

# CAS section la Gruyère



Numéro 3  
Mars 2014

<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 Janine et André Scheurer, tél. 079 620 39 14
<b>Rédaction du bulletin</b>	Colette Dupasquier, Rte de Broc 20, 1663 Epagny, 026 921 28 51 ou 079 697 26 22 E-mail: <a href="mailto:bulletin@cas-gruyere.ch">bulletin@cas-gruyere.ch</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 E-mail: <a href="mailto:francis.vanwynsberghe@bluewin.ch">francis.vanwynsberghe@bluewin.ch</a>
<b>Photo de couverture</b>	Les cabanes de la section

## Zones de tranquillité et sites de protection de la faune suisse

L'Office fédéral de l'Environnement (OFEV) a établi une liste des zones de tranquillité délimitées et recommandées afin de mieux protéger la faune de montagne.

*Dans les zones de tranquillité et les sites de protection de la faune, les animaux sauvages ont priorité sur les activités de loisirs. Protégés des dérangements dus à l'homme, dans ces espaces, ils sont moins contraints de fuir et ainsi ne dépensent pas l'énergie qui leur est si précieuse pour survivre pendant la saison froide.*

Les zones de tranquillité légalement délimitées ne doivent pas être traversées en hiver, ou uniquement sur des itinéraires indiqués; quiconque y pénètre commet une infraction. Même les zones de tranquillité recommandées doivent être respectées. De plus en plus de zones de tranquillité et sites de protection de la faune sont signalés sur place et référencés sur la carte en ligne.

Chamois, bouquetins ou cerfs n'évoluent dans une épaisse couche de neige qu'au prix de pénibles efforts. Les tétraonidés, tels que le grand tétaras, le tétaras-lyre et le lagopède alpin, dépensent beaucoup d'énergie lorsqu'ils s'enfuient de leur cachette.

## Sommaire

Reflets de la section	7	Récit GJ	19
Les cabanes de la section	9	Les courses de la section	20
Groupement jeunesse	15	Récit de course	31

# design



## Conçu pour vous: le nouveau modèle spécial Tiguan Design.

Voici le modèle spécial Tiguan "Design", doté de suréquipements complets. Il se distingue entre autres par ses projecteurs bi-xénon, son système de radionavigation "RNS 315", son assistance au stationnement avec caméra de recul et son volant cuir multifonction. Le Tiguan existe en outre en modèle spécial sport "R-Line Design". Laissez-vous séduire par nos modèles spéciaux "Design". Nous serons heureux de vous accueillir.



Das Auto.

# amag

### AMAG Fribourg

Rte de Villars 103  
1701 Fribourg  
Tél. 026 408 41 41  
www.fribourg.amag.ch

Partenaire de vente :

AMAG Bulle  
Rue de Vuippens 55  
1630 Bulle  
www.bulle.amag.ch

Les dérangements à répétition occasionnés par les skieurs hors-piste ou d'autres personnes affaiblissent les animaux sauvages. Pour eux, le risque de mourir augmente en hiver et leur taux de reproduction au printemps suivant diminue. Les populations d'espèces rares peuvent être menacées.

Dans ces zones vous devez impérativement vous conformer aux règles suivantes:

- Respectez les zones de tranquillité et les sites de protection de la faune
- En forêt, restez sur les sentiers et suivez les itinéraires recommandés
- Évitez les lisières et les surfaces non enneigées
- Tenez votre chien en laisse, en particulier en forêt

Dans le canton de Fribourg l'OFEV a délimité la zone située entre la Berra et le Cousimbert comme zone de protection, ceci du 1<sup>er</sup> décembre au 30 juin. Les contours de cette zone sont visibles sur la carte dont vous avez un extrait ci-dessous et que vous pouvez trouver dans le site [www.zones-de-tranquillite.ch](http://www.zones-de-tranquillite.ch)

Vous pouvez aussi consulter ce site pour connaître les dates de mise en vigueur de ces restrictions pour d'autres régions en Suisse.

Des sites de protection de la faune (district franc fédéral) sont aussi des zones où les itinéraires officiels sont à respecter. Pour notre canton, il s'agit des districts francs fédéraux ci-après: là les restrictions sont valables toute l'année (du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre).

Trango  
SPORT  
NATURE

T 026 913 92 10

RUE ALBERT RIETER 10  
BULLE

WWW.TRANGOSPORT.CH



## Ecole Professionnelle de Parapente

Grandvillard, Moléson, Charmey, Jaun, etc.

Tous les jours, toute l'année! Labellisée FSVL et OFAC

**Juste pour le plaisir de partager notre passion!**

Vols biplace

Formation parapente solo et biplace

Bons cadeaux

Pliage parachute de secours

Formation Speedriding

Conseils-Test-Vente de Matériel

Réparations-Contrôles

Voyage au Népal et en Amérique du Sud!

### Gruyère-parapente

Amandine & Marc Pugin  
Ch. Du Fenil 20  
1663 Epagny

079 / 379 28 17

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

[www.facebook.com/gruyereparapente](https://www.facebook.com/gruyereparapente)



- District franc fédéral Hochmatt-Motélon
- District franc fédéral Dent de Lys

Il est fortement conseillé de consulter la carte (voir ci-dessous) ou les cartes nationales 50'000 avec itinéraires à ski avant d'entreprendre une excursion dans toutes les régions de Suisse et de ne pas sortir des itinéraires prévus et de respecter les panneaux posés dans la nature. Cette démarche est à entreprendre tant en hiver qu'en été (voir les dates dans les régions concernées). Une amende pourrait venir ternir votre souvenir de randonnée...

Pour toute information complémentaire:

Service des forêts et de la faune SFF, Rte du Mont Carmel I, Case postale 155, 1762 Givisiez, tél. 026 305 23 43, fax 026 305 23 36

Pour les internautes: [www.zones-de-tranquillite.ch](http://www.zones-de-tranquillite.ch) ou [www.respect-wildlife.ch/fr/](http://www.respect-wildlife.ch/fr/)

ou [www.respecter-cest-protger.ch/](http://www.respecter-cest-protger.ch/)

Voir aussi dans les bulletins des alpes/CAS des mois de janvier et février 2014

**Zones de tranquillité en Suisse**

Home Carte Indispensable tranquillité Est-ce que je dérange? Zones de Tranquillité

Zones de tranquillité et sites de protection de la faune Suisse

Arrière-plan | Cartes couleurs | Recherche lieu, NPA, coordonnées...

