

CAS section la Gruyère



Numéro 1
Janvier 2015

Présidente	Chantal Python Nikles, Rte du Couchant 3, 1723 Marly 079 385 15 91, e-mail: info@cas-gruyere.ch
Adresse du club	Case postale 502 - 1630 Bulle 1
Sites internet	http://www.cas-gruyere.ch http://www.gjgruyere.ch
E-mail	E-mail: info@cas-gruyere.ch
Local de la section	Bâtiment Setam - Ch. de Bouleyres 79 - 1630 Bulle Janine et André Scheurer, 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.vanwynsberghe@bluewin.ch
Photo de couverture	Gros Brun, photo de Lise Ruffieux

Editorial

Chers amis,

Au nom du comité et de la section, je souhaite adresser un coup de cœur à notre ami Serge au terme de ses trois ans de présidence.

Je l'ai connu «jeune retraité» mais je ne l'ai jamais vu inoccupé, témoin son agenda de ministre. Malgré ses nombreux hobbies et passions, il a pris les rênes du club et les a bien tenues tout au long de ces 1096 jours, appuyé certes par un comité engagé et polyvalent.

Comme dans toute course il y a eu quelques obstacles, comme celui de repourvoir le poste vacant de responsable des courses. Il en a ainsi assuré la suppléance durant près d'un an, mettant en place parallèlement, avec l'aide d'un groupe de travail, une nouvelle structure de la gestion des courses: deux préposés aux courses, été et hiver, ainsi qu'un préposé à la formation (poste occupé par 2 personnes). Ceci dans le but, entre autres, d'intensifier la formation des chefs de courses et des membres de la section et d'améliorer la gestion des courses.

Suite en page 3

Sommaire

Reflets de la section	5	Informations pour les randonnées	
Les cabanes de la section	9	à ski nocturnes sur piste	26
Groupement jeunesse	14	Soirée «Nicole Niquille à Lukla, 10 ans»	32
Les courses de la section	19	Formation	33
		Récits de courses	35



La nouvelle Golf Sportsvan. Grandiose. Jour après jour.

La voici enfin. La nouvelle Golf Sportsvan. Elle offre un vaste espace à tous les passagers et leurs bagages. Affirmant sa véritable grandeur, cette sportive familiale au design dynamique se dote de motorisations économiques et de systèmes d'assistance ultramodernes. Avec ses projecteurs bi-xénon et sa calandre chromée, elle attire tous les regards. Elle vous propose aussi le meilleur du fun – en particulier avec ses tout nouveaux systèmes d'in-fodivertissement. Mais pas seulement! Un essai suffit pour s'en convaincre. Venez faire un tour chez nous et profitez des primes actuelles.



Das Auto.

amag

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

Partenaires de vente:
AMAG Bulle, Rue de Vuippens 55, 1630 Bulle, tél. 026 916 13 13
AMAG Morat, rte de Berne 11, 3280 Morat, Tél. 026 672 84 84



Un autre bel exercice fut d'initier la mise en place d'un nouveau site web, réalisé grâce à l'engagement de notre bibliothécaire et webmaster, et de son groupe de travail.

Il a visité toutes les commissions, il s'est rendu dans toutes les cabanes, il a représenté notre section dans de nombreuses assemblées et défendu ses intérêts, Je ne vous livrerai pas tous les détails de son agenda.

Avec son charisme et son magnifique sens de l'humour, il a su toucher la jeunesse. Il n'a pas pour autant oublié nos aînés, en leur conférant l'attention et le respect auxquels ils ont droit.

Je vais arrêter là, car vous allez penser que je souhaite me présenter aux prochaines élections. Je mentionnerai néanmoins Elisabeth, une épouse discrète mais extrêmement attentive et vive d'esprit.

Serge, tu as été un bel exemple; à nous, ensemble, de continuer et travailler pour les intérêts de notre club dans ce bel esprit de solidarité qui existe chez les amoureux de la montagne...

Je conclus ce coup de cœur en reprenant tes mots, Serge:

« Qu'il eut été dommage de nous croiser sans nous rencontrer. »

Alors avant d'avoir le plaisir de vous RENCONTRER, je vous souhaite, chers amis clubistes, une BELLE ET HEUREUSE ANNÉE, de magnifiques sorties ainsi que de joyeux moments de partage, avec ou sans flocons, mais toujours avec du soleil dans vos cœur.

*Chantal Python Nikles
Présidente*



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



La BCF, partenaire de vos loisirs



Banque Cantonale
de Fribourg

www.bcf.ch

simplement ouvert

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



Reflète de la section

Dernières activités

Date	Lieu	Nbre
8.11	Rando dans les Préalpes	12
11.11	Tavel-Fribourg par les ponts sur la Sarine	14
13.11	Les 3 Rivières	41
18.11	La Verrerie-Châtel St Denis	13
20.11	Semsaes - Le Niremout - Les Portes	34
25.11	Vounetz	9
27.11	Rando surprise	61

Coin de la sympathie

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

Marianne Castella, épouse de Noël Castella, membre cinquantenaire ;

Marie Delley, maman de Chantal Streich-Delley et belle-maman de Daniel Streich, membres ;

Madeleine Genton, maman de Catherine Genton, membre ;

Madeleine Rime, maman de Bernard Rime, membre ;

Agathe Joye, maman de Rose-Marie Joye, membre.

