours, le souper sera cuisiné en commun

**Coût approximatif**

Fr. 150.-

**Renseignements et inscriptions**

Jonas Clerc, clerccj@gmail.com ou  
079 737 25 53

**Délai d'inscription**

5 mai

**Remarque/descriptif**

Rencontre avec le DAVJ Peiting de Bavière. Nous ferons de la marche et de l'escalade ensemble dans une des plus belles régions de la Suisse centrale. Le but de cette rencontre est de faire plus ample connaissance avec d'autres jeunes qui partagent la même passion pour la montagne. Profitez de cette expérience pour créer de nouveaux contacts et passer de bons moments!

**Ski rando: Pointe Dufour**

**We 25 et 26 mai**

Cette course fait partie du module de 5 courses. Les inscriptions sont closes.

***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***



# Destination Norvège



Pour les 11 jeunes qui partiront en Norvège cet été, la préparation tant physique qu'administrative continue : comme d'habitude, nous nous sommes retrouvés tous les lundis de ce mois à la salle de grimpe de Laniac afin d'être prêts à attaquer le granit de la Norvège cet été. Venant de finir mon école de recrue et n'ayant pu participer aux entraînements du lundi durant l'hiver, la progression de tous les participants m'a épaté. Je devrai m'accrocher pour les suivre!

La condition physique n'a, elle non plus, pas été négligée : course à pied, randonnées à ski ou à pied. Cela tous les mercredis et lors de quelques week-ends dépourvus de courses obligatoires.

Parlant de courses obligatoires, la prochaine est fixée au 27 avril, date à laquelle nous irons nous frotter au granit suisse allemand avec Jean-Michel Cottet. Ce sera une bonne occasion de nous changer la tête de la résine des prises artificielles et de nous réaccoutumer à la grimpe à l'extérieur.

Question financière, nous continuons à collecter de l'argent grâce à diverses actions. Le samedi 9 mars dernier, nous étions présents à la Migros de La Tour-de-Trême pour une vente de gâteaux. Le soir après la vente, nous avons profité d'être tous présents pour passer une soirée pizza plutôt sympathique au stamm...

Le 26 avril nous serons naturellement aussi présents au match aux cartes que nous organisons au stamm.

Au plaisir de vous redonner de nos nouvelles le mois prochain.

*Simon Nikles*



Hubert Etter et Fils S.A.

**LIEBHERR**  
**Machines Bulle SA**

**CARROSSERIE**  
**Gérard Spicher**

1731 Ependes  
Tél. 026 413 23 14  
Natel 079 214 25 54  
Voiture de remplacement



Boucherie chevaline - Moret Bernard  
rue de la Sionge 34 - 1630 Bulle  
Téléphone: 026 912 70 48



**portesbrodard**  
portes, portails et entrainements pour l'habitat et l'industrie

**Un grand merci aux sponsors  
de « Destination Norvège »**

# Les récits GJ

## Camp de Carnaval

### Jour 1

De la neige tout le week-end. Du beau tout le week-end. Ça serait des conditions idéales pour le camp. Le départ du lundi matin de bonne heure est un peu gris. Après avoir acheté du pique-nique pour la semaine nous roulons jusqu'au bout du monde. Du moins, c'est l'impression qu'on a en se trouvant au parking du Kiental. Après avoir fait les 300 m de dénivelé jusqu'au Golderli, nous sommes partis pour le Christihubel. C'est jour blanc et il y avait un sacré paquet de neige.

### Jour 2

Départ, il neige! Nous ne partons pas super motivés à cause du temps. Une fois partis la motive revient en traçant dans la belle poudreuse. Arrivés au sommet de l'Aarberg, le temps change. Ça se dégage! Une descente de rêve nous attend, une neige légère et sans trace. Après cette descente géniale, environ 6 km de plat pour retourner au parking. Puis 45 minutes de montée pour arriver au Golderli, c'est une petite partie libre. Pas facile pour tout le monde...