**Légende**

- Zones de tranquillité et sites de protection de la faune
  - légalisés
  - recommandés
- Chemins / Itinéraires autorisés
- Téléski / Téléphérique
- Lorsque l'on clique sur une zone ou un site, une fenêtre comportant des informations détaillées s'ouvre

**Attention**  
Modifications et remarques générales

**Merci de respecter le balisage sur le terrain !**

Données :  
dernière actualisation : 29 janvier 2014  
prochaine actualisation : décembre 2014

**Note**  
Lorsque l'on clique sur une zone de tranquillité ou un site de protection, une fenêtre comportant des informations détaillées (par ex. période de protection, dispositions,...) s'ouvre.

Zones de tranquillité au Liechtenstein

**Boissons Corboz**  
S.A.

**POUR VOUS**  
**UNE ENTREPRISE**  
**UNE ÉQUIPE**  
**UN SERVICE**  
**UNE PASSION**

VINS, BIÈRES, SPIRITUEUX, BOISSONS SANS ALCOOL

Boissons Corboz S.A. T 026 919 62 00  
Rte de la Pâla 106 F 026 919 62 01  
CH-1630 Bulle www.boissons-corboz.ch

**MONTAGNE attitude**

**Rte de Morlon 11 - 1630 Bulle**  
**Vélo - Ski - Alpinisme - Randonnée - Running - Trail**

**www.montagneattitude.ch**

## Reflets de la section

### Activités du mois

Date	Lieu	Nbre
2.01	Oberegg	30
4.01	Haute Combe annulée météo	
7.01	Les Mosses, Mont d'Or	21
9.01	La Braye	31
9.01	Signal des Rodomonts	8
12.01	Vallée de la Jogne	9
16.01	Walighürli	23
17.01	Clair de lune Les Clés	8
23.01	Monts Chevreuils	33
28.01	Col de Lys	19
30.01	Ochsen	25

### Candidats

Dupasquier Sébastien	La Tour-de-Trême
Rue des Auges 7	
Suter Alain	Bulle
Rue du Tirage 32	
Bourqui Adrien	Le Mouret
Le Trépelley 31	
Hadorn Rosmarie	Corbières
Rte du Vanel	

### Admissions

Repond Françoise	Charmey
Petite Fin 21	
Bovet Cédric	Bern
Seminarstrasse 15	
Rime Angélique	Charmey
Les Bochenets 13	

### Groupement jeunesse

Gremaud Lucas	Vuadens
Rue du Village-d'en-Haut 10	

**Stéphane Piller**  
**Micrograph**  
Créateur d'imprimés depuis 1996

**Logos, papeteries, affiches, flyers, prospectus, publicités, journaux associatifs...**

**L'expérience du professionnel de l'imprimerie au service de vos créations!**

Belle-Fontaine 8, 1627 Vaulruz - 026 913 87 77 - www.micrograph.ch - info@micrograph.ch

**To Print**  
L'impression numérique de qualité  
Magne & Piller BULLE

**L'impression numérique haute qualité par des professionnels de l'imprimerie!**

# Seydoux PAPERIE BUREAU SA

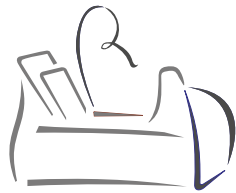
Tél. 026 919 62 62  
Fax 026 919 62 63

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

## Menuiserie Agencement

Denis Risse Sàrl



Fenêtres - Portes  
Agencements - Cuisine  
Parquet - Escalier

Case postale 2041 Tél. 079 371 07 76 [info@denis-risse.ch](mailto:info@denis-risse.ch)  
1630 Bulle 2 Fax 026 912 39 92 [www.denis-risse.ch](http://www.denis-risse.ch)

## PILLER & KRATTER SA

chauffage • sanitaire • toitures

1632 Riaz

Tél. 026 912 98 04  
Natel 079 230 50 37



Grand-Rue 21



Château d'En Bas 15  
Tél. 026 912 35 22 Fax 026 912 15 72  
[www.pythoud-cyles.ch](http://www.pythoud-cyles.ch)

### Amos Loric

Ch. des Pîlons 4

### Corminbœuf Fabrice

Route de Vesin 19

### Codourey Bernard

Route d'Inva 36

### Codourey Claudine

Route d'Inva 36

### Codourey Julien

Route d'Inva 36

### Probst Jean-Luc

Rte d'Impart 39

### Dénervaud Béatrice

Impasse de la Caudra 4

Bulle

Ménières

Mossel

Mossel

Mossel

Hauteville

Siviriez

## Coin de la sympathie

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

**Fernand Bapst**, papa de Rachel Brasey, beau-papa de Thierry Brasey, membres et papa de Georges Bapst, membre;  
**Anne-Marie Grandjean**, membre.

## 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 de l'Oberegg

Mars	2	Dodo - Bernard - Tintin
	9	Edith Sandoz - Sabine
	16	Dominique - Alex Yerly
	23	Romuald Pasquier - François Seydoux - Jean-Paul Dunand
	30	Georgette Aubry - Odette et Léonard Crottaz
Avril	6	Dodo et Cédric Menoud
	13	Otto - François Musy
	20	Nadia Siffert
	27	Daniel - Claude-Alain - Raoul Boschung
Mai	4	Daniel et Corinne Romanens
	11	Dominique - Alex Yerly
	18	Bernard et Christine
	25	Georgette et Henry Maillard
Juin	1	Mimi - Rachelle - Anne-Laure
	8	Daniel Sturny
	15	Nadia Siffert
	22	Maillard - Bernard Aubonney (Bobonne) - Babar
	29	Dodo - Bernard

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

Menoud Dodo, 079 219 06 39, Bussard Bernard, 079 740 86 48

découvrez le monde à pied,  
en petit groupe



**TIRAWA**  
TREK CULTURE NATURE

**ORIENT • AFRIQUE • ASIE • AMÉRIQUES**  
DU GRAND TREKKING AU VOYAGE DÉCOUVERTE

Rue du Petit-Chêne 28  
1003 Lausanne  
**021 566 74 91**  
[www.tirawa.ch](http://www.tirawa.ch)

BROCHURE 2014  
GRATUITE DISPONIBLE  
SUR SIMPLE DEMANDE

**POUR TOUTES VOS RÉALISATIONS  
EN PIERRES NATURELLES :**



**MARBRE ET GRANIT**  
Rue du Cârô 1 - CP 362  
1630 Bulle 1  
Tél. 026 919 60 20  
Fax 026 919 60 29  
[www.grand-marbrerie.ch](http://www.grand-marbrerie.ch)