Groupement Jeunesse

Scherly Jacques	Rte de la Gruyère 3	La Roche
Mooser Sébastien	Le Répugin 6	Charmey
Laville Emilien	Les Planchettes 39	Avry-devant-Pont
Barras Leo	Rue des Agges 58	La Tour-de-Trême

Barras Benjamin

Rue des Agges 58 La Tour-de-Trême

Bitz Enola

Route de la Buchille 39 Marsens

Bitz Nolan

Route de la Buchille 39 Marsens

Candidats

David Francki

Rue du Caro 52 Bulle

Rodger Helen

Rue du Caro 52 Bulle

Lançon Karine

Chemin de l'Areney 11 Bulle

Menoud Damien

Rte de Compostelle 31 Chapelle (Glâne)

Siffert Frédéric

Pérolles d'en Haut 10 Villars-sur-Glâne

Grandjean Steve

Rue de la Paix 14 Bulle

Admissions

Barras Julia

La Comba 5 Le Bry

Delabays Christine

Chemin sur la Ville 2 Prez-Vers-Siviriez

Beaud Gérald

Chemin des Peupliers 2 Grandvillard

Willemin Julie

Chemin des Epinettes 55 Marly

Piller Stéphane

Route du Pra 45 Charmey

Piller Virginie

Route du Pra 45 Charmey

Schuwey Martine

Rue de la Berra 22 Bulle

Photocopies - Impression - Librettos - Calendriers...

Votre bulletin du CAS est imprimé
en numérique sur un papier recyclé!

To Print

L'impression numérique de qualité

Magne & Piller

BULLE

Chemin Pauvre Jacques 36 - 1630 Bulle

Tél. 026 912 50 65 - 079 433 31 37

E-mail: toprint@bluewin.ch

Admissions (suite)

Voltz Frédéric

Route de Blessoné 14

Bouvet Elodie

Grand-Rue 81

Bovet Cédric

Seminarstrasse 15

Campione Emilia

La Holena 52

Barras David

Rue des Agges 58

Botterens

Attalens

Bern

La Roche

La Tour-de-Trême

Barras Monika

Rue des Agges 58

Joliet Claude

Route du Village 81

Hautier François

Planches 99

Bitz Steve

Route de la Buchille 39

Bitz Sandra

Route de la Buchille 39

Hautier François

Planches 99

La Tour-de-Trême

Echarlens

Crésuz

Marsens

Marsens

Crésuz



chauffage solaire sanitaire

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



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

LE SAVOIR-FAIRE SUISSE
GRAVÉ DANS LE MARBRE
WWW.GRAND-MARBRERIE.CH

GRAND
MARBRERIE

Rue du Cârô 1
1630 Bulle
T 026 919 60 20

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

GESA
GRUYÈRE ÉNERGIE SA

A la source de votre énergie
www.gruyere-energie.ch

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

Janvier

1 ^{er}	Michaël et Yann Thorin
2	Bernard et Gilbert
4	Gilbert Descloux et Tintin
11	Eloi Bosson
18	Georgette Aubry - Odette et Léonard Crottaz
25	Dominique et Alex Yerly

Février

1	Paul-André Maillard
8	Daniel Sturny - Gavillet
15	Dodo - Tintin - Bernard
22	Georgette Aubry - Odette et Léonard Crottaz

Mars

1	François Musy
8	Alex Yerly - Dominique
15	Toto et Rose-Marie
22	Bosson - Margueron
29	Georgette Aubry - Odette et Léonard Crottaz

Avril

5	Claude Bovigny et Cie
12	Anne-Lyse - Dodo - Erika - Cédric
19	Petit Louis et Marinette
26	Gilbert Berset - Charly Girard

Mai

3	Joseph et Christine Esseiva
10	Daniel et Corinne Romanens
17	Bernard et Christine
24	Alex Yerly et Dominique
31	Georgette et Henri Maillard

Juin

7	Nadia Siffert
14	Sabine Remy - Edith Sandoz
21	Maillard - Bobone - Babar
28	Bernard - Gilbert (fermeture)

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

Les responsables:	Bernard Bussard	079 740 86 48
	Gilbert Descloux	079 634 31 46

Sports et Loisirs

Avry-devant-Pont

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

Rte de l'Eglise 19
026 915 12 42



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



Cabane des Clés

Janvier

Week-end	03 - 04	Rigolet Freddy et Bapst Pierre-Noël
Week-end	10 - 11	Pugin Joël et Jeannine, Beaud Claude et Jacqueline
Week-end	17 - 18	Berset Gilbert et Manuella
Week-end	24 - 25	Mimi, Rachel et Anne-Laure
Week-end	31 - 1 ^{er} février	***Berset Gilbert et Manuella, Maillard Henri et Georgette

Février

Vendredi	06	Sortie Pleine Lune du CAS¹ : Berset Gilbert et Manuella
Week-end	07 - 08	Bosson Eloi
Week-end	14 - 15 - 16	Roulin Pierrot et Myriam
Semaine du	17 au 20	Carnaval : Maillard Georgette et Henri
Week-end	21 - 22	Sapin Gaston et Isabelle, Castella Pierre et Marie-Claire
Week-end	28 - 1 ^{er} mars	Rumo Gérald et famille

¹**Sortie pleine lune**: voir sous courses de la section

***Week-end du 31 janvier et 1er février:

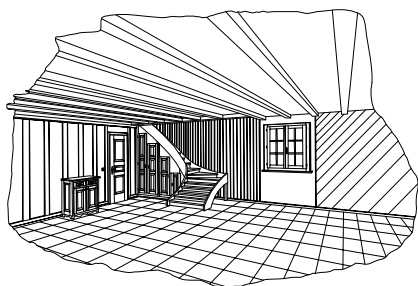
la cabane des Clés collabore avec la station du Moléson pour leur animation «Moléson luge la nuit». Dans le cadre de cette manifestation, nous vous proposons une fondue moitié-moitié pour le prix de CHF 23.- le samedi à midi et le soir ainsi que le dimanche à midi. En cas de mauvais temps, «Moléson luge la nuit» n'aura pas lieu! www.moleson.ch/lugelanut

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



Menuiserie - Agencement

Eloi Bosson Sàrl

1632 Riaz

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

Maîtrise Fédérale

Entreprise Formatrice

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



Cabane des Portes

Janvier

03-04 José, Marie-Jo, Dany, Corine Romanens
10-11 Petit-Louis et Marinette
31-1^{er} février Nadia Siffert

Gardiennage week-end: du samedi 15 h au 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.

