

CAS section la Gruyère



Numéro 5
Mai 2014

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

Reflets de la section

Activités du mois

Date	Lieu	Nbre
1.03	La Para	7
2.03	La Cape au Moine	13
4.03	Les Clés /le Moléson	12
6.03	Le Plan de la Douve	30
8/9.03	Les Mts Rouges	12
9.03	La Cape au Moine	14
10/15.03	Semaine Seniors 2 Unterbäch	10
13.03	Oberrüg (raquettes)	11
13.03	Tête à Josué	28
15/16.03	Bishorn	7
20.03	Albristhorn	24
22/23.03	Tounelon Blanc	8
23/29	Semaine Seniors Val Martell	18
27.03	Hornflue	13
29/30.03	Pigne d'Arolla	10

Candidats

Balmer Vanessa	Route de Châtel-St-Denis 196	Les Monts-de-Corsier
Beaud Christine	Impasse des Liliás 4	Belfaux
Beaud Simon	Impasse des Liliás 4	Belfaux
Bielmann Gaby	Chemin de Messidor 53	Marly
Buchs Olivier	Ch. des Crêts 150	Bulle
Chassot Daniel	Chemin du Tiguelet 4	Givisiez
Delabays Stéphanie	Rue de la Berra 63	Bulle
Dupasquier Alexandre	Chemin du Gerbey 7	Villars-sur-Glâne
Oberson Stéphane	Impasse du Raffort 5	Rueyres-St-Laurent

Sommaire

Reflets de la section
Les cabanes de la section
Groupement jeunesse

1
5
11

Les courses de la section
Récits de courses

17
24

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

Pammer Johannes

Chemin de Bioleires 9 La Tour-de-Trême

Richoz Adrienne

Chemin des Sécherons 2 Vauderens

Richoz Marie-Christine

Route du Pré-du-Château 4 Mézières

Robadey Jean-Pierre

Champ Francey 1 Bulle

Seidel Anne-Catherine

La Holena 53 La Roche

Admissions

Papaux Richard

Route de la Gruyère 10 Fribourg

CHAUSSURES
Wäeber
BULLE
Grand-Rue 21

cycler
PYTHOUD
BULLE
Château d'En Bas 15
Tél. 026 912 35 22 Fax 026 912 15 72
www.pythoud-cyles.ch

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
info@gruyere-parapente.ch

www.facebook.com/gruyereparapente



Les cabanes de la section

La liste complète des gardiennages est à consulter sur le site internet: www.cas-gruyere.ch

Cabane de l'Oberegg

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 - Bobonne - Babar
	29	Dodo - Bernard (Fermeture)

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

Cabane des Clés

Mai	Week-end	03 - 04	Maillard Henri et Georgette
	Week-end	10 - 11	Siffert Nadia
	Week-end	17 - 18	Gremaud Isabelle
	Week-end	24 - 25	Sugnaux Philippe
	Ascension	29 - 1 ^{er} juin	Dervev Roland
Juin	Pentecôte	7 - 9	Romanens José et Marie-José
	Week-end	14 - 15	Jungo Hermann et Sandra
	Fête-Dieu	19 - 22	Berset Gilbert et Manuella
	Week-end	28 - 29	Hänni Daniel

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

La cabane est en fermeture estivale

Boissons Corboz
S.A.

POUR VOUS
UNE ENTREPRISE
UNE ÉQUIPE
UN SERVICE
UNE PASSION

VINS, BIÈRES, SPIRITUEUX, BOISSONS SANS ALCOOL

Boissons Corboz S.A.
Rte de la Pâla 106
CH-1630 Bulle

T 026 919 62 00
F 026 919 62 01
www.boissons-corboz.ch

Seydoux PAPERIE
BUREAU SA

Tél. 026 919 62 62 Web www.seyd.ch Rue des Ecoles 15
Fax 026 919 62 63 Mail info@seyd.ch 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
1630 Bulle 2 Fax 026 912 39 92 www.denis-risse.ch



MONTAGNE
attitude

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

www.montagneattitude.ch

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 haute qualité
par des professionnels de l'imprimerie!
Magne & Piller BULLE

Cabane des Marindes:

Mai	Sa - di	31 et 1 ^{er}	Bernard Aubonney (Bobonne) et Cie
Juin	Semaine	2 au 6	Dorthe Laurent
	Sa - di - lu	7 au 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
	Sa - di	28 et 29	Seydoux François, Pasquier Romuald, Dunand Jean-Paul
Juillet	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
Août	Semaine	28 au 1 ^{er}	Jean-Marie Sciboz, Rossier Sylviane, Sciboz René, Gaby Python
	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
Septembre	Semaine	25 au 29	Rausis Pascal et Marie-Hélène
	Sa - di	30 et 31	Andrey Simone et Constant
	Semaine	1 au 5	Progin Julien
	Sa - di	6 et 7	Sto et famille Murith (chasse)
	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	Françoise Repond
	Sa - di	27 et 28	Emilie Jaccoud
	Semaine	29 au 3	Emilie Jaccoud
	Sa - di	4 et 5	Eric Déneraud – fermeture

Pour un gardiennage ou des réservations veuillez appeler le 079 790 45 33.

Cabane de Bounavaux

Mai	Sa - di	17 - 18	Gremaud Valérie - Portner Frédéric - Perroud Fabrice - Florence
	Sa - di	24 - 25	Ouverture officielle (Equipe Bounavaux)
	Sa	31	Bussard Christine - Bernard - Anne-Lyse Sonney - Dodo
Juin	Di	1	Bussard Christine - Bernard - Anne-Lyse Sonney - Dodo
	Semaine	1 - 7	Crottaz Leonard - Odette
	Sa - di	7 - 8	Esseiva Jo - famille
	Semaine	8 - 14	Musy François
	Sa - di	14 - 15	Aubry Georgette - Crottaz Leonard - Odette
	Semaine	15 - 21	Dubath André - Evelyne
	Sa - di	21 - 22	Girard Alain - Roth Samuel
	Semaine	22 - 28	Rouiller Martial - Agnès
Juin	Sa - di	28 - 29	Seydoux Maurice - Anne - Chollet Francis - Arianne
	Semaine	29 - 30	Gremaud Dodo - Chappuis Bob

Semaine: dimanche 16 h - samedi 10 h

Week-end: samedi 10 h - dimanche 16 h

Responsable: Alfred Sauter - 079 603 68 78

Cabane Bounavaux

**L'ouverture officielle de la saison à Bounavaux
est prévue le dimanche 25 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.

PILLER & KRATTER SA
chauffage • sanitaire • toitures

1632 Riaz

Tel. 026 912 98 04
N°tel 079 230 50 37

22 JUIN 2014

FRIBOURG - ROSSENS - VILLARLOD - BULLE



frigaz
gaz naturel

BerGiBike

4^{EME} EDITION
SERIE SUISSE
DE MARATHON **VTT**

INTERNET

www.BerGiBike.ch

PARTENAIRES PRINCIPAUX / HAUPTPARTNER



groupe e



PANNEAUX PUBLICITAIRES
PUB GRAMO
FRIBOURG
026 322 34 71

PARTENAIRES MEDIA / MEDIAPARTNER

LA LIBERTÉ

radiofr



Le Groupement jeunesse

Dufour - Nordend Tour à ski

Ve-Di 9-11 mai

Lieu et heure de départ

Vendredi 9 mai au stamm à 9 h

Situation/altitude

Pointe Dufour 4618 m et Nordend 4609 m

Itinéraire choisi

Le 9 montée à la cabane Mt-Rose, le 10 Silbersattel et ensuite les 2 sommets, le 11 retour sur Zermatt

Difficulté et cotation

BSA + bonne condition physique

Matériel

Complet de randonnée à ski + corde, piolet, baudrier, crampons, prussik, 3 mousquetons,

cordelettes, vis à glace

Substance

½ pension à la cabane

Coût

Fr. 180.- cabane + train et transport véhicule privé et parc

Renseignements et inscriptions

Jean-Bruno Pugin et Eric Barras
au 026 912 71 07

Délai d'inscription

2 mai

Remarque/descriptif

Course pour groupement jeunesse et section

Accueil des nouveaux membres GJ

Sa 17 mai

Lieu et heure de départ

Stamm 8 h

Situation/altitude

Escalade dans les Préalpes

Itinéraire choisi

Site d'escalade en fonction de la météo

Difficulté et cotation

Pour tous

Matériel

D'escalade complet, baudrier, chaussons, casque, longe avec mousquetons à vis, prussik.

