

# CAS section la Gruyère



Numéro 9  
Septembre 2014

<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 E-mail: bulletin@cas-gruyere.ch
<b>Rédaction du bulletin</b>	Francis Van Wynsberghe Route de la Buchille 27, 1633 Marsens 026 915 03 36 et 079 244 31 71 E-mail: francis.vanwynsberghe@bluewin.ch
<b>Gestion des membres</b>	
<b>Photo de couverture</b>	Les cabanes de la section

## Activités au stamm

Grâce à vous, l'automne s'annonce riche en événements au stamm de notre section. Vous pouvez d'ores et déjà noter les différentes activités qui s'y dérouleront, les détails paraîtront dans le prochain bulletin.

### Vendredi 24 octobre

François Gachoud, auteur de «Sagesse de la montagne» viendra dialoguer avec nous

### Vendredi 7 novembre

L'association Mady Haïti vous propose «Regards croisés sur Haïti»

### Jedi 27 novembre

A la découverte du Lac Baïkal, conférence et diaporama de Nicolas Pernot

### Vendredi 19 décembre

Jacques Grandjean, guide et cristallier, nous parlera de sa passion pour les cristaux

N'oubliez pas de nous signaler d'autres conférences ou soirées à thème que vous souhaiteriez voir au programme 2015!

## Sommaire

Reflets de la section	3	Groupement jeunesse	13
Poésie	5	Les courses de la section	15
Les cabanes de la section	7	Récits de courses	22

# 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

## Reflets de la section

### Activités du mois

Date	Lieu	Nbre
28.06	La Pierreuse	10
29.06/06.07	Rando flore	13
01.07	Rocher Plat	13
03.07	Autour du Lac des Toules	27
05-06.07	Aiguille du Tour	5
06.07	Rohrbachstein	6
10.07	Région Moléson	13
13.07	Tour des Gastlosen	5
17.07	Dent de Combette	24
19.07	Aiguille de la Tsa	8
19.07	Cabane de Saleinaz	20
20.07	Dent de Morcles (annulée)	
22-23.07	Cabane Monte Leone (annulée)	
24.07	Cabane Rambert	24
31.07	L'Ochsen	24

### Coin de la sympathie

Nous présentons nos sincères condoléances et assurons de notre amicale sympathie toutes les personnes touchées par les décès de:  
**Kinet Dupasquier**, papa de René Dupasquier et frère de Gaston Dupasquier, membres;  
**Gaston Brasey**, membre.

### Groupement Jeunesse

Montavon Timothy

Sur Momont 21

Pont-la-Ville

T 026 913 92 10

RUE ALBERT RIETER 10  
**BULLE**

WWW.TRANGOSPORT.CH

The advertisement features a stylized background with blue and green vertical stripes. Silhouettes of people are shown: one climbing a rock face on the left, one standing on a blue ledge in the middle, and two sitting on the ground on the right. A green wavy line connects the climbing figure to the sitting figures.



## 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)



## Admissions

### Audergon Florian

Route d'Avenches 50

Domdidier

### Bonvin Pascal

Rue de la Croix 10

Le Landeron

### Guillod Corentine

Route des Coudriers 48

Siviriez

### Julens Leticia

Rue du Marché 18

Bulle

### Kaesser Claudia

Chemin des Saules 10

Sugiez

### Magnin Paul

Route du Marchet 4

Neyruz

### Ménétreay Muriel

Rue Paul Bondallaz 7

Romont

### Montavon Sandra

Sur Momont 21

Pont-la-Ville

### Montavon Stéphane

Sur Momont 21

Pont-la-Ville

### Peiry Fabien

Route d'Essert 41

Treyvaux

### Rosset Monique

Route du Marchet 4

Neyruz

### Tugler Dominique

Chemin de la Prairie 1

Estavayer-le-Lac

## Texte choisi

### LA MONTAGNE NOUS HUMANISE

La montagne nous donne de prendre conscience de notre condition. Elle nous façonne à sa manière, elle nous révèle à nous-même.