Ouverture de la cabane le mercredi

A partir du mois de janvier et jusqu'à la fermeture qui a lieu à la fin avril, la cabane des Portes sera désormais ouverte tous les mercredis de 10 h à 17 h. Le gardiennage sera assuré par Frédy Wyssmüller et ses amis. Lors d'une randonnée en raquette, une sortie ou simplement pour vous réchauffer, il y a aura toujours quelqu'un pour vous accueillir.

Pour tout renseignement à ce sujet, vous prendre contact avec Frédy au 026 912 69 87

José Romanens

Cabane des Marindes

Fermeture hivernale

Cabane de Bounavaux

Fermeture hivernale

**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
---	-----------------------------	--------------------------------

Ski de randonnée – Module I Dimanche 11 janvier

Voir bulletin de décembre

Cascade de glace Samedi 17 janvier

Lieu et heure de départ

7 h au stamm

Situation/altitude

A voir selon les conditions de glace

Difficulté et cotation

A1, expérience en glace requise

Matériel

Matériel de sécurité standard (baudrier, casque, mousquetons), matériel de glace (piolets ancreurs, crampons, vis à glace)

Subsistance

Pique-nique tiré du sac, thermos de thé

Coût approximatif

CHF 15.-

Renseignements/inscription

Jonas Clerc,
clercj@gmail.com, 079 737 25 53

Délai d'inscription

14 janvier

Cours avalanche Mercredi 21 et samedi 24 janvier

Voir page 33. Les membres du GJ qui désirent participer doivent s'inscrire chez Charly Perritaz: 4.perritaz@bluewin.ch avec copie chez Jonas Clerc: clercj@gmail.com.

Préalpes Samedi 24 janvier

Lieu et heure de départ

8 h au Stamm

Situation/altitude

Préalpes

Itinéraire choisi

À définir selon les conditions

Difficulté et cotation

Pour tous :)

Matériel

De rando, soit skis avec peaux, souliers, bâtons, ARVA (barryvox), pelle, sonde. D'après le nombre de participants éventuellement des réchauds et caquelons.

Subsistance

À boire, Farmer

Coût approximatif

Pour la fondue

Renseignements/inscription

Florence Nikles, soit flonikles@gmail.com
ou 079 479 72 75

Délai d'inscription

18 janvier

Remarque/descriptif

Possibilité de louer pelle, sonde, ARVA au Stamm. Si l'inscription se fait par e-mail, s'il vous plaît indiquer un numéro de téléphone.

Bellegarde – Grandvillard Samedi 31 janvier

Lieu et heure de départ

Gare de Bulle 7 h 18

Situation/altitude

Traversée

Itinéraire choisi

Praz-Jean - Motélon - Le Van - Granvillard

Difficulté et cotation

S2

Matériel

Complet de randonnée (demi-tarif ou abo général CFF)

Subsistance

Pour le repas de midi

Coût

Coût du transport selon abonnement

Renseignements/inscription

J.-Bruno 079 667 12 56

Délai d'inscription

29 janvier

Sortie de famille Dimanche 1^{er} février

Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Situation/altitude

A choisir en fonction des conditions et des participants

Difficulté et cotation

S1

Matériel

Classique de randonnée (possibilité d'emprunter des DVA du GJ)

Subsistance

Pour le repas de midi

Coût

Transport

Renseignements/inscription

Chez Manu Illan, manu.illan@websud.ch

Délai d'inscription

29 janvier

Remarques

Ouvert aux enfants et parents qui le désirent

PILLER & KRATTER SA

chauffage • sanitaire • toitures

1632 Riaz

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

Le Groupement jeunesse (suite)

Le Groupement jeunesse (suite)

Tsermon

Samedi 7 février

Lieu et heure de départ

Au stamm à 8 h

Situation/altitude

Tsermon (2140 m)

Itinéraire choisi

Depuis Grandvillard, via le Lac de Coudré

Difficulté et cotation

AD/S3

Matériel

Matériel de ski de randonnée, ARVA, pelle, sonde

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Coût

Trajet Bulle-Grandvillard

Renseignements/inscription

Chez Laurent Scheurer au 079 287 40 70

Délai d'inscription

5 février

Remarque/descriptif

Très bel itinéraire, 1400 mètres de dénivellation

Ski de randonnée – Module II

Dimanche 8 février

Voir bulletin de décembre

Camp de Carnaval Samedi 14 février au dimanche 22 février

Lieu et heure de départ

6 h au stamm

Situation/altitude

Pyrénées françaises (en cas de mauvaises conditions région du Silveretta)

Itinéraire choisi

Ski de randonnée en étoile depuis l'auberge

Difficulté et cotation

Tous niveaux (l'expérience de 2-3 sorties est néanmoins requise)

Matériel

Une liste de matériel complète sera envoyée aux participants

Subsistance

Pique-nique pour le premier jour à midi

Coût approximatif

Env. CHF 400.-, un décompte plus précis sera envoyé aux inscrits

Renseignements/inscription

Alpiniste.ch sous l'onglet inscriptions / camp de carnaval

Délai d'inscription

8 février au soir

Remarque/descriptif

Venez nombreux découvrir la région des Pyrénées en ski de randonnée. La région devrait nous permettre de faire de la grosse poudre dans un cadre magique. Environ 13 heures de voiture seront nécessaires pour atteindre notre destination, prévoyez donc un livre ou une occupation quelconque (les habitués du mal de la voiture sont priés de le signaler). Le camp sera en commun avec les sections La Gruyère, Dent-de-Lys et Moléson pour un maximum de plaisir! Tu as un doute ou une question? Alors envoie-moi un e-mail à kon.johannes@gmail.com. Attention, le nombre de places est limité!