Substance

Pique-nique et à boire

Coût

Frais de carburant

Renseignements et inscriptions

Claude Heckly
026 928 28 25 ou 079 398 06 44

Délai d'inscription

12 mai

Remarque/descriptif

Sortie pour les nouveaux membres du GJ. Nous mettons à disposition les casques, baudriers, longes et mousquetons. Par contre nous n'avons pas de chaussons. N'oubliez pas le pique-nique. Venez nombreux!

découvrez le monde à pied,
en petit groupe



© LAURENT MARTEL.COM - TIRAWA



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

Rue du Petit-Chêne 28
1003 Lausanne

021 566 74 91
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



TREZZINI
CONCIERGERIE

Rte de Morlon 45
1630 Bulle

Brevet fédéral

Tél. (24 h/24): 026 / 919 30 00

www.trezzini-conciergerie.ch

office@trezzini-conciergerie.ch

GRUYÈRE ÉNERGIE

**La force
d'une région**

T +41 (0)26 919 23 23
www.gruyere-energie.ch



Le Groupement jeunesse (suite)

Escalade en falaise

18 mai

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, mousquetons à vis
+ si possible dégaines, corde

Subsistance

Prendre un pique-nique et assez à boire

Coût approximatif

Fr. 20.-

Renseignements et inscriptions

jmcottet@yahoo.fr ou 026 912 19 34

Jean-Michel (Cottet)

Délai d'inscription

12 mai

Remarque/descriptif

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

Escalade à Arbaz

Di 25 mai

Le chef de courses est contraint d'annuler en raison d'une blessure

Via Ferrata « Farinetta » à Saillon/VS

Sa 31 mai

Le chef de courses est contraint d'annuler en raison d'une blessure

Mayday, Mayday! Cuisinier ou cuisinière pour le camp d'été

Le Groupement jeunesse est à la recherche d'un
ou d'une chef(fe)... pour la cuisine. En effet pour
notre camp d'été 2014, nous cherchons un ou
une cuisinier(ère) pour notre groupe de jeunes
sympas.

**Le camp aura lieu du lundi 21 juillet au samedi
26 juillet.**

Nous nous rendrons dans la vallée d'Aoste, avec
à la clé un 4'000 en fin de semaine, auquel le ou
la cuisinier(ère) sera cordialement convié(e), si
l'envie est là.

Intéressé(e)? Pour plus de renseignements,
contacter Alex Castella 079 343 31 16 ou
Claude Heckly 079 398 06 44.

On se réjouit d'avance !

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 SARL
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'Intyamou

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

Le Groupement jeunesse (suite)

Camp de Pentecôte

Sa 7 - Lu 9 juin

Lieu et heure de départ

7 h au stamm

Situation/altitude

Melchtal / OW

Itinéraire choisi

Voies de plusieurs longueurs

Difficulté et cotation

5a obligatoire

Matériel

Matériel de grimpe standard (casque d'escalade, baudriers, chaussons), pour ceux qui ont: dégaines, descendeur, prussik... Il est possible d'emprunter du matériel au stamm (annoncer à l'avance). Habits de randonnées et de pluie, habits de rechange pour le soir, affaires de toilettes, sac de couchage.

Subsistance

Pique-nique pour 3 jours

Coût approximatif

CHF 150.-

Renseignements et inscriptions

Jonas Clerc, 079 737 25 53 (à partir de 18 h)

Délai d'inscription

1^{er} juin

Remarque/descriptif

Ce sont des voies de plusieurs longueurs à partir du 5a. Il faut donc être à l'aise dans ces cotations, voire plus dures. Des connaissances dans le maniement de corde (rappel, relais, etc) sont également requises. Plus d'infos vous seront communiquées lors de l'inscription.