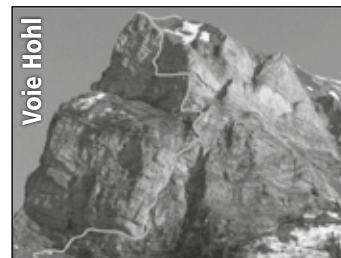
Voyons pour le comprendre le rapport qu'il y a entre la petitesse de l'homme et la grandeur de la montagne. Vous avez déjà vu ces photographies où l'on voit comme un point minuscule dans l'immensité d'une paroi. C'est un homme dans la paroi nord du Cervin par exemple. Eh bien, cet homme, si petit soit-il, en gravissant la paroi, en conquérant à chaque pas une résistance, est en train de la faire sienne cette mon-

tagne. On dit qu'il va la vaincre. Mais je préfère dire qu'il la fait sienne, qu'il se l'assimile. Il s'identifie à elle. Il devient la montagne. Et dans ce corps à corps, il la construit. Elle et lui ne font qu'un. Aussi devient-il grand comme elle, lui qui est tout petit. Et par là, il se dépasse. Il se réalise en se dépassant. Singulière expérience qui manifeste notre nature profonde.

Une ascension, c'est une œuvre d'art. Celui qui construit la montagne est un sculpteur. Et c'est lui-même qu'il édifie.

François Gachoud

Extrait de *Sagesse de la montagne*,  
Ed. St. Augustin



## Via ferrata Moléson

Accès gratuit

à tous les membres

de la section «La Gruyère»

**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

## 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

Septembre	7	Nadia Siffert
	14	Marcelle – Dominique et Valéria Meyer
	21	Bernard – Gilbert (raclette)
	28	Maillard – Bobonne – Babar

Pour les Clés prendre contact avec Charly Girard 079 391 35 20  
Bussard Bernard 079 740 86 48  
Descloux Gilbert 079 634 31 46

### Cabane des Portes

Fermeture estivale

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

**To Print** L'impression numérique haute qualité  
par des professionnels de l'imprimerie!  
Magne & Piller BULLE





GÉRANCES  
GIROUD



GERANCE IMMOBILIERE ESTIMATIONS  
MISE EN VALEUR ADMINISTRATION DE PPE  
GESTION DES TRAVAUX COURTAGES

gerances-giroud.ch

026 408 95 65

*des ailes pour vous...*

1752 Villars-sur-Glâne  
Rue du Centre 4

1680 Romont  
Grand-Rue 20

1630 Bulle  
Champ-Francey 72

*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

## Raclette de L'Oberegg

Dimanche 21 septembre

Fr. 15.- à volonté (Enfants: selon l'âge)

Café compris

Inscriptions chez Bernard 079 740 86 48

ou chez Gilbert 079 634 31 46

jusqu'au 14 septembre



Les responsables

## Cabane de Bounavaux

Septembre	Semaine	1 - 5	Sauteur Frédy - Gilo
	Sa - di	6 - 7	Girard Jacky - Despont Reynald
	Semaine	8 - 12	Vonlanthen Héléne
	Sa - di	13 - 14	Siffert Nadia
	Sa - di	20 - 21	Rumo Gérald - Schafer Daniel - Rudaz Pierre-André
	Sa - di	27 - 28	Auer Mathilde - Dupasquier Denyse - Limat Agnès et Francis

Octobre Sa - di 4 - 5 Equipe de Bounavaux (fermeture)

Semaine: dimanche 16 h - samedi 10 h

Week-end: samedi 10 h - dimanche 16 h

Responsable: Alfred Sauteur - 079 603 68 78

## Cabane des Clés

Septembre	Week-end	06 - 07	Géraldine Demarle et Sandrine
	Week-end	13 - 14	Bochud Alain et Fabienne
	Week-end	20 - 21	Barras Jean et Florence
	Week-end	27 - 28	Klaus Pierre et Nathalie
Octobre	Week-end	04 - 05	Mettraux Marcel et Marie-José
	Week-end	11 - 12	Emery Roland et Ida, Seydoux Maurice et Anne
	Week-end	18 - 19	Siffert Nadia
	Week-end	25 - 26	Berset Gilbert et Manuella

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 Marrindes

Septembre	Semaine	1 au 5	Progin Julien
	Sa – di	6 et 7	Sto et famille Murith ( <b>chasse</b> )
	Semaine	8 au 12	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
	Semaine	22 au 26	Françoise Repond
Sa – di	27 et 28	Emilie Jaccoud	
Octobre	Semaine	29 au 3	Emilie Jaccoud
	Sa – di	4 et 5	Eric Dénérvaud – <b>fermeture</b>

Merci de vous adresser à Bernard Mooser (Sto) au no téléphone 079 790 45 33



## 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

## Cabane des Marindes



La cabane des Marindes se situe à 1'868 m d'altitude dans la région du Vanil Noir, plus précisément dans la réserve naturelle du vallon des Morteys.