**MARBRERIE  
GRAND**

**TREZZINI**  
CONCIERGERIE

Rte de Morlon 45  
1630 Bulle  
Brevet fédéral  
Tél. (24 h/24): 026 / 919 30 00  
[www.trezzini-conciergerie.ch](http://www.trezzini-conciergerie.ch)  
[office@trezzini-conciergerie.ch](mailto:office@trezzini-conciergerie.ch)

GRUYÈRE ÉNERGIE

**La force  
d'une région**



T +41 (0)26 919 23 23  
[www.gruyere-energie.ch](http://www.gruyere-energie.ch)

## Cabane des Clés

<b>Mars</b>	Week-end	01-02	Girard Charly et Brigitte
	Semaine	02 au 08	<b>Vacances de Carnaval:</b> Berset Gilbert et Manuella
	Week-end	08-09	Berset Gilbert et Manuella
	Week-end	15-16	Bussard Bernard et Christine, Menoud Dodo et Anne-Lyse Sonney
	Week-end	22-23	Tornare Clément et Jeannine, Toto et Rose-Marie
	Week-end	29-30	Maillard Henri et Georgette

*La semaine de Carnaval, la cabane sera ouverte si les conditions météorologiques le permettent!*

**Avril** La cabane sera fermée tout le mois d'avril!

**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

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

## Cabane des Portes

<b>Mars</b>	1-2	Vonvon Kolly et Jean-Claude Ecoffey
	8-9	Nadia Siffert
	15-16	Raoul Ruffieux, Bouby Boschung et Claude Boschung
	22-23	Jérôme Romanens et Angélique Gaubert
	29-30	José et Daniel Romanens <b>Au menu : Papet Vaudois</b>

<b>Avril</b>	5-6	Polon Maillard
	12-13	Myriam Kolly et Jean-Pierre Wehren
	19-20	José et Daniel Romanens - <b>Fermeture</b>

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

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.

## Cabane de Bounavaux

**La cabane de Bounavaux est fermée durant l'automne et l'hiver.**

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

## Cabane des Marindes

**La cabane des Marindes est fermée durant l'automne et l'hiver.**

**Responsable:** Bernhard Mooser, dit Sto - 079 790 45 33

*Sports et Loisirs* Avry-devant-Pont

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

Rte de l'Eglise 19  
026 915 12 42

**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

**Schorderet SA**  
chauffage    solaire    sanitaire

Rue du Moléson 35 | CP 101 | 1630 Bulle 1 | 079 285 46 08 | schorderet@websud.ch

**OUVERT 7 JOURS SUR 7**

Petit Marché  
**de l'Intyamon**

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

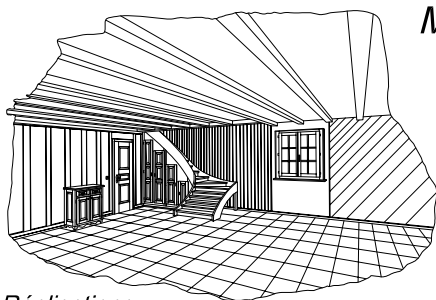
**michelmooser SA**

constructions en bois - menuiserie - charpente  
La Tzintre 63 - 1637 Charmey - tél 026 927 67 00  
www.michel-mooser.ch - info@michel-mooser.ch

## Cabane des Marindes: saison estival 2014

Mai	Sa - di	31 et 1 <sup>er</sup>	Bernard Aubonney (Bobonne) et Cie
Juin	Semaine	2 au 6	<b>Libre</b>
	Sa + di + lu	7- 8-9	Krattinger René
	Ma - ve	10 au 13	Krattinger Edouard
	Sa - di	14 et 15	Grivel Jean-Marie et Raymonde
	Semaine	16 au 20	Gobet Marcel et Raphaël
	Sa - di	21 et 22	Progin Julien
	Semaine	23 au 27	Volery Denis
Juillet	Sa - di	28 et 29	Seydoux François, Pasquier Romuald, Dunand Jean-Paul
	Semaine	30 au 4	Mooser Bernard, Schuwey Henri, Houriet Willy
	Sa - di	5 et 6	Sugnaux Philippe
	Semaine	7 au 11	Gianella Françoise et Fragnière Georges
	Sa - di	12 et 13	Repond Alain
	Semaine	14 au 18	Jaquet Pierre-André
	Sa - di	19 et 20	Seydoux Maurice et Anne, Chenaux Benoît et Lynda
	Semaine	21 au 25	Gillon Henri-Paul et Geneviève
	Sa - di	26 et 27	Yerly Pascal et Francis
	Semaine	28 au 1 <sup>er</sup>	Jean-Marie Sciboz, Rossier Sylviane, Sciboz René, Gaby Python
Août	Sa - di	2 et 3	Poffet Jean-Luc et Anne-Lyse
	Semaine	4 au 8	Poffet Jean-Luc et Anne-Lyse
	Sa - di	9 et 10	Tornare J.-Jacques (Toto) et Rosemarie
	Semaine	11 au 15	Rebetez Christian
	Sa - di	16 et 17	Parnet Bruno
	Semaine	18 au 22	Blatter Pierrette et Daniel, Egger Claude
	Sa - di	23 et 24	Savary Geneviève et Roulin Gérard
	Semaine	25 au 29	Rausis Pascal et Marie-Hélène
	Sa - di	30 et 31	Andrey Simone et Constant
	Septembre	Semaine	1 au 5
Sa - di		6 et 7	Sto et famille Murith ( <b>chasse</b> )
Semaine		8 au 12	Bernard Aubonney (Bobonne) et Maillard Gilbert
Sa - di		13 et 14	Dodo Menoud, G. Demierre et Eloi Bosson
Semaine		15 au 19	Musy François et Ayer Gaston
Sa - di		20 et 21	Sto et famille Murith
Octobre	Semaine	22 au 26	<b>Libre</b>
	Sa - di	27 et 28	<b>Libre</b>
	Semaine	29 au 3	<b>Libre</b>
	Sa - di	4 et 5	Eric Déneraud - <b>fermeture</b>

Pour un gardiennage ou des réservations veuillez appeler le responsable: Bernhard Mooser, dit Sto  
tél. n° 079 790 45 33