Camp d'été 2014

Lu 21 - Sa 26 juillet

Lieu et heure de départ

Stamm 8 h

Situation/altitude

Val d'Aoste

Itinéraire choisi

Camp d'escalade et d'alpinisme

Difficulté et cotation

Ouvert à tous à la condition d'avoir participé à au moins 2 sorties d'été du groupement jeunesse.

Matériel

D'escalade et de montagne; une liste sera envoyée aux participants. Nous serons en camping (prévoir aussi le matériel de camping).

Subsistance

Pique-nique du premier jour

Coût approximatif

210.- € (payable uniquement en Euro)

Renseignements et inscriptions

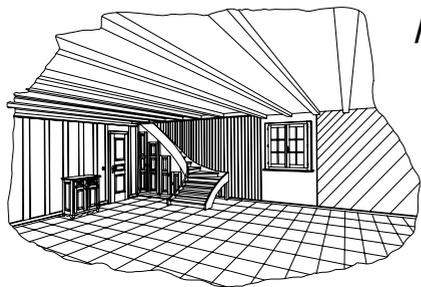
Claude Heckly 026 928 28 25

Délai d'inscription

30 juin

Remarque/descriptif

Semaine d'escalade sur le granit du Val d'Aoste, y compris 2 jours d'alpinisme dans le massif du Grand Paradiso.



Menuiserie - Agencement

Eloi Bosson sàrl

1632 Riaz

Maîtrise Fédérale

Entreprise Formatrice

Réalisations

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

**fête
ses 25 ans d'activité
1989 - 2014**

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

Baloise Bank SoBa

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



Bâloise
Assurances

Les courses du mois

Tour du Lac de la Gruyère, randonnée

Jeudi 8 mai

Lieu et heure de départ

Rue Majeux, 8 h

Itinéraire choisi

Pont de Corbières par la rive gauche, retour à Broc par la rive droite

Difficulté et cotation

TI

Subsistance

Pique-nique

Renseignements et inscriptions

Norbert Seydoux
026 912 55 65 ou 079 695 47 80

Dufour-Nordend, tour à ski

Ve 9 au Di 11 mai

Lieu et heure de départ

Vendredi 9 mai au stamm à 9 h

Situation/altitude

Pointe Dufour 4618 m et Nordend 4609 m

Itinéraire choisi

Le 9 montée à la cabane Mt-Rose le 10 Silbersattel et ensuite les 2 sommets, le 11 retour sur Zermatt

Difficulté et cotation

BSA + bonne condition physique.

Matériel

Complet de randonnée à ski + corde, piolet, baudrier, crampons, prussik, 3 mousquetons, cordelettes, vis à glace

Subsistance

½ pension à la cabane

Coût

Fr. 180.- cabane + train et transport véhicule privé et parc

Renseignements et inscriptions

Jean-Bruno Pugin et Eric Barras
au 026 912 71 07

Délai d'inscription

2 mai

Remarque/descriptif

Course pour groupement jeunesse et section

Agence générale de Bulle
Rue de Gruyères 67

La Mobilière
Assurances & prévoyance

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

Pour toutes vos assurances



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 Fin-du-Chêne 5
Tél. 026 921 13 25 1652 Botterens
Fax 026 921 13 27 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
--	---	---

Les courses du mois (suite)

Randonnée pédestre, lieu à définir **Sa 10 mai**

Lieu et heure de départ

Stamm 7 h 30

Situation/altitude

Région Préalpes

Difficulté et cotation

T3

Matériel

De randonnée

Subsistance

Pique-nique

Coût

Transport

Renseignements et inscriptions

En remplacement de Jean-Claude Perroud:
Dupasquier Colette nico.dupasquier@gmail.com
ou tél. n° 079 697 26 22

Délai d'inscription

Mercredi 7 mai

Remarque/descriptif

Le lieu sera défini selon les conditions du moment

Vanil des Cours **Jeudi 15 mai**

Lieu et heure de départ

Place Majeux à 8 h

Situation/altitude

Vanil des Cours

Itinéraire choisi

Botterens - Biffé - Vanil des Cours- Botterens

Difficulté et cotation

T2, 1200 m de dénivelée, 5 h 15

Matériel

De randonnée

Subsistance

Pique-nique

Coût

Transport

Renseignements et inscriptions

Pierre Martignoni 026 912 65 31
ou Martial Rouiller 026 411 13 92

Délai d'inscription

Mardi 14 mai à 18 h



**MORAND vins
MV**

La joie d'une bonne année

*Visitez notre
Vinothèque*

Du Lu a.m. au Sa. matin



SPO RTS

SKI
ALPES
RANDO
MONTAGNE

aventures

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

SPORTS AVENTURES SA / ROUTE DE BILLENES 14 / 1690 ROMONT FR
T 026 912 40 41 F 026 912 40 42 SPORTS AVENTURES SA
HORAIRES DU MAGASIN
LUNDI FERMÉ