De Charmey, pour atteindre la cabane, suivre la route du Jaun jusqu'à Pra Jean, puis tourner à droite direction le Gros-Mont. Une route étroite sillonne la vallée sur env. 4 km et débouche sur la «plaine» du Gros-Mont. Depuis le parc, il faut

compter 2 heures de marche pour atteindre la cabane.

Petits et grands auront du plaisir à évoluer dans un des plus beaux paysages des Préalpes, entre les rochers de Bimis et la Dent de Follérian, avec au nord la chaîne des Gastlosen. Vous serez également comblés par la richesse de la flore et de la faune. Durant la montée, vous aurez tout le loisir d'observer les chamois et d'écouter les cris des marmottes!

La cabane est gardiennée tous les jours du début juin au 1<sup>er</sup> week-end d'octobre. Il n'y a pas de restauration si ce n'est de la soupe et des boissons, mais il est possible de cuisiner soi-même. Pour y passer la nuit, les dortoirs sont munis de duvets et d'oreillers! Des gardiens bénévoles et sympathiques assurent un accueil chaleureux et sont à votre disposition pour toute question !

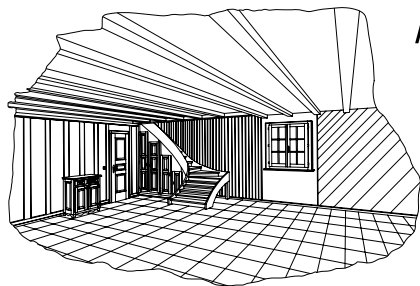
De la cabane, et pour les personnes qui ont le pied sûr, vous pouvez accéder au sommet du Vanil Noir culminant à 2'389 m, le plus haut sommet du canton. Mais vous bénéficiez également d'une vue spectaculaire sur la Gruyère si vous n'allez que jusqu'à la Selle des Morteys. Et de plus, les bouquetins et les marmottes complètent le tableau! On a également la possibilité de rejoindre la cabane de Bounavaux en empruntant les Roches Pourries.

### La cabane des Marindes en résumé:

Une ambiance sauvage... Un terrain grandiose... Une faune et une flore exceptionnelles... Idéale pour les familles amoureuses de la nature... Un accueil montagnard et authentique... Un petit coin de paradis...

Alors n'hésitez plus, appelez le 079 790 45 33 et venez nous rendre visite afin de découvrir le beau vallon des Morteys!

Pour plus d'informations, consulter le site : [www.cas-gruyere.ch](http://www.cas-gruyere.ch)



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

## Le Groupement jeunesse

**Week-end de survie**

**Sa 20 - di 21 septembre**

Lieu et heure de départ

8 h au Stamm

Situation/altitude

Gruyère

Itinéraire choisi

Mystère

Difficulté et cotation

Ouvert à tous

Matériel

Affaires de randonnée (chaussures, veste de pluie...), sac de couchage, matelas de sol, affaires de toilette, habits chauds et de rechange.

Subsistance

Pique-nique pour 2 repas de midi

Coût approximatif

CHF 30.- / personne

Renseignements et inscriptions

Jonas Clerc, 079 737 25 53

Délai d'inscription

16 septembre

Remarque/descriptif

Petit week-end où l'on apprend quelques techniques de base pour se débrouiller dans la nature loin de toutes commodités.

**Camp d'automne**

**Di 19 au sa 25 octobre**

Lieu et heure de départ

Stamm 8 h 30

Situation/altitude

Saou au sud de la France

Itinéraire choisi

Voie de difficultés allant du IV au VIII

Difficulté et cotation

Ouvert à tous

Matériel

Une liste matériel sera envoyée aux inscrits

Subsistance

Pique-nique pour le premier jour

Coût approximatif

250.- € + 50.- CHF

Renseignements et inscriptions

Chez Alexandre Castella 079 343 32 16

ou inscription sur le site

[www.alpiniste.ch/camp\\_d'automne](http://www.alpiniste.ch/camp_d'automne)

Délai d'inscription

10 octobre

Remarque/descriptif

Cette année le camp aura lieu en collaboration avec l'école d'escalade Laniac.