Menuiserie - Agencement

**Eloi Bosson Sàrl**

1632 Riaz

**Maîtrise Fédérale**

Entreprise Formatrice

Réalisations

- Rénovation / Transformation
- Couvert / Pergola / Terrasse
- Porte d'entrée / communication
- Fenêtre / Fenêtre de toit
- Cuisine / meuble salle de bain
- Armoire murale / Mobilier
- Escalier / Balustrade
- Parquet / Plancher
- Réparation / Entretien
- Boiserie / Plafond
- Revêtement de façade / Volet

**+ de 20 ans d'expérience**

Natel 079/230.58.60  
 Tél. prof. 026/912.42.52  
 Fax 026/912.49.27  
 E-mail: eloi.bosson@websud.ch

**Travaux de qualité garantis !!!**



**Eric Angéloz**  
 Agent Principal de Bulle  
 Conseiller financier avec brevet fédéral  
 Spécialiste de la planification de la retraite

**Agence Principale de Bulle**  
 Place de la Gare 1  
 1630 Bulle

Tel. 058 285 58 01  
 Mail eric.angeloz@baloise.ch

Votre sécurité nous tient à coeur. Depuis 150 ans.  
[www.baloise.ch](http://www.baloise.ch)



Placements & patrimoine  
 Comptes & paiements  
 Maladie & accidents  
 Construire & habiter  
 Mobilité & voyages  
 Vie & Prévoyance



## Le Groupement jeunesse

### Week-end jacuzzi

Cette course a été avancée d'une semaine

Lieu et heure de départ

Au stamm à 7 h

Situation/altitude

Selon jacuzzis disponibles

Difficulté et cotation

Ouvert à tous, expérience de «jaccuzziste»  
bienvenue

Matériel

De randonnée + le bikini

Subsistance

Pique-nique pour deux jours

### Samedi 8 et dimanche 9 mars

Coût

Environ Fr. 50.-

Renseignements et inscriptions

Simon Nikles, 077 412 12 81  
ou simon.nikles@unifr.ch

Délai d'inscription

Mercredi 5 mars

Remarque/descriptif

Nous irons à la recherche de bu-bulles d'eau chaude, le lieu sera déterminé en fonction des conditions de neige et de jacuzzis ou de bains thermaux à disposition.

### Module III de 5 courses «Ski de randonnée» Sa 22 - di 23 mars

Cette course fait partie du module ski rando hiver, les inscriptions sont closes.

### Région Gantrisch

### Dimanche 23 mars

Lieu et heure de départ

Stamm du Gj à 6 h 30

Situation/altitude

Schibe (2150.6 m) - Märe (2086.6 m)

Itinéraire choisi

De Hengst (1219 m) - Grencheberg (1546 m)  
- arête sud de Schibe - descente sur Hinter  
Richisalp 1798 m - face sud de la Märe -  
descente face est - retour à Hengst.

Difficulté et cotation

S3, 1400 m de dénivellation

Matériel

De rando complet avec couteaux à glace (DVA,  
pelle, sonde peuvent être empruntés au Gj)

Subsistance

Pique-nique et boisson pour une journée

Coût

Le transport

Renseignements et inscriptions

Bernard Wicky au 026 912 01 21

Délai d'inscription

Jeudi 20 mars à 18 h

Remarque/descriptif

Belle course, relativement longue (dénivellation  
1440 m avec une longue distance à parcourir)  
à n'entreprendre que par bonnes conditions!!!





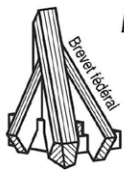
**Messerli Groupe**  
Auto Electricité - Radiocommunication

**Radio secours REGA**  
Radio portable/fixe cabane

Conseils, location et vente au 026 912 83 88

www.messerli-groupe.com

**JEAN BARRAS SARL  
BOTTERENS**




• CONSTRUCTION EN BOIS  
• CHARPENTES  
• ESCALIERS

Mobile 079 751 88 85  
Tél. 026 921 13 25  
Fax 026 921 13 27

Fin-du-Chêne 5  
**1652 Botterens**  
jeanbarras.charpentes@bluewin.ch


**FRANCIS  
MOOSER**



Fondé en 1954

Installateur diplômé  
ISO 9001 + 14001

Chemin de Halage 14  
CP 268  
1630 Bulle

 **Energies renouvelables**  
Pompe à chaleur  
Bois  
Solaire  
Ventilation contrôlée

Fax 026 919 60 99  
secretariat@francis-mooser.ch

Tél 026 919 60 90  
www.francis-mooser.ch



**BUSSARD**  
COURTAGE ET GÉRANCE

**Acquérir avec confiance  
grâce à notre agence**

Grand-Rue 19  
CH - 1630 Bulle  
t +41 26 919 80 50  
f 41 26 919 80 59

Agence immobilière  
Roger Bussard SA  
office@bussard.ch  
www.bussard.ch

Rue du Centre 32  
CH - 1637 Charmey  
t +41 26 927 19 60  
f +41 26 919 80 59

## Le Groupement jeunesse (suite)

### Sortie famille

**Dimanche 30 mars**

#### Lieu et heure de départ

Au Stamm à 7 h

#### Situation/altitude

Lieu à choisir en fonction des conditions du jour.

#### Difficulté et cotation

Ouvert à tous

#### Matériel

De ski de randonnée, couteaux, barrivoix, pelle, sonde.

#### Subsistance

Pique-nique

#### Coût

Frais de transport

#### Renseignements et inscriptions

Manu Illan 026 912 40 03

#### Délai d'inscription

27 mars

#### Remarque/descriptif

Course ouverte à tous, parents et enfants

### Escalade en falaise

**Dimanche 6 avril**

#### Lieu et heure de départ

Au stamm à 9 h

#### Situation/altitude

Selon la météo

#### Itinéraire choisi

Idem

#### Difficulté et cotation

Tous niveaux d'escalade de débutant à 7b ou plus...

#### Matériel

Chaussons, baudrier, casque, mousqueton à vis + si possible dégaines, corde

#### Subsistance

Prendre un pique-nique et assez à boire

#### Coût approximatif

Fr. 20.-

#### Renseignements et inscriptions

Jean-Michel Cottet

jmcottet@yahoo.fr ou 026 912 19 34

#### Délai d'inscription

2 avril

#### Remarque/descriptif

Escalade en falaise-école selon la météo, choix au dernier moment!