**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

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

Agencements
Transformation
Fenêtres - Portes
Parquet - Escaliers
Rénovation

R. Pittet & Fils

Vins et spiritueux



Qualité - Prix
Service - Accueil
info@pittetvins.ch

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

www.pittetvins.ch

Les courses du mois (suite)

Mont Blanc Sa 17 - Di 18 mai

Lieu et heure de départ

Stamm 6 h

Situation/altitude

Mont Blanc / 4810 m

Itinéraire choisi

Arête Nord du Dôme par le refuge des Grands Mulets

Difficulté et cotation

AD / S3

Matériel

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

Subsistance

Pique-nique pour deux midis

Coût approximatif

Environ Fr. 120.-

Renseignements et inscriptions

angelique.tinguely@hotmail.ch ou 079 819 98 27

Délai d'inscription

12 mai

Remarque/descriptif

Premier jour environ 4 heures, deuxième jour environ 12 heures, départ du refuge à 2 h, bonne acclimatation nécessaire

Creux du Van Di 18 mai (changement de date)

Lieu et heure de départ

7 h 30 au stamm ou 8 h parking co-voiturage à Granges-Paccot

Situation/altitude

Val de Travers, 1463 m

Itinéraire choisi

Noiraigue, Ferme Robert, crête du Creux du Van retour par les 14 contours

Difficulté et cotation

T2

Matériel

De randonnée

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Coût

Déplacement, environ Fr. 25.-

Renseignements et inscriptions

Mathilde Auer au 026 424 94 89

Délai d'inscription

17 mai 20 h

Remarque/descriptif

Jolie randonnée de printemps dans un site unique

Appel aux chefs de courses

Afin de ne pas annuler une course que je ne pourrai pas conduire, je lance un appel aux chefs de courses, si quelqu'un est libre le 31 août, j'avais prévu la Dent de Morcles T3 et ne serai pas en Suisse en ce moment, vous pouvez aussi changer le but, mais pas plus difficile. Eventuellement je pourrais faire un échange avec une course avant le 15 août ou après le 25 septembre. Merci d'avance !

Colette Dupasquier nico.dupasquier@gmail.com ou 079 697 26 22

Les courses du mois (suite)

Combe de Grède

Je 22 mai

Lieu et heure de départ

Place Majeux 8 à 8 h ou Matran à 8 h 15

Situation/altitude

Villeret / Chasseral

Itinéraire choisi

Villeret - Combe Grède - Hôtel Chasseral -
Chasseral - Métairie des Planes - Villeret

Difficulté et cotation

T2 - 3 échelles - glissant par temps humide

Matériel

De randonnée pédestre

Subsistance

Pique-nique

Coût

Transport

Renseignements et inscriptions

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

Délai d'inscription

Mercredi 21 mai à 18 h

Remarque/descriptif

Vue magnifique sur le Plateau et les Alpes (par beau temps!?)

Arête des Raimeux

Sa 24 mai

Chef de courses

Jean-Claude Perroud 079 230 68 35

Gorges du Durnand

Di 25 mai (changement de date)

Lieu et heure de départ

Stamm 8 h

Situation/altitude

Région Martigny 800 m à 1433 m

Itinéraire choisi

Gorges du Durnand - Champex

Difficulté et cotation

T3 passage sécurisé très aérien, en montée
seulement, dans les gorges

Matériel

De randonnée

Subsistance

Pique-nique

Coût

Env. Fr. 8.- entrée + transport

Renseignements et inscriptions

Dupasquier Denyse
026 912 75 82 ou 078 812 18 09

Délai d'inscription

Samedi midi

Remarque/descriptif

Impressionnantes gorges avec env. 320 escaliers,
14 chutes d'eau dans un décor sauvage, suite par
un sentier longeant le Durnand d'Arpette