Agence générale de Bulle
Rue de Gruyères 67

La Mobilière
Assurances & prévoyance

Jacques Yerly, agent général
Claude Donzallaz, chef de team
Jean-Claude Mauron, chef de team

Pour toutes vos assurances

TRANSALP: JE FAIS UN RÊVE.

Fischer fait de ce rêve une réalité, incarnée par le Fischer TRANSALP. Ce ski intègre la technologie Aeroshape brevetée: une forme intelligente et aérodynamique, une masse optimisée et des matériaux légers et résistants à la traction, un équilibre parfait entre légèreté et stabilité. Avec son patin de 80 mm, ce ski présente un poids incroyable de 950 g seulement pour 163 cm.

Pour un ensemble parfait, nous avons créé notre nouvelle chaussure Vacuum ts lite, c'est la première chaussure de randonnée 100% sur mesure. Résultat une chaussure offrant une plus grande liberté de mouvement, une meilleure transmission de la puissance et un fit parfait.

SKI: TRANSALP 80, CHAUSSURE: TRANSALP VACUUM TS LITE

CASTELLA SPORTS SA, GRAND RUE 17, CH-1630 BULLE – WWW.CASTELLA-SPORTS.CH

Castella
SPORTS BULLE
INTERSPORT

Les courses de la section

Course du Nouvel-An

Vendredi 2 janvier

Voir bulletin de décembre

Course des Rois

Dimanche 4 janvier

Voir bulletin de décembre

Col de Terre Rouge

Jeudi 8 janvier

Lieu et heure de départ

Parc Majeux, à 7 h

Situation / altitude

Bellegarde, Stillwasserwald et vallée du Petit Mont. Altitude: entre 1039 m et 1857 m

Itinéraire choisi

Bellegarde – col de Terre Rouge – Schärnis – la Gueyre – le Pralet – retour par Schärnis – Chalet du Régiment – Unter Sattel – Musersbergli – Bellegarde

Difficulté de cotation

S2, Dénivelée totale 1600 m, 12 km de montée, 5 h 30 de marche

Matériel

Matériel d'hiver, DVA, pelle, sonde

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Coût

Transport

Renseignements / inscription

Gérald Tena

Tél. : 026 436 55 93 ou 079 281 65 70

Délai d'inscription

Mercredi 7 janvier à 18 h

Remarque

Seulement sous bonne condition d'enneigement, si enneigement peu satisfaisant, la course sera écourtée de moitié (du col de Terre Rouge directement par Chalet du Régiment et retour à Bellegarde).

Seydoux PAPETERIE
BUREAU SA

Tél. 026 919 62 62
Fax 026 919 62 63

Web www.seyd.ch
Mail info@seyd.ch

Rue des Ecoles 15
1635 La Tour-de-Trême

Haute Combe

Samedi 10 janvier

Lieu et heure de départ

Stamm de la Section, 8 h

Situation/altitude

Région Rougemont, 2039 m

Itinéraire choisi

Par la vallée des Fenils

Difficulté et cotation

S3, environ 4 heures de montée

Matériel

Matériel de randonnée, pelle, DVA, sonde

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Coût approximatif

Environ CHF 10.- pour le déplacement en voiture

Renseignements/inscription

Auprès du chef de courses, Benoît Richoz. au tél. 079 208 08 76

Délai d'inscription

Jeudi soir 8 janvier

Remarque/descriptif

La Haute Combe autrement! Itinéraire en boucle en passant également par le sommet des Rodomonts.

Initiation au ski de randonnée

Samedi 10 janvier

Voir sous « Formation » dans le bulletin de décembre

Walighürli

Di 11 janvier

Lieu et heure de départ

8 h parking Duvillard à Epagny

Situation/altitude

2050 m

Itinéraire choisi

Feutersoy

Difficulté et cotation

S2

Matériel

De ski de randonnée

Subsistance

Pique-nique

Coût approximatif

CHF 12.-

Renseignements/inscription

Jean-Claude Perroud, 079 230 68 35

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!

Nos menus sont : bouillon, soupe à la tomate, chili con carne, pâtes, saucisses, frites, assiette du jour, fondue sur réservation.

Pour réservation : 076 747 23 16 - www.brghs.ch

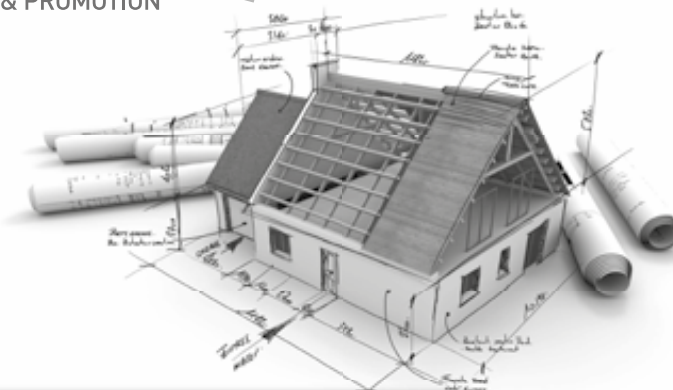
Das Bärghus in Jaun ist ab sofort jeden Dienstag ab 18:30 Uhr für Tourenger und Schneeschuhläufer geöffnet. Für Gruppen auf Voranfrage auch gerne an anderen Abenden.