### Jour 3

Alex nous a quittés hier soir pour donner un

cours. Nous descendons au parking après un copieux déjeuner. Alex nous y attend déjà, chaînes montées. Ce fut l'aventure pour Alex ce matin-là.

Nous roulons un coup pour nous rendre à Schwarzenbach. Aujourd'hui nous voulons tenter un bout du Gerihorn. Après quelques problèmes de communication avec deux locaux au sujet du tracé à prendre, nous atteignons une antécime, le Hori.

Nous profitons à nouveau d'une descente digne d'un bon film de freeride. Une grosse couche de neige légère sans trace et le tout avec du soleil. Le top quoi! Alex nous a même géré la descente de façon à limiter la marche à plat pour rejoindre le bus (on en a assez fait hier). En rentrant nous voulions faire une halte à la pharmacie du coin, mais on tombe sur le seul jour de fermé de la semaine.

-Bon, ben on va à Frutigen alors.

Après avoir fait le plein de Compeed et d'aspirine, nous remontons au Golderli. Ce soir au menu: un bon bout de steak! :-)

### Jour 4

Réveil comme d'hab. Après un masta déjeuner, c'est parti pour une masta course. Après avoir

## 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*

un peu triché en prenant le télésiège, nous nous retrouvons à nouveau dans une masta poudreuse.

Aujourd'hui nous faisons une 2<sup>e</sup> tentative au Gerihorn, par l'autre côté. Nous remarquons que les gens sortent avec le soleil et la bonne humeur. Cette fois nous y sommes, au sommet. Une vue magnifique! Puis c'est au tour de la descente. Une descente masta longue. Sommet 2129,8 m / Frutigen 719 m. Poudreuse du sommet à la rivière(!).

Maintenant il faut récupérer le bus qui est resté à la station de ski du Kiental, prenons le train :-). Nous arrivons au bus, roulons un bout et c'est reparti pour 45 minutes de montée au Golderli. Ce soir c'est tiramisu pour le dessert.

### Jour 5

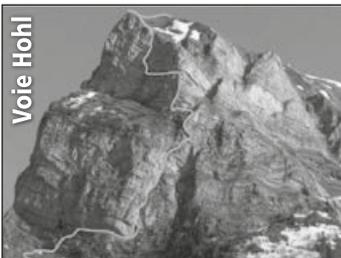
Il fait moche dehors! Ouai! Nous décidons donc de descendre dans la vallée pour aller voir la Vetterlatte. Ceci veut dire descendre au parking, mais aussi remonter! Cool! Après quelques mètres nous nous arrêtons sur le bord d'une piste de ski pour faire des exercices de DVA très complets. Il fait froid et pas tout le monde est rapide pour trouver le DVA caché... Voilà nous redescendons déjà. C'est la dernière soirée dans cette magnifique auberge, mais avant il y a encore les 45 minutes de montée... super!

### Jour 6

Voilà nous nous levons pour la dernière fois... youpii il fait beau, ceci veut dire que nous pouvons aller faire le Bundstock!!! Nous partons donc pour cette randonnée qui fait envie. C'est une longue marche qui nous amène gentiment vers le sommet. Nous ne sommes pas seuls aujourd'hui. Nous nous relayons donc entre groupes pour tracer. Pas facile pour se repérer dans ces bosses blanches. Nous arrivons quand même au sommet, avec une vue magnifique sur la Bluemlisalp. Ce qui est le mieux c'est la super descente qui nous attend! Du pur bonheur!

Arrivés au chalet nous nous asseyons sur la terrasse pour boire un dernier verre. Nous voyons des hélicoptères tourner au-dessus du Bundstock, nous espérons que ce n'est pas grave... Et voilà nous redescendons et chargeons le bus. C'est parti, nous quittons ce petit coin de paradis pour retourner à la vie réelle, dommage, on aurait bien voulu que ça ne s'arrête jamais!