**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](mailto: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



Visitez notre  
**Vinothèque**

Du Lu a.m. au Sa. matin






**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

### Programme 2015

En vue d'élaborer le programme des courses pour 2015, la commission des courses vous demande de vous servir du formulaire mis en fin de bulletin, page 32. Les membres sont aussi invités à faire des propositions pour des formations souhaitées.

### Cabane des Becs de Bosson Je 11 septembre

**Lieu et heure de départ**

Parc de la Rue Majeux à 6 h

**Situation/altitude**

Région Alpage de Bendolla (Val d'Anniviers)

**Itinéraire choisi**

Grimentz 1560 m - Télécabine - Bendolla 2130 m - Pas de Lona 2787 m - Cabane des Becs de Bosson 2983 m et retour par le Col des Becs de Bosson - La Tsarva 2585 m - Les Meyes

**Difficulté et cotation**

T2/T3, environ 6 h

**Matériel**

De randonnée pédestre (avec bâtons)

**Subsistance**

Pique-nique (évent. soupe à la cabane)

**Coût**

Transport + Télécabine (AG+Abo-demi pas valables)

**Renseignements et inscriptions**

Charly Bochud, tél. 026 402 30 27  
ou sms 079 348 29 74  
ou e-mail charly.bochud@bluewin.ch

**Délai d'inscription**

Mercredi 10 septembre à 18 h

**Remarque/descriptif**

Magnifique panorama du Mont-Blanc aux 4'000 du Val d'Anniviers et du Val d'Hérens. Quand le gardien a le mal du pays, le drapeau gruérien flotte au mât...!

### Pollux - Traversée des Breithorn Sa 13 - di 14 septembre

**Lieu et heure de départ**

Stamm 5 h

**Situation/altitude**

Pollux 4092 m / Breithorn 4164 m

**Itinéraire choisi**

Pollux traversée SW-SE / Breithorn traversée E-W

**Difficulté et cotation**

AD- / AD+

**Matériel**

De sécurité sur glacier + matériel de bivouac

**Subsistance**

Pique-nique du midi pour deux jours, un souper, un déjeuner

**Coût approximatif**

CHF 200.-

**Renseignements et inscriptions**

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

**Délai d'inscription**

10 septembre

**Remarque/descriptif**

La nuit se fait au bivouac Rossi et Volante donc prendre de quoi cuisiner et pour les fileux un sac de couchage mais il y a des couvertures. Course limitée à 5 participants



**SPO  
RTS**  
a v e n t u r e s

SKI  
RAV  
RANDO  
THER

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

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

**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)

### Schopfenspitz - Patraflon **Sa 13 septembre**

La course est annulée

### Grand Muveran **Di 14 septembre**

Lieu et heure de départ

6 h 30 au stamm

Situation/altitude

Région Ovronnaz, altitude 3051 m

Itinéraire choisi

Chamosentze, cabane Rambert, sommet, retour par le col de la Forcla

Difficulté et cotation

T5, pied sûr et absence de vertige indispensables

Matériel

De randonnée, souliers à bon profil

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Coût

Transport

Renseignements et inscriptions

Mathilde Auer,  
tél. 026 424 94 89 ou 079 657 97 92

Délai d'inscription

Vendredi 12 septembre

Remarque/descriptif

Très belle mais longue randonnée.

### Augstmatthorn **Je 18 septembre**

Lieu et heure de départ

Rue Majeux à 6 h 30, Matran 6 h 50

Situation/altitude

Région Interlaken, Augstmatthorn 2137 m

Itinéraire choisi

Montée en funiculaire au Harderkulm 1322 m, on suit la crête jusqu'au sommet de l'Augstmatthorn et descente jusqu'à Habkern, retour en bus à Interlaken

Difficulté et cotation

T3 avec un passage en T4, 1200 m de montée, environ 7 heures de marche

Matériel

De randonnée en montagne

Subsistance

Pique-nique

Coût

Transport, funiculaire et bus, environ CHF 50.-

Renseignements et inscriptions

Romain Chofflon 026 411 12 85 / 079 293 41 09

Délai d'inscription

Mercredi 17 septembre à 18 h

Remarque/descriptif

Longue randonnée, nécessite une bonne condition physique. Le nombre de participants est limité à 20.