### Camp de Pâques

**18 au 21 avril**

Réserver les dates, détails dans le bulletin d'avril

# SPORTS adventures

SKI  
RAIDING  
HARDO  
TRAIL

VENTE / LOCATION ET RÉPARATION SKIS  
SNOWBOARDS / RAQUETTES / RANDONNÉE  
VÉLOS ROUTE / VTT / ENDURO / FREERIDE  
TREKKING / CHAUSSURES / TEXTILE RUNNING  
NORDIC WALKING

SPORTS ADVENTURES SA / ROUTE DE BILLENIS 14 / 1690 ROMONT FR  
T 026 912 40 41 F 026 912 40 42 SPORTS ADVENTURES SA  
HORAIRES DU MAGASIN  
LUNDI FERMÉ MA-VE 9H-12H / 13H30-18H SA 9H-12H / 13H30-16H

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

## To Print

L'impression numérique de qualité  
Magne & Piller **BULLE**

Chemin Pauvre Jacques 36 - 1630 Bulle  
Tél. 026 912 50 65 ou 079 433 31 37  
E-mail: [toprint@bluewin.ch](mailto:toprint@bluewin.ch)

# monferini

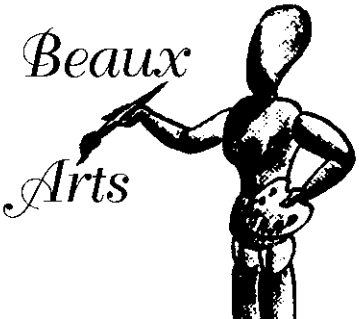
BULLE

J. MONFERINI S.A.

Constructions 026 912 82 68

## AU MULTICOLORE

Beaux  
Arts



**RENE OTTOZ**  
**COULEURS ET VERNIS**  
**Grand-Rue 66**  
**1630 BULLE**  
**Tél. 026 912 68 24**  
**Fax 026 913 92 50**



**MENUISERIE  
GERALD RUFFIEUX**  
Rte de Botterens 95  
1652 BOTTERENS  
Tél. 026 921 26 68  
Fax 026 921 28 41  
[gerald.ruffieux@bluewin.ch](mailto:gerald.ruffieux@bluewin.ch)

Agencements  
Transformation  
Fenêtres - Portes  
Parquet - Escaliers  
Rénovation

## R. Pittet & Fils

Vins et spiritueux



Qualité - Prix  
Service - Accueil  
[info@pittetvins.ch](mailto:info@pittetvins.ch)

1663 Epagny/Gruyères  
Tél. 026 921 11 84  
Fax 026 921 37 72

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

## Récit GJ

### Journée de grimpe du 22 septembre

Nous sommes arrivés dans les Gastlosen en milieu de matinée et nous nous sommes équipés (casque, baudrier, etc).

Il faisait très beau. Nous avons commencé par des voies assez faciles. Puis en début d'après-midi, nous avons changé de place, nous sommes allés dans un endroit magnifique. La pierre avait de longs creux; c'était l'eau qui les avait creusés.

En fin de journée, nous avons fait un test avec une sangle que l'on a frottée contre de la pierre; la sangle a commencé à chauffer et a cassé. Ensuite, on a fait un nœud sur la sangle que l'on a attachée à la voie. La cordelette frottée contre la sangle s'est défilée.

J'ai passé une superbe journée.

Yann Kehl

### Camp de Noël du GJ

Rendez-vous 8 h au stamm: ce jour-là, il neige à pattes! Baptiste Spicher, moniteur avec Alex Castella, vient me chercher à grands coups de frein à main, pour ensuite nous rendre au point de rendez-vous. Nous faisons le trajet direction le Simplon avec la compagnie de: Noé Delacombaz, Vincent Pasquier, Laetitia Scyboz (la seule fille), Léo Menoud, Melchior Frick, Loïc Zanetti, Noé Beaud et les 2 Baptiste!

Une fois arrivés dans la montée du col du Simplon, nous avons dû nous remuer pour enfiler les chaînes du fourgon! Nous n'avions même pas fini de mettre ces satanées chaînes qu'une voiture nous annonce que le col est fermé suite à une avalanche qui a traversé la route. Après nous être régalés d'une petite douceur au McDonald nous avons préparé un plan B, car le temps ne nous permettait pas de rester au Simplon. Le moral en bas, nous nous sommes dirigés vers le chalet des Portes-d'en-Haut, situé au-dessus de Vuadens. Avant cela, nous avons fait les commissions à la Coop à Bulle pour les trois prochains jours que nous allons passer ensemble. Nous avons pu monter aux Portes

de nouveau grâce aux fameuses chaînes. Nous n'avons plus d'excuses, cette fois tout le groupe sait mettre des chaînes! Arrivés au chalet, nous avons déposé nos affaires, «embrillé» un feu pour chauffer le chalet et joué aux cartes. Les Baptiste ont préparé la fondue, pour certains trop liquide et pour d'autres pas assez, bref, pour finir les cuisiniers s'en sont bien sortis. Pendant ce temps-là, Noé, près d'une gamelle, reste dans son lit paré à faire feu, suite à une gastro! Par la suite, nous avons joué à un jeu fort sympathique grâce auquel nous avons bien ri et finalement, nous sommes allés nous coucher pour être en forme le lendemain!

Il est 7 h nous sommes tous levés, il fait grand beau! Nous nous préparons pour aller sur les dessus d'Albeuve! Minet et sa femme nous rejoignent aux Sciernes-d'Albeuve pour nous accompagner et profiter de ce magnifique temps. Alors que la montée direction la Grosse Côte se passe bien, le tibia de Baptiste Spicher rencontre un joli pieu en métal, qui lui vaudra 4 petits points de suture. A part ça la descente se passe bien et les plus motivés refont même une

## Récit GJ (suite)

montée. Le soir, après le souper, nous avons eu un cours théorique sur les DVA. Pour ensuite recommencer notre jeu favori.

Le lendemain nous partons pour la Vudalla, où nous pouvons mettre notre cours de la veille

en pratique. Après une descente périlleuse, nous retournons au stamm pour récupérer nos affaires. Ce fut un chouette camp, malgré le fait que nous n'avons pas pu aller où nous devions.

*Laetitia et Baptiste*

## Les courses du mois

### Lieu de rendez-vous des jeudistes... et mardistes

Pour des raisons de places de stationnement en suffisance, les jeudistes se donnent dorénavant rendez-vous au parc de la Rue Majeux, près du stamm, dernière rue à droite avant l'entrée dans la forêt de Bouleyres.