**Participants:** Anaïs Delacombaz, Jonas Engel, Johannes Konrad, Vincent Pasquier, Christian Bosson (moniteur), Alexandre Castella (guide).



## Via ferrata Moléson

Accès gratuit

à tous les membres

de la section «La Gruyère»



# Les courses de la section

## Sustenhorn

Sa 4 mai

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 4 h

### Situation/altitude

3503 m, col du Susten, frontière Berne-Uri

### Itinéraire choisi

Steingletscher - sommet - Steingletscher

### Difficulté et cotation

PD+, dénivellation 1650 m, section de 80 m à 35°, 250 m de pente sommitale entre 28° et 32°

### Matériel

Complet de randonnée à ski, couteaux, baudrier, 2 mousquetons, cordelette et prussik

### Subsistance

Pique-nique

### Coût approximatif

Fr. 45.- voiture

### Renseignements et inscriptions

Christine Tendall au 026 656 16 10

### Délai d'inscription

Mercredi soir 1<sup>er</sup> mai

### Remarque/descriptif

Belle et grande classique de fin de saison, sans difficulté majeure, avant de ranger nos skis et nous retrouver dans les courses d'été.

## Quelque part avec les coqs

Sa 4 mai

Course supprimée par l'organisateur!

## Gorges du Durnand

Di 5 mai

### Lieu et heure de départ

Au stamm 8 h

### Situation/altitude

Région Martigny, de 800 à 1433 m d'altitude

### Itinéraire choisi

Gorges du Durnand - Champex

### Difficulté et cotation

T3 passage très aérien dans les gorges en montée, suite par un sentier longeant le Durnand d'Arpette

### Matériel

De randonnée

### Subsistance

Pique-nique

### Coût

Env. Fr. 8.- d'entrée + transport

### Renseignements et inscriptions

Dupasquier Denyse 026 912 75 82 ou 078 812 18 09

### Remarque/descriptif

Impressionnantes gorges avec env. 320 marches d'escalier, 14 chutes d'eau dans un décor sauvage

# Les courses de la section *(suite)*

## Saillon-Ovronnaz

Je 16 mai

### Lieu et heure de départ

Rendez-vous au stamm 8 h

### Situation/altitude

Saillon 466 m – Ovronnaz 1284 m

### Itinéraire choisi

Saillon village – Passerelle à Farinet puis Ovronnaz par les gorges. Très beau parcours comprenant quelques montées assez raides.

### Difficulté et cotation

T1

### Matériel

De randonnée

### Subsistance

Pique-nique du jour

### Coût

Transport

### Renseignements et inscriptions

Chez François Pythoud 026 912 69 40 ou 079 584 13 53

### Délai d'inscription

La veille à 13 h

### Remarque/descriptif

Attention vertige!!! Passerelle de 96 m de hauteur...

## Le Moteux-Péteux

Sa 18 mai

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 7 h

### Situation / altitude

Le Motteux Péteux entre la Dent de Rùth et la Dent de Savigny, 2230 m

### Itinéraire choisi

Escalade de 9 longueurs

### Difficulté et cotation

4b au 5b

### Matériel

Baudrier, prussik, dispositif d'assurage également utilisable pour le rappel, sangle d'autoassurage, 2 mousquetons à vis

### Subsistance

Pique-nique

### Coût

Transport en voiture

### Renseignements et inscriptions

Christophe Hugonnet, 026 919 52 05 (répondeur)

### Délai d'inscription

Jeudi 16 mai

# Les courses de la section *(suite)*

## Rosa Blanche

Ve 9 mai

### Lieu et heure de départ

Stamm 6 h 30

### Situation/altitude

Rosa Blanche 3336 m

### Itinéraire choisi

Barrage des Dix – cabane Prafleuri – Rosa Blanche – cabane de la Barma

### Difficulté et cotation

PD II

### Subsistance

Pique-nique

### Coût approximatif

Fr. 30.–

### Renseignements et inscriptions

Jean-Claude Perroud 079 230 68 35

## Semaine Rando-flore

12 au 19 mai

### Lieu et heure de départ

Ferme Roulema 11 à Riaz à 7 h

### Situation/altitude

Les Baronnies (France)