## Les courses du mois (suite)

### Oldenhorn

Sa 20 septembre

#### Lieu et heure de départ

Au stamm à 8 h

#### Situation/altitude

Oldenhorn 3123 m

#### Itinéraire choisi

Col du Pillon, Tête aux Chamois, Col de Tsanfleuron, Oldenhorn, Oldenegg

#### Difficulté et cotation

T4, 8 heures de marche

#### Matériel

Chaussures de marche, crampons

#### Subsistance

Pique-nique

#### Coût

Frais de transport

#### Renseignements et inscriptions

Bruno Parnet, 079 938 19 34

### Dent de Jaman (en remplacement de la Dent d'Oche) Di 21 septembre

#### Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

#### Situation/altitude

Dent de Jaman 1875 m

#### Itinéraire choisi

Allières, Les Cases, Col de Jaman, Dent de Jaman, Col de Bonaudon, Vallée de Bonaudon, Allières

#### Difficulté et cotation

T3, environ 6 h 30 de marche

#### Matériel

De randonnée

#### Subsistance

Pique-nique

#### Coût

Transport

#### Renseignements et inscriptions

Lise Ruffieux 026 913 11 68 (le soir après 19 h)

#### Délai d'inscription

Samedi 20 septembre soir

#### Remarque/descriptif

Si les conditions le permettent, le retour depuis la vallée de Bonaudon se fera par l'ancien sentier pour éviter la route de l'Hongrin. Cette course remplace la course à la Dent d'Oche

### La Berneuse

Je 25 septembre

#### Lieu et heure de départ

Place Majeux à 7 h

#### Situation/altitude

Leysin - Tour d'Ai 2331 m

#### Difficulté et cotation

Randonnée de 5 h et une via ferrata limitée à 8 personnes

#### Matériel

Matériel de randonnée / matériel de via ferrata (en location sur place)

#### Subsistance

Pique-nique

#### Coût

Frais de transport

#### Renseignements et inscriptions

Norbert Seydoux 026 912 55 65  
ou Jean-Louis Kolly 026 475 15 51

## Les courses du mois (suite)

### Tête de Chalin

Sa 27 septembre

#### Lieu et heure de départ

Départ du Stamm à 6 h 30

#### Situation/altitude

Tête de Chalin 2595 m

#### Itinéraire choisi

De Mex on atteint la crête de Valère, puis Tête de Chalin. Descente et retour par ce qui reste du glacier de Plan Névé.

#### Difficulté et cotation

T5

#### Matériel

De randonnée

#### Subsistance

Pique-nique

#### Coût

Transport

#### Renseignements et inscriptions

Raphaël Muntwiler, 079 129 83 02

#### Délai d'inscription

Vendredi 26 septembre

#### Remarque/descriptif

Eboulis dans pente raide, moraine, partie non-balisée. Environ 8 heures pour 1800 m de dénivélé.

### Col des Otanes

Di 28 septembre

La course est annulée

### Château-d'Oex - Montbovon

Je 2 octobre

#### Lieu et heure de départ

Parc de la rue Majeux à 7 h 30,  
train Montbovon - Château-d'Oex à 8 h 28

#### Situation/altitude

Château-d'Oex - Montbovon

#### Itinéraire choisi

Gare de Château-d'Oex – Clou des Mis – Ratvel – Sonlomot – gare de Montbovon

#### Difficulté et cotation

T2 / 5 à 6 heures de marche

#### Matériel

De randonnée

#### Subsistance

Tirée du sac

#### Coût

Transport

#### Renseignements et inscriptions

Raymonde Beaud par téléphone  
026 928 10 32 ou 079 367 68 21  
ou e-mail raymonde.beaud@gmail.com  
ou Suzanne Gremaud

#### Délai d'inscription

1<sup>er</sup> octobre à 18 h

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:**



  
**MARBRERIE  
GRAND**

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)