Les courses du mois (suite)

Escalade : Bravo Lapp

Di 25 mai

Lieu et heure de départ

Au stamm à 7 h

Situation/altitude

Bas-Vallais

Itinéraire choisi

Bravo Lapp

Difficulté et cotation

Escalade 5B

Matériel

Complet d'escalade

Subsistance

Pique-nique

Coût

Fr. 15.- environ

Renseignements et inscriptions

Patrick Barbey 079 286 51 22

Délai d'inscription

Le 23 mai à 12 h

Remarque/descriptif

Belle escalade variée, sans grosses difficultés.
Maximum 8 personnes et selon les premiers de
cordée

Les Jaunins

Je 5 juin

Lieu et heure de départ

Rue Majeux, 7 h 30

Itinéraire choisi

Charmey – Bords de la Jogne – Les Jaunins – Le
Col – Motélon – La Monse

Difficulté et cotation

T2, 4 à 5 heures de marche

Subsistance

Pique-nique

Coût

Transport

Renseignements et inscriptions

Norbert Seydoux
026 912 55 65 ou 079 695 47 80

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

Les courses du mois (suite)

Cours médical

Samedi 7 juin

Apprendre les gestes qui sauvent en montagne

Lieu et heure de départ

Parc RapidoSky Charmey à 8 h

Itinéraire

Région des Gastlosen

Difficulté

Facile, 5A

Matériel

Complet de randonnée, escalade, pharmacie personnelle

Subsistance

Pique-nique

Coût

Fr. 15.- + transport

Renseignements et inscriptions

Sébastien Rumo 079 373 81 38

Délai d'inscription

1^{er} juin

Remarque

Cours limité à 25 participants

Contenu du cours

- Prise en charge et premiers soins d'un accidenté en montage (chutes, accidents d'escalade, syndrome du harnais, etc...)
- Cours médical donné par des ambulanciers.
- Savoir préparer une trousse de 1^{ers} soins idéale pour les sports alpins.

Récits de courses

Monts Rouges, 8 mars 2014

La nuit fut courte, rentrée tardive pour certains, sommeil perturbé pour d'autres, où va bien nous emmener notre chef de courses? Ce sommet est totalement inconnu pour les 11 participants et Boris nous a promis de belles pentes à 40°! Une montée «sport» jusqu'à Arolla nous permet de rattraper le retard pris sur l'autoroute. Que sera la suite?... Non une fois les skis aux pieds, Boris nous entraîne au pas de guide sur la piste montant en direction du Pas de Chèvre et du Col de Riedmatten. Des traces partent dans tous les sens, c'est l'année de la PDG! Et pourtant nous quitterons pistes et traces pour se diriger vers des espaces totalement vierges. Le soleil tape, mais détend aussi la neige durcie. Pour cette journée officielle de la femme, en galant homme, Boris nous amène

d'abord au sommet des Dames, puis au sommet des Hommes. Certains Messieurs préférèrent aller droit au but, entendez au sommet des Hommes! Quelle récompense, un panorama fabuleux nous en met plein la vue dans un ciel sans nuage: Dent d'Hérens, Cervin, Dent Blanche, les cabanes de la Tsa, Bertol, les Vignettes, les Dix et en contrebas à pic le lac des Dix, c'est magique. On en oublierait de redescendre si la bise ne nous rappelait pas que nous sommes à 3196 m.

Nous voilà tous prêts pour la descente dans l'inconnu. Notre chef de courses choisit judicieusement son itinéraire pour trouver les meilleures conditions possibles. En fait il nous avait promis de belles pentes, mais pas forcément de la

Récits de courses (suite)

poudre. Le haut est encore légèrement croûté. «C'est pas compliqué» nous dit Boris, «il suffit de casser la croûte!» On finit par trouver la bonne orientation pour déguster la poudreuse. Descendre une pente à 40° dans la poudre, c'est du plaisir, pourquoi tant d'insomnies? On termine la descente sur la piste, un vrai boulevard, où on bénéficiera de quelques conseils techniques de Michel que nous tentons d'appliquer avec plus ou moins de succès. Une boisson rafraîchissante bienvenue sur une terrasse ensoleillée nous permet de tirer le bilan plus que positif de cette course découverte, un rêve s'est réalisé, d'autres naissent; suivez le regard de certains ou certaines participantes. Le beau temps

est assuré pour la semaine, il y aurait de quoi se faire plaisir durant plusieurs jours, mais... on le sait bien, toutes les bonnes choses ont une fin.