Unsere Speisen sind: Bouillon, Tomatensuppe, Chili con Carne, Pasta, Bratwurst, Frites, Tagesteller. Fondue auf Reservation.

Reservierung wird gebeten unter 076 747 23 16 - www.brghs.ch



anura S.A.
IMMOBILIER & PROMOTION



Courtage - Mise en valeur - Promotion - Estimation

anura.ch | Rue de la Condémine 66 | 1630 Bulle | Tél. 026 301 01 01 | Fax 026 301 01 02 | info@anura.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

ECOSA
EBENISTERIE • AGENCEMENT DE CUISINES

LES CUISINES COMPLICES



Les courses de la section *(suite)*

Tour de la Chia

Je 15 janvier

Lieu et heure de départ

Parc rue Majeux à 8 h 30

Situation/altitude

Tour classique Buvette de la Chia

Itinéraire choisi

Buvette de la Chia - Chapelle des Clés.
Retour par la plantation et piste de la Chia

Difficulté et cotation

S1

Matériel

Matériel hivernal

Substance

Du jour

Coût

Transport

Renseignements/inscription

026 912 69 40 ou 079 584 13 53

Pythoud François

Délai d'inscription

La veille au soir

Vallée de la Jogne

Sa 17 janvier

Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Situation/altitude

Vallée de la Jogne

Itinéraire choisi

Selon conditions d'enneigement

Difficulté et cotation

S3 environ 1200 m de dénivelé

Matériel

Ski rando (DVA , pelle , sonde , couteaux)

Substance

Pique-nique

Coût

Transport

Renseignements/inscription

Roland Charrière 079 199 95 32

Délai d'inscription

15 janvier

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

Les courses de la section (suite)

Männliflue

Dimanche 18 janvier

Lieu et heure de départ

Stamm 7 h

Situation/altitude

Männliflue, Diemtigal, 2652 m

Itinéraire choisi

Versant SW

Difficulté et cotation

AD/S4

Matériel

De randonnée à ski, couteaux important si la pente sommitale est gelée.

Subsistance

Pique-nique du midi

Coût approximatif

Transport environ CHF 20.- par personne

Renseignements/inscription

angelique.tinguely@gmail.com

ou 079 819 98 27

Délai d'inscription

Vendredi 16 janvier 12 h

Remarque/descriptif

Course limitée à 7 participants

Walighürli

Jeudi 22 janvier

Lieu et heure de départ

Parc rue Majeux à 8 h

Situation/altitude

Préalpes bernoises, 2050 m

Itinéraire choisi

Depuis Feutersoey

Difficulté et cotation

S2, 1000 m de dénivelé

Matériel

De randonnée à ski, DVA, pelle et sonde

Subsistance

Pique-nique

Coût

Transport

Renseignements/inscription

Romain Choffflon,

026 411 12 85 ou 079 293 41 09

Délai d'inscription

Mercredi 21 janvier 18 h

Pratique cours avalanches

Sa 24 janvier

Voir sous « Formation » après les courses

Les courses de la section (suite)

Col des Martinets

Samedi 24 janvier

Lieu et heure de départ

Stamm, 7 h 30

Situation/altitude

Col des Martinets, 2615 m

Itinéraire choisi

Des Plans-sur-Bex

Difficulté et cotation

S2

Matériel

Complet de randonnée à ski

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Coût approximatif

Frais de transport env. CHF 25.-

Renseignements/inscription

Après de la cheffe de courses, Chantal Python Nikles, par e-mail à l'adresse privateniklespython@hotmail.com en notant svpl. vos noms, prénoms, n° de natel et 1 course de référence effectuée en course de club

Délai d'inscription

21 janvier

Remarque/descriptif

Selon les conditions météo et avalanche, le but de la course est susceptible d'être modifié.

Rothorn de Lauenen

25 janvier

Lieu et heure de départ

Au parking de Duvillard à 7 h 30

Situation/altitude

Rothorn, 2276 m

Itinéraire choisi

Unter/Oberblatti - Fürflue - Rothorn 2276 m

Difficulté et cotation

S3/S4

Matériel

De randonnée à ski

(+ pelle, sonde, DVA, couteaux)

Subsistance

Pique-nique

Coût

Transport

Renseignements/inscription

Après des chefs de courses : Colette et Nicolas Dupasquier au 026 921 28 51 ou 079 697 26 22

Délai d'inscription

Vendredi 23 janvier

Randonnée nocturne sur les pistes de ski

Chers randonneurs,

Les Remontées Mécaniques des Alpes Fribourgeoises sont ravies de vous donner la possibilité d'exercer vos sports le soir sur leurs pistes, sans vous exposer aux dangers générés par les dameuses.

Horaires & possibilités

Lundi	La Berra Schwarzsee	Le Brand - La Gormanda Tout le domaine	17h - 22h30 17h - 22h30
Mardi	Jaun	Tout le domaine	17h - 22h30
Mercredi	Charmey	Le Ganet	17h - 22h30
Jeudi	La Berra Les Paccots Moléson	Le Brand - La Gormanda Tout le domaine Tout le domaine	17h - 22h30 17h - 22h30 17h - 22h30
Vendredi	Charmey	Le Ganet	17h - 22h30

Les autres soirs de la semaine, les pistes sont fermées et interdites d'accès en raison des risques liés au damage. La journée, les pistes sont également interdites d'accès aux randonneurs en raison des risques de collision.