**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)

  
**GESA**  
GRUYÈRE ÉNERGIE SA



A la source de votre énergie  
[www.gruyere-energie.ch](http://www.gruyere-energie.ch)

## Les courses du mois (suite)

### Escalade au Luisin, voie de la Canicule

Sa 4 octobre

#### Lieu et heure de départ

Stamm 6 h

#### Situation/altitude

Le Luisin / 2786 m

#### Itinéraire choisi

Arête E - Voie de la Canicule

#### Difficulté et cotation

AD / 4c

#### Matériel

Complet d'escalade

#### Substance

Pique-nique du midi

#### Coût

Transport

#### Renseignements et inscriptions

[angelique.tinguely@hotmail.ch](mailto:angelique.tinguely@hotmail.ch)

ou par SMS 079 819 98 27

#### Délai d'inscription

3 octobre

#### Remarque/descriptif

Course limitée à 5 participants

### Traversée Dent de Savigny – Dent de Ruth

Di 5 octobre

#### Lieu et heure de départ

Stamm de la section à 7 heures

#### Situation/altitude

Préalpes fribourgeoises / 2252m

#### Itinéraire choisi

Départ du col du Mittelberg et montée à la Porte de Savigny par le versant Sud. Puis sentier jusqu'au sommet. Traversée ensuite vers la Dent de Ruth et montée au sommet par le canapé puis le couloir. Descente de la Dent de Ruth par le sentier du versant Sud et retour au col du Mittelberg.

#### Difficulté et cotation

De T3 à T5. Maîtrise du rappel indispensable.

#### Matériel

Casque, baudrier et matériel pour les rappels

#### Substance

Tirée du sac

#### Coût approximatif

Fr. 10.- pour le déplacement

#### Renseignements et inscription

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

#### Délai d'inscription

Jeudi soir 2 octobre à 20 h

#### Remarque/descriptif

Une façon originale et variée de combiner les deux sommets dans la même journée. 5 rappels permettent de descendre de la Dent de Savigny pour atteindre la Dent de Ruth.

## Récits de courses

### Les jeudistes font la fête

Pour ne pas manquer la course officielle du jeudi, c'est mardi 3 juin que 10 jubilaires ont invité leurs ami-e-s crapahuteurs et crapahuteuses à fêter ensemble leur passage dans une nouvelle décennie. C'est ainsi que Suzanne Gremaud, Marie-Louise Gremion, Roland Barras, Charly Bochud, René Giller, André Jenny, Félix Robadey, Jean-Bernard Sudan, Gérald Tena et Claude Trezzini nous ont prouvé leur forme resplendissante. Les jeudistes présents, futurs ou anciens «septuagénaires», les remercient chaleureusement pour cette journée gourmande, amicale, chaleureuse et animée et leur adressent ces quelques mots:

Chers Amies et Amis jubilaires,  
Septante ans!

Si ces deux mots figurent dans un article intitulé: «Il roulait à contresens», on se dit: «Pas étonnant! à cet âge, il n'avait plus toutes ses facultés!». Ou si l'on parcourt les avis mortuaires: «... s'est endormie paisiblement à l'âge de 70 ans.», on pense: «Elle a quand même bien vécu!»

Puis tout à coup, révolté, on s'exclame: «Mais tonnerre! moi aussi j'ai 70 ans et je me sens jeune. La preuve! Je dois consulter mon miroir pour m'aper-



cevoir que je vieillis. Les mots croisés sont résolus à la vitesse de l'éclair. Aucune courbature après cinq heures de marche. Les quatre étages où se trouve l'institut de beauté sont grimpés sans le moindre essoufflement. J'ai mal à presque nulle part. La liste de mes projets est encore longue: apprendre l'anglais, couper et fendre les six moules de bois qui attendent devant la maison, inaugurer une culture

## Récits de courses (suite)



d'artichauts dans mon jardin et surtout grimper la Jungfrau. Côté intime, je trimbale encore de jolis fantômes. C'est évident, j'ai tous les symptômes de la jeunesse.»

C'est vrai, les Jeudistes du CAS La Gruyère vieillissent très lentement. On pourrait même dire, tant l'ambiance qui y règne est revigorante et épanouissante, qu'ils «jeunissent» si ce n'est corporellement, au moins spirituellement.