Merci, Boris, de nous avoir fait découvrir un sommet inédit loin des «collants-pipettes» qui affluaient ce jour-là dans ce sanctuaire du ski-alpinisme.

Les participantes et participants: Anita, Chantal, Colette, Jean-Daniel, Mathilde, Marilyne, Michel, Nicole, Poupette, Raphaël, Valérie et notre chef de course Boris Grandjean.

MaMaPouVa

Superbe sortie raquettes à Oberrügg, 1806 m

Par une magnifique journée de mars, nous nous sommes donné rendez-vous à Bulle, afin de nous regrouper avant de prendre la direction de Bellegarde. Arrivés au parking d'hiver du chalet du Régiment, nous nous équipons avant d'entamer la première partie de cette montée. Tout d'abord dans la forêt, où la neige commence à manquer. La météo est effectivement très clémente et printanière en ce début mars.

Au fur et à mesure que nous avançons, les conditions d'enneigement s'améliorent nettement. Après la sortie de la forêt, nous découvrons tout d'abord un parcours au dénivelé plus doux. Mais celui-ci sera de courte durée... l'effort devient plus intense lorsque nous abordons la montée vers l'antenne et le Gros Rüggi. Après avoir parcouru un dénivelé total d'environ 800 m, nous arrivons à l'Oberrügg. Les conditions d'ensoleillement sont optimales. Pour le plaisir,

nous longeons encore la crête, afin de bénéficier du paysage qui s'étend sous nos yeux.

Après un pique-nique très convivial, nous décidons de redescendre sur nos pas en modifiant quelque peu le tracé. La première partie de la descente dans cette neige est poudreuse, superbe... Au retour, petit arrêt à l'auberge «Enzian» avant de prendre congé de chacun.

Un grand merci à Antoinette, qui nous a concocté ce si joli parcours! Nous nous réjouissons déjà pour les prochaines sorties de cet automne, les sorties raquettes du printemps touchent à leur fin...

Christine et les 10 autres participants, soit: Antoinette, Mathilde, Catherine, Charly, Jacqueline, Marie-Thérèse, Geneviève, Hugues, Murielle et Jean-Louis.

«**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



Restaurant
La Berra *c'est bon*
1654 Cerniat
026 927 11 36
Fam. Pipoz
ef.pipoz@bluewin.ch

*Une balade
et bien manger*

ou

*bien manger
et une balade*

Carte de saison - Tous les jours un menu ou à la carte
Spécialité de cordon-bleu
Fermé le lundi après-midi et le mardi



Plaisirs partagés



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



EBENISTERIE • AGENCEMENT DE CUISINES

LES CUISINES COMPLICES

■ Cotations des courses de randonnée

Degré	Sentier / terrain et exigences
T1 Randonnée	Sentier bien tracé, balisé jaune. Terrain plat ou en faible pente. Pas de risque de chute.
T2 Randonnée en montagne	Sentier avec tracé ininterrompu, balisé blanc/rouge/blanc. Terrain parfois raide. Risque de chute pas exclu. Chaussures de trekking recommandées.
T3 Randonnée en montagne exigeante.	Sentier pas forcément visible partout. Passages exposés peuvent être équipés de cordes ou de chaines. Utilisation des mains. Si balisé, blanc/rouge/blanc. Quelques passages exposés avec risques de chute. Bonne chaussures de trekking et bonne capacité d'orientation.
T4 Randonnée alpine	Trace parfois manquante. Si balisage, bleu/blanc/bleu. Terrain assez exposé, pente herbeuses délicates. Névés facile et glacier non recouvert de neige. Chaussures de trekking rigides, habitude de la haute montagne.
T5 Randonnée alpine exigeante	Souvent sans trace. Quelques passages d'escalade facile. Si balisé, bleu/blanc/bleu. Terrain exposé avec pente raides mêlées de rochers. Glaciers et névés avec risque de glissement. Expérience en haute montagne. Maniement du piolet et de la corde.
T6 Randonnée alpine difficile	Sans trace, passages d'escalade de II. Non balisé. Souvent très exposé. Pentes mêlées de rochers. Glaciers avec risque accru de glissement. Excellente capacité d'orientation. Expérience alpine confirmée et utilisation du matériel d'alpinisme.