### Plan de la Douve

**Jeudi 6 mars**

#### Lieu et heure de départ

Parc de la Rue Majeux à 8 h

#### Situation/altitude

Vallée derrière la Bray, sommet 2040 m

#### Itinéraire choisi

Gérignoz 949 m, Plan de l'Étale, sommet

#### Difficulté et cotation

S2, sous le sommet S3

#### Matériel

De rando complet: DVA, pelle, sonde

#### Subsistance

Pique-nique

#### Coût

Transport

#### Renseignements et inscriptions

Michel de Techtermann 079 245 03 45

#### Délai d'inscription

Mardi 4 à 18 h

#### Remarque/descriptif

Course dans une zone de tranquillité, itinéraire obligé

## Les courses du mois (suite)

### Monts Rouges - Arolla

**Samedi 8 mars**

#### Lieu et heure de départ

Stamm 6 h

#### Situation/altitude

Monts Rouges, 3196 m

#### Itinéraire choisi

Depuis Arolla

#### Difficulté et cotation

S4, 1200 m de montée, pentes allant jusqu'à 40 degrés à la descente.

#### Matériel

Complet de randonnée à ski

#### Subsistance

Thermos, pique-nique

#### Coût approximatif

Transport

#### Renseignements et inscriptions

Boris Grandjean 079 326 38 01 (par téléphone)

#### Délai d'inscription

3 mars

### Cape au Moine

**Dimanche 9 mars**

#### Lieu et heure de départ

Stamm 8 h

#### Situation

L'Étivaz

#### Difficulté

S3

#### Matériel

De randonnée à ski

#### Subsistance

Pique-nique

#### Coût

Transport

#### Renseignements

J-Claude Mauron 079 710 67 34

#### Délai

Samedi 8 mars, 12 h

### Oberrügg en raquettes

**Jeudi 13 mars**

#### Lieu et heure de départ

Parc de la Rue Majeux à 8 h

#### Situation/altitude

Oberrügg, 1806 m

#### Itinéraire choisi

Départ de Bellegarde, passage au Chli Rüggl au point 1223 puis au Gross Rüggl et au point 1588 avant le sommet

#### Difficulté et cotation

TH2, environ 800 m de dénivelé

#### Matériel

Standard de randonnée à raquettes avec DVA (dans la mesure du possible), pelle et sonde

#### Subsistance

Pique-nique

#### Coût

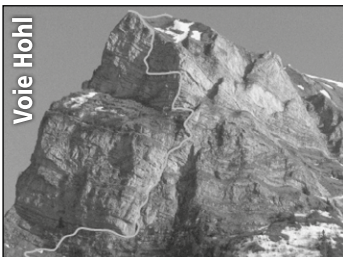
Transport

#### Renseignements et inscriptions

Antoinette Bussard soit le soir au 026 653 17 43 ou au 079 253 45 71 ou par mail à ant.bussard@hotmail.com

#### Délai d'inscription

Au plus tard le mercredi à 19 h



## Via ferrata Moléson

Accès gratuit  
à tous les membres  
de la section «La Gruyère»

# Bärghus Jaun



Dès maintenant, le restaurant du Bärghus est ouvert chaque mardi et mercredi, à partir de 18 h 30, pour les randonneurs à ski ou en raquettes. Ouverture possible d'autres soirs pour des groupes, sous réservation!

Pour réservation : 076 747 23 16 - [www.brghs.ch](http://www.brghs.ch)

Das Bärghus in Jaun ist ab sofort jeden Dienstag und Mittwoch ab 18:30 Uhr für Tourengerher und Schneeschuhläufer geöffnet. Für Gruppen auf Voranfrage auch gerne an anderen Abenden. Um

Reservierung wird gebeten unter 076 747 23 16

- [www.brghs.ch](http://www.brghs.ch)



Plaisirs partagés



ECOSA 1666 Villars-sous-Mont  
Tél. +41 (0)26 928 40 10 • Fax +41 (0)26 928 40 19  
[ecosa@bluewin.ch](mailto:ecosa@bluewin.ch) • [www.ecosa.ch](http://www.ecosa.ch)

**ECOSA**  
EBENISTERIE • AGENCEMENT DE CUISINES

LES CUISINES COMPLICES

## Les courses du mois (suite)

### Tête à Josué

Jeudi 13 mars

#### Lieu et heure de départ

Parc de la Rue Majeux à 8 h

#### Situation/altitude

Région L'Etivaz, 2133 m

#### Itinéraire choisi

Alpage de Croset - Entre deux Siex - sommet

#### Difficulté et cotation

S3, 1000 m de dénivellation

#### Matériel

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

#### Subsistance

Pique-nique

#### Coût approximatif

Transport

#### Renseignements et inscriptions

Romain Chofflon, 026 411 12 85 / 079 293 41 09

#### Délai d'inscription

Mercredi 12 mars 18 h

### Bishorn

Samedi 15 - dimanche 16 mars

#### Lieu et heure de départ

Stamm 6 h

#### Situation/altitude

Bishorn / 4153 m

#### Itinéraire choisi

Voie normale par la cabane de Tracuit

#### Difficulté et cotation

PD- / S3

#### Matériel

De ski de randonnée complet, baudrier, piolet,  
crampons, prussik

#### Subsistance

Pique-nique pour deux midi

#### Coût

Environ Fr. 120.-

#### Renseignements et inscriptions

[angelique.tinguely@hotmail.ch](mailto:angelique.tinguely@hotmail.ch) / 079 819 98 27

#### Délai d'inscription

3 mars

#### Remarque/descriptif

Course facile mais longue montée en cabane.  
Course limitée à 8 participants

## 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

## Les courses du mois (suite)

### Albristhorn

Jeudi 20 mars

#### Lieu et heure de départ

Parc de la Rue Majeux à 7 h 30

#### Situation/altitude

Ober Simmental 2761,8 m

#### Itinéraire choisi

De Gruebe (1484 m) Färnelgrund, Sommet

#### Difficulté et cotation

S3, 1300 m de dénivelé

#### Matériel

De rando complet  
(DVA, pelle, sonde, couteaux)

#### Subsistance

Pique-nique

#### Coût

Le transport

#### Renseignements et inscriptions

Michel de Techtermann au  
079 245 03 45 ou au 026 652 33 64  
ou Romain Chofflon au 026 411 12 85

#### Délai d'inscription

Mardi 18 mars à 18 h

#### Remarque/descriptif

Très belle course à n'entreprendre que par de  
très bonnes conditions!!!