Les amis clubistes qui vous entourent en ce jour de fête vous souhaitent beaucoup de joie et de bonheur. Ils font le vœu que longtemps encore vous puissiez les accompagner, été comme hiver, par monts et par vaux.

Affectueusement  
Pierre, au nom des amis présents



# 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

## PILLER & KRATTER SA

chauffage • sanitaire • toitures

1632 Riaz

Tél. 026 912 98 04  
N° tél 079 230 50 37

## 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

## 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

## Récits de courses (suite)

### Seebergsee, Tour du Chumigalm

1<sup>re</sup> sortie avec le club alpin oblige, j'hérite du coutumier cadeau de bienvenue: rédiger le récit de course... Ce que je fais avec plaisir. Samedi 14 juin 2014, nous sommes 16 personnes, but de la course: Seebergsee, Tour du Chumigalm. Départ de Mannried Obersimmental: ça grimpe tout de suite avec en tête notre cheffe de courses Mathilde nous dictant le pas. Mi-soleil, mi-nuages, temps idéal pour marcher. La flore est au rendez-vous, multicolore avec entre autres boutons d'or, orchidées sauvages et quelques raiponces à déguster au passage! Sur la crête, un troupeau de chamois est surpris par notre arrivée, juste le temps pour nous de les voir et les entendre s'enfuir. Un cri de marmotte par-ci par-là mais aucune ne se montre. Vient le moment de la descente. Est-ce la vue des chamois dansant sur les roches qui inspire Mathilde? Nous nous transformons en aventuriers du T2 et amorçons une descente intéressante hors

des sentiers battus... pour mieux remonter de l'autre côté à travers des buissons et rejoindre le chemin nous amenant au Seebergsee. Coin magnifique, pause pique-nique. Petite montée pour se remettre en jambes et le retour se fait tranquillement en traversant notamment un paisible vallon aux fleurs magnifiques et un chemin à flanc de coteau. La marche est terminée, très belle sortie. Je reviendrai. Merci Mathilde, merci à toute l'équipe.

Valérie Kolly-Despond, le 9 juillet 2014

**Participants:** Catherine Andrey, Benjamin Ansias, Mathilde Auer, Pierrette Barbey, Mireille Bella, Denis Bossel, Elisabeth Frossard, Georges Gobet, Evelyne Grand, Patricia Gremaud, Patricia Jaquier, Valérie Kolly, Valérie Limat, Albert Marchon, Jean-Claude et Nicole Schneuwly





«**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



*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

**ECOSA**  
EBENISTERIE • AGENCEMENT DE CUISINES

LES CUISINES COMPLICES

## Récits de courses (suite)

### Petit récit de la course du dimanche 15 juin

Rocher Plat, 950 m de dénivelé environ

Nous nous retrouvons 15 randonneurs sur le parking du Stamm à 8 h et c'est avec un ciel bleu que nous partons pour le Pays d'Enhaut, quelques nuages bas traînant néanmoins sur les Préalpes vaudoises. Nous laissons les véhicules aux Planards, à 1350 m d'altitude, et c'est le début de notre parcours par un chemin alpestre assez pentu qui nous met tout de suite dans le bain. Nous faisons une petite pause bienvenue devant la buvette du Ruble qui est ouverte seulement en saison hivernale (pour rappel, nous sommes sur les pistes de ski qui descendent sur Rougemont depuis la Videmanette!). La suite se poursuit sur un véritable sentier de montagne en passant sous les installations; après un court raidillon où nous pouvons entendre et voir une grosse marmotte, nous passons à proximité de la cabane de la Videmanette qui ne semble pas gardiennée. Un peu plus haut nous traversons 2 névés et nous voilà au pied du but de la journée, le Rocher Plat 2257 m, qui n'a de plat que le nom! Après encore un petit quart d'heure de montée en pente moyenne sur un sentier de moins en moins bien marqué, nous nous retrouvons devant un petit «mur» que nous escaladons sans les sacs et les bâtons; puis quelques pas sur une courte arête nous amènent au sommet sans croix mais avec un très beau cairn. Après les félicitations d'usage et les inévitables commentaires, il est décidé de redescendre un peu pour le pique-nique car une petite brise souffle sur l'arête sommitale et la vue est un peu bouchée.