### Difficulté et cotation

T3

### Matériel

De randonnée

### Subsistance

Pique-nique pour le midi

### Coût approximatif

Fr. 500.–

### Renseignements et inscriptions

19 personnes déjà inscrites (complet)

## Via ferrata Farinetta

Je 16 mai

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 8 h

### Situation/altitude

Saillon

### Itinéraire choisi

Départ à l'entrée des Gorges de la Salentze (540 m). Marche d'approche env. 20 min.

### Difficulté et cotation

D+ durée escomptée env. 4 h.

### Matériel

De via ferrata: baudrier, longe, casque

### Subsistance

Pique-nique

### Coût

Transport

### Renseignements et inscriptions

Chez Jean-Louis Kolly tél. 026 475 15 51 ou 079 331 49 53

### Délai d'inscription

La veille à 18 h

### Remarque/descriptif

Cette via ferrata est praticable tôt dans la saison, car située en basse altitude. Elle comprend 3 étapes avec 2 échappatoires possibles.

# Les courses de la section *(suite)*

## Dent de Jaman

Di 19 mai

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 8 h

### Situation/altitude

1875 m

### Itinéraire choisi

Allières – Les Cases – Dent de Jaman – Col de Bonodon – Vallée de Bonodon –Allières

### Difficulté et cotation

T3, environ 6 h de marche

### Subsistance

Pique-nique et boisson en suffisance

### Coût approximatif

Fr. 5.–

### Renseignements et inscriptions

Lise Ruffieux, tél. 026 913 11 68 (après 20 h)

### Délai d'inscription

Samedi 18 mai

### Remarque/descriptif

Vue splendide sur le Lac Léman depuis le sommet, descente par la magnifique vallée de Bonodon et passage par l'ancien sentier qui surplombe la route de l'Hongrin.

En cas de névés trop importants, une course de remplacement sera prévue.

## Sentier des Narcisses (Les Avants)

Je 23 mai

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 8 h 30

### Situation

Région des Avants – Sonloup

### Itinéraire choisi

Les Avants 968 m – Sonloup 1149 m – Le Cubly 1188 m et retour par Azot et Fiaudire

### Difficulté et cotation

T1, environ 3 h

### Matériel

De randonnée pédestre

### Subsistance

Pique-nique

### Coût

Transport

### Renseignements et inscriptions

Charly Bochud, 026 402 30 27 ou 079 348 29 74 ou charly.bochud@bluewin.ch

### Délai d'inscription

Mercredi 22 mai à 18 h

### Remarque/descriptif

Rando cool de début de saison! Si la nature le veut bien, nous les verrons les narcisses; sans quoi, nous n'aurons que la vue sur le Lac Léman et la Riviera... vaudoise!

## Cours d'escalade extérieur en soirée

Ma 28 mai

Le descriptif du cours est publié sous la nouvelle rubrique «Formation» qui fait suite à «Courses du mois»

# Les courses de la section *(suite)*

**Dent de Broc**

**Je 30 mai**

**Lieu et heure de départ**

Rendez-vous au stamm 8 h

**Itinéraire choisi**

Broc - Les Plains – Grosses Ciernes – La Dent  
– Le Châtelet – Les Marches - Broc

**Difficulté et cotation**

T4, randonnée de 6 h

**Matériel**

Bon soulier

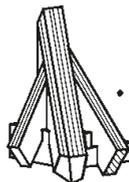
**Subsistance**

Pique-nique

**Renseignements et inscriptions**

Chez Norbert Seydoux 026 912 55 65 ou  
079 695 47 80

## 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

# 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



**Lieu et heure de départ**

Au Stamm à 7 h

**Situation/altitude**

Vanil de Artses, 1993 m

**Itinéraire choisi**

Départ d'Allières, montée à Pierra Perchia.  
Bref aller-retour à la Cape au Moine 1941 m  
et départ direction Vanil des Artses