Les pistes ne sont pas sécurisées, ni contrôlées. Les randonneurs s'exposent aux dangers inhérents à la montagne (froid, brouillard, obstacles, avalanche...) et engagent leur propre responsabilité.



Les courses de la section (suite)

Reidigen

Jeudi 29 janvier

Lieu et heure de départ

Parc rue Majeux à 8 h

Situation/altitude

Reidigen, 2040 m

Itinéraire choisi

Bellegarde - Reidigen

Difficulté et cotation

S2

Matériel

De randonnée à ski

Substance

Pique-nique

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Martial Rouiller

026 411 13 92 ou 079 176 88 92

Délai d'inscription

Mercredi 28 janvier 18 h

Rochers des Rayes

Samedi 31 janvier

Lieu et heure de départ

Au stamm à 7 h

Situation/altitude

Rochers des Rayes (2026 m)

Itinéraire choisi

Depuis les Ciernes Picat par l'arête SW (course 276a dans le topo CAS Alpes fribourgeoises et vaudoises).

Difficulté et cotation

S2

Dénivellation / durée

900 m / 6 h

Matériel

Standard de randonnée à skis

Renseignements/inscription

Auprès du chef de courses, Pierre Scyboz, par e-mail (pierre.scyboz@websud.ch) ou téléphone (026 424 90 52, le soir) jusqu'au mercredi 28 janvier

Remarque

Nombre maximum de participants: 8

Staldenhorn

Samedi 31 janvier

Lieu et heure de départ

Au stamm à 8 h

Situation/altitude

Staldehyore, 2262 m région de Gstaad

Itinéraire choisi

A partir de Grund

Difficulté et cotation

S3

Matériel

De randonnée à ski

Substance

Pique-nique

Coût

Transport

Renseignements/inscription

Francis Dévaud 079 256 80 66

Délai d'inscription

Jeudi 29 janvier

Les courses de la section (suite)

Les Merlas – Le Van

Dimanche 1^{er} février

Lieu et heure de départ

Au stamm 8 h

Situation/Altitude

Au-dessus de Grandvillard - 1907 m

Itinéraire

Depuis Grandvillard - Les Chablets - La Chia

Difficulté

S2 et S3 pour Le Van

Matériel

DVA, pelle, sonde

Subsistance

Pique-nique

Coût

Transport

Renseignements/inscription

J-C. Mauron 079 710 67 34

Délai d'inscription

Samedi 31 janvier midi

Zollhaus - Montsofloz

Jeudi 5 février

Lieu et heure de départ

Bulle gare 7 h -

Fribourg gare routière 7 h 45

Situation/altitude

Traversée Zollhaus - Montsofloz

Itinéraire choisi

Zollhaus - Stoos - Hohmattli - Lac-Noir - Schwyberg - La Patta - Auta Chia - La Berra - Montsofloz

Difficulté et cotation

AD (course longue, dénivelé env. 2200 m)

Matériel

Complet de rando à ski

Subsistance

Pique-nique

Coût approximatif

De Bulle CHF 37.-, de Fribourg CHF 20.80 (base billet 1/1)

Renseignements/inscription

J.-M. Angéloz

jangeloz@sunrise.ch ou 079 723 68 29

Délai d'inscription

Mardi 3 février à 18 h

Remarque/descriptif

Possibilité de faire le petit parcours jusqu'au Lac-Noir, (déniv. 1140 m); mêmes heures de départ

Les courses de la section (suite)

Zollhaus – Lac Noir

Jeudi 5 février

Lieu et heure de départ

Parc rue Majeux à 7 h 30

Situation/altitude

Zollhaus-Lac Noir (1714 m)

Itinéraire choisi

Stoss-Hohmattli-Salzmatt

Difficulté et cotation

S2

Matériel

ARVA, pelle et sonde

Subsistance

Tirée du sac

Coût

Transport

Renseignements/inscription

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

Délai d'inscription

Mercredi 4 février à 12 h

Sortie Pleine Lune

Vendredi 6 février

Lieu et heure de départ

Bulle, place du stamm, 18 h 30

Itinéraire et difficultés

Choisi en fonction des conditions météo et d'enneigement.

Difficulté

WT2, longue randonnée (bonne forme physique)

Matériel

Raquettes, bâtons, lampe frontale, habits chauds

Subsistance

Souper à la cabane des Clés

Coûts

Souper et déplacement: environ CHF 25.-

Renseignement/inscription

Par téléphone au 026 921 28 51
ou 079 697 26 22 chez Colette Dupasquier

Délai d'inscription

Mercredi 4 février

Plan de la Douve

Samedi 7 février

Lieu et heure de départ

Parking Duvillard à Epagny 8 h

Situation/altitude

Plan de la Douve

Difficulté et cotation

S3

Matériel

De randonnée

Subsistance

Pique-nique

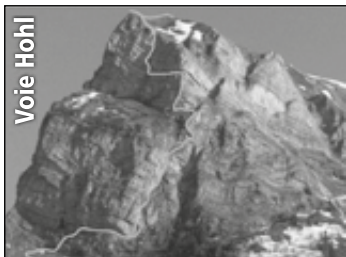
Coût

Transport

Renseignements/inscription

Jean-Claude Perroud 079 230 68 35

Voie Hohl



Via ferrata Moléson

Accès gratuit

à tous les membres

de la section «La Gruyère»

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

SKI
RAID
RANDO

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

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

CHAUSSURES
Waeber
BULLE

Grand-Rue 21

montferini
BULLE

J. MONFERINI S.A.

Constructions 026 912 82 68
www.montferini.ch

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 1663 Epagny/Gruyères
Service - Accueil Tél. 026 921 11 84
info@pittetvins.ch Fax 026 921 37 72

www.pittetvins.ch



Les courses de la section (suite)