Une fois rassasiés, nos chefs de courses nous proposent encore un sommet, mais c'est à peine 50 m de dénivelé qui nous attendent jusqu'à la Videmanette 2185 m; la digestion se fait gentiment et avec quelques enjambées de plus nous arrivons au sommet sans problème!!

La descente se fera sur une arête herbeuse jusqu'au lieu-dit «Les Gouilles» et sur le sentier, dans de petites «gouilles», une multitude de têtards laissent présager ces prochains mois quelques concerts nocturnes... Nous rejoignons finalement le chemin alpestre à la buvette du Ruble, non sans avoir admiré la magnifique flore (merci à Patricia qui nous a permis d'enrichir nos connaissances des fleurs sauvages) et descendons les derniers 400 m de dénivelé jusqu'aux voitures.

Un grand MERCI à Denyse et Denis pour l'excellente organisation de cette course et à tous les participants pour leur présence et leur bonne humeur.

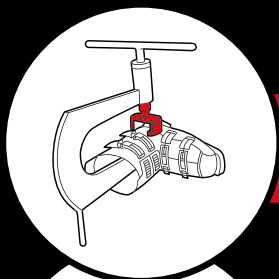
J'ai beaucoup apprécié cette première randonnée dans le cadre du CAS section La Gruyère!

*Patrice*

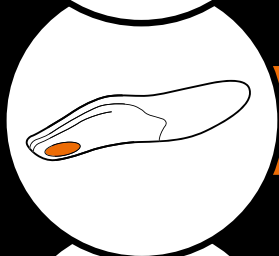
**Les participants:** Denyse - Cathy - Nicole - Thérèse - Isabelle - Evelyne - Patricia - Mireille - Brigitte - Denis - Killy - Jean-Claude - Jean-Louis - Pierre



## CHAUSSURES DE RANDO 100% SUR MESURE



> **ADAPTATION  
DES COQUES**



> **SEMELLES  
SUR MESURE**



> **CHAUSSONS  
SUR MESURE  
THERMOFORMÉS**



> **VACUUM FIT**

WWW.CASTELLA-SPORTS.CH



## 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 chaînes. 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 herbeuse délicate. Névés faciles 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 raide mêlée 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. Pentas mêlées de rochers. Glaciers avec risque accru de glissement. Excellente capacité d'orientation. Expérience alpine confirmée et utilisation du matériel d'alpinisme.



**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

# Programme courses 2015

Afin d'établir un programme des courses et de cours varié et intéressant, nous demandons aux skieurs, alpinistes, grimpeurs et randonneurs de nous faire part de leurs suggestions de course ou de formation au moyen des coupons ci-dessous, et ce jusqu'au 15 septembre 2014.



Courses d'hiver	Difficulté	Date choisie
1. ....	.....	.....
2. ....	.....	.....
3. ....	.....	.....
4. ....	.....	.....

- j'accepte de fonctionner comme chef de courses  
 je souhaiterais participer à une formation organisée par le CAS La Gruyère

pour l'activité suivante : .....

Nom: ..... Prénom: .....

Téléphone: ..... E-mail: .....

**Coupon à retourner à :** Michel de Techtermann, En Bouley 63, 1680 Romont  
**ou par e-mail à :** mdetechtermann@live.fr

*Les chefs de courses peuvent insérer leurs courses directement sur le site [www.cas-gruyere.ch](http://www.cas-gruyere.ch) selon les indications reçues.*



Courses d'été	Difficulté	Date choisie
1. ....	.....	.....
2. ....	.....	.....
3. ....	.....	.....
4. ....	.....	.....

- j'accepte de fonctionner comme chef de courses  
 je souhaiterais participer à une formation organisée par le CAS La Gruyère

pour l'activité suivante : .....

Nom: ..... Prénom: .....

Téléphone: ..... E-mail: .....

**Coupon à retourner à :** Boris Grandjean, Chemin de Piamont.27, 1635 La-Tour de Trême  
**ou par e-mail à :** borisgrandjeau@hotmail.com

*Les chefs de courses peuvent insérer leurs courses directement sur le site [www.cas-gruyere.ch](http://www.cas-gruyere.ch) selon les indications reçues.*