### Tournelon Blanc

Samedi 22 - dimanche 23 mars

#### Lieu et heure de départ

Stamm, samedi à 8 h

#### Situation/altitude

Tournelon Blanc, 3702 m

#### Itinéraire choisi

Voie normale depuis Fionnay, par la cabane  
François-Xavier Bagnoud (2600 m)

#### Difficulté et cotation

AD- / S4

#### Matériel

De ski de rando et de glacier avec crampons

#### Subsistance

Pique-nique pour deux jours

#### Coût

Transport et cabane, env. Fr. 100.-

#### Renseignements et inscriptions

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

#### Délai d'inscription

14 mars

#### Remarque/descriptif

Maximum 7 participants

## Les courses du mois (suite)

### Hornflue

Jeudi 27 mars

#### Lieu et heure de départ

Parc de la Rue Majeux (près du stamm)

#### Situation/altitude

Région Gstaad

#### Itinéraire choisi

Schönried - Hornflue + selon les conditions

#### Difficulté et cotation

S2

#### Matériel

Arva, pelle et sonde

#### Subsistance

Tirée du sac

#### Coût approximatif

Transport

#### Renseignements et inscriptions

Pierre Martignoni,  
026 912 65 31 ou pierre@martignoni.net

#### Délai d'inscription

26 mars à 12 h

### Pigne d'Arolla – Evêque

Samedi 29 - dimanche 30 mars

#### Lieu et heure de départ

Stamm à 5 h

#### Situation/altitude

J1: Pigne d'Arolla 3790 m / J2: L'Evêque 3716 m

#### Itinéraire choisi

J1: Arolla - Pigne d'Arolla / J2: Cabane des  
Vignette - L'Evêque

#### Difficulté et cotation

AD- / S3

#### Matériel

Matériel de sécurité  
+ couteaux, crampon, piolet, baudrier

#### Subsistance

Pique-nique pour les 2 midis, sinon ½ pension

#### Coût

Cabane Fr. 65.- + frais de transport

#### Renseignements et inscriptions

Christophe Hugonnet,  
026 919 52 05 (répondeur)

#### Délai d'inscription

14 mars

#### Remarque/descriptif

Dénivelé: Pigne 1784 m / Evêque 670 m



Visitez notre  
*Vinothèque*

Du Lu a.m. au Sa. matin



«**EXPRIMEZ VOS IMPRESSIONS**»  
COMMUNIQUEZ VOS IDÉES PAR DES IMPRESSIONS DE QUALITÉ

**glasson**  
printbulle

www.glassonprint.ch  
255, rue de Vevey - 1630 Bulle  
T : +41 (0)26 919 88 44  
E : info@glassonprint.ch

**La BCF, partenaire de vos loisirs**

**Banque Cantonale de Fribourg**

www.bcf.ch

simplement ouvert

**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

menuiserie - charpente  
MAURICE BEAUD FILS  
CONSTRUCTIONS SA  
maîtrises fédérales

**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

## Les courses du mois (suite)

### Dent de Morcles

Jeudi 3 avril

#### Lieu et heure de départ

Parc de la Rue Majeux à 7 h 30

#### Situation/altitude

Observatoire au-dessus de la Vallée du Rhône  
2969 m

#### Itinéraire choisi

Ovronnaz, télésièges pour le Petit Pré 1998 m,  
col de Fenestral 2453 m

#### Difficulté et cotation

S2 / S3

#### Matériel

De rando (DVA, pelle, sonde)

#### Subsistance

Tirée du sac

#### Coût

Télésiège et transport

#### Renseignements et inscriptions

Michel de Techtermann au 079 245 03 45

#### Délai d'inscription

Mardi 1<sup>er</sup> avril à 18 h

#### Remarque/descriptif

1000 m de montée, mais 1600 m de descente  
dans un panorama formidable.

### Randonnée autour du Mouret

Jeudi 3 avril

#### Lieu et heure de départ

Parc de la rue Majeux à 8 h ou  
à la Halle de sport du Mouret à 8 h 20

#### Situation/altitude

Le Mouret, 760 m

#### Itinéraire choisi

Circuit

#### Difficulté et cotation

Aucune, T1

#### Matériel

De randonnée

#### Subsistance

Pique-nique tiré du sac

#### Coût

Transport

#### Renseignements et inscriptions

Bulle: Norbert Seydoux 026 912 55 65

Le Mouret: Jean-Louis Kolly 026 475 05 51 ou  
079 331 49 53

#### Délai d'inscription

Mercredi 2 avril à 18 h

#### Remarque/descriptif

Bonne mise en jambe à la sortie de l'hiver:  
20,7 km pour 650 m de dénivellation: point le  
plus haut 980 m, point le plus bas 666 m, 5 h -  
5 h 30 de marche.

### Nordend

Samedi 5 - dimanche 6 avril

Course annulée, la cheffe de courses est en formation!

## Les courses du mois (suite)

### Semaine ski de randonnée seniors 2

Lu 10 au sa 15 mars

La semaine de randonnée seniors 2

aura lieu du 10 au 15 mars.

Vallée de Turtmann, à Unterbäch

#### Responsable

Pierre Martignoni

#### Renseignements

Suzanne Gremaud

026 912 95 77 ou 079 364 24 66

ou e-mail [suzanne.gremaud@websud.ch](mailto:suzanne.gremaud@websud.ch)

*La semaine est complète, sauf désistement  
éventuel.*

### Semaine clubistique à ski de randonnée dans les alpes bernoises Lu 7 au sa 12 avril

#### Lieu et heure de départ

A définir avec les participants

#### Situation/altitude

Alpes Bernoises, carte Jungfrau S264

#### Itinéraire choisi

Courses en fonction des conditions: Trugberg  
3933 m - Grossgrünhorn 4044 m - Grosses  
Fiescherhorn 4049 m - Finsteraarhorn 4274 m -  
Louwihorn 3777 m - Mittaghorn 3892 m

#### Difficulté et cotation

BSA, bon entraînement nécessaire

#### Matériel

La liste sera envoyée aux participants

#### Subsistance

Pique-nique pour 6 jours (min. pour le 1<sup>er</sup> jour,  
possibilité d'acheter en cabanes)

#### Coût approximatif

Fr. 1100.- sans ½ tarif (Fr. 1000.- avec ½ tarif)

#### Renseignements et inscriptions

Colette Dupasquier par mail à  
[nico.dupasquier@gmail.com](mailto:nico.dupasquier@gmail.com) en inscrivant vos  
noms et prénoms et n° de portable

#### Délai d'inscription

Il reste encore quelques places, délai 10 mars  
(liste arrêtée le 15 mars)