Ochsen

Dimanche 8 février

Lieu et heure de départ

Stamm 7 h

Situation/altitude

Ochsen, 2188 m

Itinéraire choisi

Couloir NW

Difficulté et cotation

AD / S4

Matériel

De randonnée à ski

Substance

Pique-nique de midi

Coût

Transport, environ CHF 15.- par personne

Renseignements/inscription

angelique.tinguely@gmail.com

ou 079 819 98 27

Délai d'inscription

Vendredi 6 février, 12 h

Remarque/descriptif

Course limitée à 7 participants

Semaine seniors à Monstein

Di 8 mars au sa 14 mars

Lieu et heure de départ

A définir avec les participants

Situation/altitude

Région de Davos

Itinéraire choisi

Courses en fonction des conditions

Difficulté et cotation

S3

Matériel

De randonnée à ski, DVA, pelle et sonde

Coût approximatif

Env. CHF 800.-

Renseignements/inscription

Romain Chofflon 026 411 12 85

Jean-Claude Mauron 079 710 67 34

Délai d'inscription

La semaine est complète. Toutefois, une liste d'attente existe en cas de désistement éventuel d'une personne du groupe.



L'hôpital Nicole Niquille à Lukla (Népal) fête ses 10 ans d'activité

À cette occasion, la section CAS La Gruyère organise un

Repas de soutien
Vendredi 30 janvier
à 18 h 30 au stamm

Menu
Apéritif riche
Choucroute royale
Desserts variés
Prix de soutien: Fr. 90.—

Apéritif, repas, boissons et café compris

Présence de Nicole Niquille qui nous donnera des nouvelles de l'hôpital

Inscriptions: auprès de Mathilde Auer jusqu'au lundi 26 janvier
par téléphone au 026 424 94 89 ou par e-mail à mathilde-auer@bluewin.ch

*Venez nombreux soutenir cette action chère aux membres du CAS La Gruyère.
La recette de cette soirée sera versée en faveur de l'hôpital de Lukla.*



*Vous voulez profiter de la belle poudreuse mais ne pas vous exposer trop au danger.
Vous voulez savoir réagir de la meilleure manière lorsque l'accident s'est produit.*

Cela vous interpelle ? Inscrivez-vous au traditionnel
« Cours de sauvetage avalanche »
Mercredi soir 21 janvier à 19 h 30 au stamm à Bulle

« L'interprétation du bulletin avalanche »
« Thème médical »
« Récit d'un rescapé et apprentissage »

Samedi 24 janvier de 9 h à 15 h dans les préalpes*
Nous sortirons dans le terrain par groupe et allons nous déplacer
pour mettre en pratique le sauvetage improvisé.

Votre équipement est exactement celui d'une randonnée traditionnelle, skis ou raquettes, avec lunch et habits chauds, la (bonne) neige est souvent là où le soleil n'est pas, à cette période! La pelle, la sonde et le DVA font naturellement partie du matériel emporté.

Afin de pouvoir donner une formation de qualité et travailler dans de petits groupes, le nombre de participants est limité cette année. Ouvert à tous et de tout niveau. La priorité sera donc donnée dans l'ordre des inscriptions et par mail svp. Veuillez préciser votre niveau de connaissances: débutant ou confirmé.

Attention, nous ne serons pas forcément sur les pistes, veillez donc à avoir votre matériel complet et en bon état pour la randonnée, y compris pour l'orientation.

**Le lieu sera choisi en fonction de l'enneigement et vous sera communiqué par mail.*

Inscriptions jusqu'au 15 janvier chez Charly Perritaz 4.perritaz@bluewin.ch

Organisé par la station de secours de Bulle

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



Une cordé gagnante

www.bussard.ch

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

Menuiserie Agencement

Denis Risse Sàrl



Fenêtres - Portes
Agencements - Cuisine
Parquet - Escalier

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

CARROSSERIE Gérard Spicher

1731 Ependes

Tél. 026 413 23 14

Rabais aux membres CAS

Tél. à Marsens 026 915 19 64

Devis à domicile

Natel 079 214 25 54

Voiture de remplacement

E-mail: minet.spicher@bluewin.ch

Récits de course

Récit du cours médical

« sauvetage improvisé »

Nous sommes le 7 juin, c'est un temps radieux et chaud qui s'annonce. Après un petit café aux Arcades, nous avons rendez-vous sur le parking du Rapido-Sky à Charmey. Nous n'avions pas décidé d'utiliser l'endroit prévu par les paysans du coin pour le stationnement des voitures des grimpeurs des tuyaux d'orgue (payant); mais à peine arrivés aux Gast, la deuxième voiture se fait pourchasser par la garde génisses qui veut encaisser la taxe.

Une fois parqués, nous préparons nos affaires; ceux qui ne possèdent pas d'attelle «sam-splint» ou de bande, peuvent en acheter afin de compléter leur pharmacie. Une fois prêts, nous partons en direction de la Wandflue dans le secteur du Poyet.

Après nous être installés au pied des voies, nos instructeurs commencent par une première partie théorique qui se base sur la composition d'une pharmacie de sac de montagne en fonction de la course prévue, ainsi que des premiers soins que l'on peut donner avec ce matériel.

La deuxième partie théorique a pour sujet les alarmes en cas d'accident. Ce qu'il faut savoir dire, quels sont les différents moyens d'appel pour les secours et leur efficacité.

Après la théorie, la pratique!!!