Cotations des courses en raquettes: se référer au descriptif mis dans le petit carnet des courses.

Voie Hohli



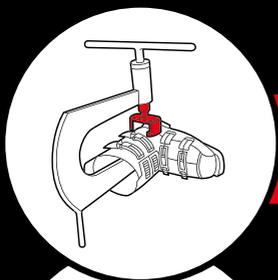
Via ferrata Moléson

Accès gratuit

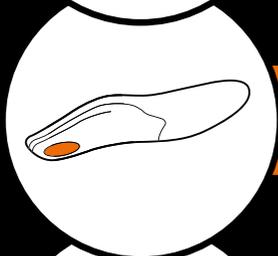
à tous les membres

de la section «La Gruyère»

**CHAUSSURES
DE RANDO
100%
SUR MESURE**



> **ADAPTATION
DES COQUES**



> **SEMELLES
SUR MESURE**



> **CHAUSSONS
SUR MESURE
THERMOFORMÉS**



> **VACUUM FIT**

WWW.CASTELLA-SPORTS.CH

Castella
SPORTS BULLE
INTERSPORT

Film « Montagnes en tête »

Projection le jeudi 8 mai au cinéma Prado à Bulle.

Pour quatre générations d'alpinistes, la haute montagne est un lieu d'évasion, un refuge. Le film « Montagnes en tête » fait comprendre aux spectateurs cette passion et les questions qui l'accompagnent. C'est ainsi qu'ils accompagneront Jacques Grandjean à la recherche de cristaux dans les roches délitées de lointaines falaises. Ils entendront l'alpiniste de l'extrême Dani Arnold jurer en pleine tempête de foehn dans la paroi nord du Gross Ruchen. Ils suivront Stephan Siegrist dans une expédition au pilier Ouest du Makalu au Népal et prendront la trace de Werner Munter, âgé de plus de 70 ans, à la recherche de nouveaux itinéraires dans les recoins les plus sauvages du Val d'Hérens.

En quête quotidienne d'un juste itinéraire, ces quatre guides sont confrontés aux mêmes questions existentielles que chacun d'entre nous : que suis-je prêt à entreprendre, à quoi suis-je prêt à renoncer pour réaliser mes rêves ? Combien de risques faut-il pour vivre ?

Le CAS a offert son patronage au film, la commission de la Culture l'a soutenu financièrement. (CAS info février 2014)



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

sugnaux-electromenager.ch



Si vous êtes intéressé par nos activités et que vous désirez devenir membre du Club Alpin de la Gruyère, il suffit de remplir cette demande, de payer la finance d'inscription de Fr. 35.– au CCP 17-534714-1, CAS de la Gruyère. Il faut ensuite envoyer la demande et le récépissé à :

Francis Van Wynsberghe

Route de la Buchille 27, 1633 Marsens

Email: francis.vanwynsberghe@bluewin.ch

Jusqu'à 22 ans, il n'y a pas de finance d'inscription.

Demande d'admission

- Groupement Jeunesse (jusqu'à 22 ans). Cotisation annuelle de Fr. 65.–
- Membre Individuel > finance d'inscription de Fr. 35.– payable d'avance, faute de quoi elle ne sera pas prise en considération. Cotisation annuelle de Fr. 105.–

M. Mme Mlle

Nom:

Prénom:

Représentant légal (Groupement jeunesse):

Membre Non- membre

Adresse:

NPA / Lieu:

Profession: Téléphone:

Tél. portable: E-mail:

Date de naissance:

Fait partie d'une autre section: Laquelle?

Date: Signature:

Signature du représentant légal (Groupement jeunesse):