#### Remarque/descriptif

8 participants maximum, notre guide sera  
Jacques Grandjean

## CARROSSERIE Gérard Spicher

1731 Ependes

Tél. 026 413 23 14

Tél. à Marsens 026 915 19 64

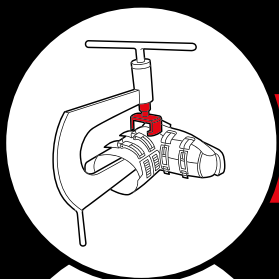
Natel 079 214 25 54

*Rabais aux membres CAS*

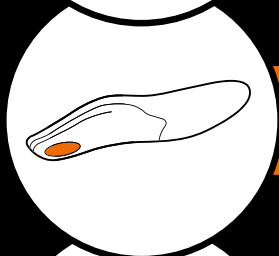
*Devis à domicile*

*Voiture de remplacement*

**CHAUSSURES  
DE RANDO  
100%  
SUR MESURE**



**> ADAPTATION  
DES COQUES**



**> SEMELLES  
SUR MESURE**



**> CHAUSSONS  
SUR MESURE  
THERMOFORMÉS**



**> VACUUM FIT**

[WWW.CASTELLA-SPORTS.CH](http://WWW.CASTELLA-SPORTS.CH)

**Castella**  
SPORTS BULLE  
INTERSPORT

## Récit de course

### Mettelhorn 3406 m les 13 et 14 juillet

Diane debout! Les 8 valeureux randonneurs que nous sommes se retrouvent au stamm à 7 heures. Le soleil est également de la partie! Cela nous réjouit beaucoup, on l'invite toujours, mais il décline parfois/souvent/toujours (cochez votre choix) notre invitation, sollicité sous d'autres cieux qu'il est, l'astre jaune. Répartition en 2 carrosses, et zou, direction Zermatt.

Après les formalités habituelles parking – train – café, nous attaquons la montée. Les sacs pèsent, les gouttes de sueur perlent, les hélicoptères tournicotent. Première pause, on boit un p'tit coup, on mange un p'tit truc, on analyse le contenu de nos sacs respectifs. Ça + ça + ça, ça finit par faire des kilos, eh oui! On reprend notre

bâton de pèlerin, le chemin se fait moins raide, la vue plus large, et le sac moins lourd après le pique-nique avec vue sur «le caillou». Le Cervin en ligne de mire, et sous des paravalanches tellement nombreux que cela en devient presque une œuvre d'art grandeur nature, nous abordons la montée finale pour le premier sommet du jour, le Wisshorn, à ne pas confondre avec le Weisshorn, ni la Dent Blanche, à quelques coups d'ailes de notre promontoire juché à 2936 mètres. Vue sur l'objet de notre convoitise du lendemain, le Mettelhorn, et sur les 4000 valaisans environnants, tous plus beaux les uns que les autres. D'un coup d'œil élargi, on aperçoit les sommets qu'on a déjà faits et ceux dont on rêve encore, que de projets! Pour ma part, la



**SUGNAUX**  
électroménager

**Vente  
Réparation  
Conseils**

Ch. de la Pépinière 56

1630 Bulle

T 026 912 92 42

N 079 285 04 76

F 026 912 92 41

[sugnaux.electromenager@bluewin.ch](mailto:sugnaux.electromenager@bluewin.ch)

[sugnaux-electromenager.ch](http://sugnaux-electromenager.ch)



traversée du Liskamm et la Dent Blanche, entre autres...

Il est temps de rejoindre notre logement, le Berghotel Trift, où la bière nous attend à 16 heures, dixit Denis. Pile-poil, nous voici déjà attablés sur la terrasse, sirotant les élixirs les plus divers, dont un délicieux thé froid maison. Le soir approche, la fraîcheur aussi, on se réfugie à l'intérieur où le feu crépite déjà dans le poêle. La randonnée nous a largement ouvert l'appétit, et le menu du gardien est apprécié à l'unanimité; il nous chouchoute, il aime son métier! Les discussions vont bon train, les paris sur les ronflements sont ouverts. On compare nos trucs et astuces pour bien dormir en cabane: de l'abricotine au dormicum, en passant par le stilnox, les boules quies, l'iPod et les coups de coude au voisin bruyant, tout y passe. Les résultats seront plus ou moins probants après débriefing au petit-déjeuner... Lise se fera une joie de vous faire un rapport détaillé.

Il est temps d'aborder les choses sérieuses, le Mettelhorn nous attend. Après une montée à la fraîche à travers les pelouses alpines, nous atteignons bientôt les premiers névés. Le moment est propice pour sortir les crampons du sac si on veut rejoindre le col du Furggji sans encombre. Leçon N° 1 : fixer ces drôles d'engins aux pieds, c'est une première pour certains. Le panorama s'ouvre petit à petit, quelle joie d'être là-haut! Nous traversons sur une courte distance le glacier en longeant le pied du Platthorn, et admirons au passage des lacs au bleu turquoise intensément lumineux, splendides! Stéphane, 20 ans de plongée à son actif, aurait presque envie de nous fausser compagnie, mais cette fois il a

troqué sa bonbonne contre des crampons. La montée au Mettelhorn se fait par un chemin zig-zaguant dans un pierrier sans difficulté et finit sur des dalles rocheuses légèrement inclinées. Leçon N° 2: oui, les crampons vont aussi sur le caillou, et ça tient même rudement bien. On essaie de se «poser» là-haut, tous les 8, agglutinés comme des bouquetins à 3406 mètres au-dessus de la mer, mais moins élégants qu'eux, il faut bien l'admettre. Ce manège finit par donner le tournis à Patricia qui ordonne à tout ce petit monde de se poser au lieu de tourner comme des mouches. Au final, on figure tous sur la photo, à l'exception de celui qui tient la caméra, mais le déclenchement à distance aurait été un peu scabreux.

Il est temps de redescendre de notre «pic» pour laisser la place aux suivants, mais aussi pour éviter la «soupe», le soleil donne! Encore un casse-croûte au soleil (cette fois nous essayons d'imiter les marmottes et réussissons mieux cette épreuve), une boisson bien méritée sur la terrasse de notre terrier du weekend, et il est grand temps de rejoindre la vallée.

Merci aux chefs de courses Denis et Jean-Claude pour l'organisation de ce week-end bien réussi, et aux participants Lise, Mireille, Patricia, Stéphane et Francis pour leur bonne humeur!

**Barbara Fetz, participante**

Denis Bossel, chef de courses, Jean-Claude Mauron, chef de courses suppléant, Mireille Bella, Francis Mooser, Lise Ruffieux, Stéphane Girod, Patricia Gremaud.