**Difficulté et cotation**

T5

**Matériel**

Baudrier, prussik, piolet

**Subsistance**

Pique-nique

**Coût**

Transport

**Renseignements et inscriptions**

Raphaël Muntwiler 079 129 83 02

**Délai d'inscription**

Ve 31 mai

**Remarque/descriptif**

Pieds sûrs obligatoires, marche sur arête.  
Vanil sans grosse difficulté, mais passage  
technique sur le Pila, quelques pas de  
grimpe (2-3). Descente selon...

**Lieu et heure de départ**

Au stamm à 8 h

**Situation/altitude**

Région Rochers de Naye, 2041m

**Itinéraire choisi**

Les Cases – Preise au Maidzo – Rochers de  
Naye – Grottes – Les Cases

**Difficulté et cotation**

T2, dénivelé positif 850 m

**Matériel**

De randonnée en montagne

**Subsistance**

Pique-nique

**Coût approximatif**

Transport

**Renseignements et inscriptions**

Denis Bossel 079 332 04 68,

e-mail : bossel.denis@bluewin.ch

**Délai d'inscription**

1<sup>er</sup> juin, 18h

**Remarque/descriptif**

Région près de chez nous et très peu connue

**Gestion des membres :**

**Rappel:** Afin que vous receviez le bulletin dans les meilleurs délais, il est important que vous nous communiquiez tous les changements survenant à votre adresse, même si ce n'est que le numéro de rue à ajouter ou à changer. De même si vous êtes une famille de plusieurs membres, qui reçoit plusieurs bulletins (y compris la revue des Alpes) et qui se contenterait de moins, vous pouvez aussi nous informer du nombre d'exemplaires que vous désirez recevoir.

**Tous ces changements peuvent être communiqués au gestionnaire des membres :**

Francis Van Wynsberghe dont les coordonnées sont en début de chaque bulletin.



# Formation

## Cours d'escalade extérieur en soirée

22 mai

### Attention!

Changement de date pour le début du cours par rapport au petit carnet de courses !!!

### Dates de la course

22 mai – 5 juin – 12 juin

### Lieu et heure de départ

Rendez-vous au stamm le 22 mai à 18 h

### Situation/altitude

A voir selon le souhait des participants

### Difficulté et cotation

Ouvert aux débutants en priorité

### Matériel

Matériel utile à l'escalade à l'extérieur, baudrier, mousqueton à vis, casque, chaussure d'escalade et pour ceux qui en possèdent: longe, dégaine, corde.

### Coût approximatif

Fr. 50.– pour le cours complet

### Renseignements et inscriptions

Chez Alexandre Castella 079 343 32 16. Veuillez svp vous inscrire via internet sur le site alexou.ch/s'inscrire, dans la mesure des places qui restent disponibles.

### Délai d'inscription

17 mai

### Remarque/descriptif

Cours destiné aux débutants qui abordera les aspects lecture du topo et de la voie, encordement, sécurité, progression en tête, grimpe en moulinette ou sur des voies de plusieurs longueurs, descente en rappel.

## Cours de Samaritains (24 heures)

**Que nous soyons randonneurs, cabalistes, alpinistes, l'accident peut arriver. Que faire ?**

Pour répondre à cette question, la section des Samaritains de Broc organise un cours de samaritain.

**La première partie du Cours est un cours de sauveteurs (valable pour le permis de conduire)**

Vendredi 7 juin de 20 h à 22 h et samedi 8 juin de 8 h à 12 h et de 13 h à 17 h

**La deuxième partie du cours à lieu le soir à 20 h les 10, 12, 14, 17, 19, 21 et 24 juin**

### Local

Abri Protection civile à Broc

Vous pouvez participer seulement à la 2<sup>e</sup> partie (à l'indiquer lors de l'inscription)

### Renseignements et inscriptions

Tél. 078 892 16 96

*G.Ayer*