Premier exercice, Charly Perritaz, un de nos instructeur était le cobaye. Situation simulée: il a fait une chute dans un couloir avant de s'arrêter dans un arbre. Objectif:

découvrir quelles étaient ses blessures, comment ne pas aggraver sa situation, nous organiser pour lancer l'alarme.

Ensuite, nous avons fait la pause pique-nique durant laquelle Eric Gachet, un de nos moniteurs, nous a expliqué les dangers de rester suspendu dans un baudrier lors d'un accident.



Après cela, nous avons fait des exercices dans les voies. Le but était de s'exercer à redescendre un blessé, soit jusqu'au sol si cela est possible, soit jusqu'à un endroit où il peut prendre appui afin d'éviter impé- rativement le syndrome de suspension que nous avait expliqué Eric. Nous nous sommes également exercés à remonter sur une corde pour rejoindre le blessé, à faire des immobilisations avec des attelles «sam splint» et des bandes.



Ensuite, nous avons rempaqueté nos affaires et sommes redescendus. Arrêt au restaurant du Zitbödéli où Mathilde et Colette ont eu la bonne idée de commander des tommes de chèvre du coin ! Un vrai régal avec une petite bière.

En conclusion, ce cours nous a appris que même avec peu de moyens, en connaissant un peu les soins médicaux de base, nous pouvons déjà faire beaucoup.

Merci à tous, Loïc Gachet

Les participants: Colette Dupasquier, Loïc Gachet, Mathilde Auer, Michel Léderrey, Vanessa Balmer et Valérie Limat
Les moniteurs: Charly Perritaz, Eric Gachet, Martin Boschung, Sébastien Rumo.



Rando et Flore 2014

Valle Maggia - Tessin

Michel Gremaud, intarissable lorsqu'il s'agit d'idées de courses, nous a proposé pour 2014 d'approfondir nos expériences avec la montagne tessinoise.

En cette année météorologique particulière, la pluie surabondante marque notre semaine, puisque c'est sous une «roille» digne des temps de Noé que nous atteignons le sud des Alpes. Une demeure locale cossue, typique, ancienne et fort charmante nous offre heureusement refuge à l'arrivée à Prato-Sornico où nous allons résider toute la semaine. Dès la fin de l'après-midi, un comité se réunit autour des cartes pour moduler les parcours de la semaine en fonction de cette maudite météo prévoyant du beau temps hoquetant, d'un jour de

pluie à l'autre. D'autres s'affairent à la cuisine, qui va être notre affaire aussi toute la semaine, permettant à nos chefs montagnards de déployer des talents culinaires maintenant confirmés, depuis les révélations de Rémuzat.

Lundi 30.06.14

Valle de Pescia - Rifugio Poncione di Braga

Le premier rayon des parcours en étoile de la semaine nous emmène en voiture d'abord jusqu'au point de départ nommé Shiéiba. C'est une énorme carrière dont est extraite une sorte de marbre blanc vraisemblablement utilisé par Mario Botta pour la chapelle de Mogno, visitée ultérieurement. Nous rencontrons près de là un troupeau de vaches allaitantes de la race Salers, de «sacré belles bêtes». Après un pont tordu,



Une Radiobalise GPS avec la certitude de vous retrouver n'importe où dès lors que vous déclencherez votre balise.

Les secours seront alors alertés et cet outil INDISPENSABLE vous assurera votre survie dans les moments les plus graves.

FAST FIND pour Fr. 459 . -

Action radio secours progr. REGA Fr. 380.-



menuiserie - charpente
MAURICE BEAUD FILS
 CONSTRUCTIONS SA
 maîtrises fédérales

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



d'ailleurs démonté sitôt après notre passage, l'ascension débute par un coteau recouvert de grandes fougères et d'une végétation opulente. Nous atteignons un col puis une crête relativement nus, ponctués du rose des primevères hérissées, innombrables en ces lieux. La descente en dessous du Monte Castello, par une magnifique combe parcourue d'innombrables petits ruisseaux issus de la fonte des névés, se déroule dans un joli soleil d'après-midi, pour le plus grand bonheur des rescapés du déluge de la veille et du petit vent frisquet qui avait refroidi le pique-nique au col. La course se clôt face à de majestueuses cascades en dessus de la carrière. Sous une autre cascade en contrebas croissent de nombreux saxifrages-cotylédons accrochés à un rocher, dans un nuage de bruine, qui font la joie des photographes et des botanistes.

Mardi 01.07.14

Lago del Sambuco - Mogno

Le parcours de ce jour a été redessiné la veille par Michel sur la carte topographique. Il nous propose un sentier praticable sur un versant sud sans danger majeur, susceptible donc de faire fi des conditions météo pas très sûres. Et pour plus de certitude encore sur le confort de la course, l'oracle de météoSuisse présentant de manière dynamique les zones où les précipitations sont susceptibles de se déchaîner est consulté, pour savoir quand et où randonner afin de nous éviter les douches. Ah le progrès! Ainsi notre journée se déroule au sec sur un sentier magnifiquement fleuri et varié, jouant à cache-cache avec les nuages à pluie et quelques névés

résiduels, à saute-moutons sur des vires et dans des couloirs parfois corsés.

Un gypaète barbu pas tout-à-fait adulte nous fait l'honneur d'un orbe parfait en nous narguant par son aisance.

Les pâturages sont constellés de fleurs: de magnifiques spécimens d'ancolies des Alpes, de très nombreux lys orangés, des edelweiss, des oxytropes, de l'ail victorial, des stemmacanthes rhapsodiques, des porcelles et bien d'autres. Un jardin paradisiaque sans fausse note!



Vers la fin de la boucle nous apercevons la région du «Lago da Naret» encore très enneigée: nous comprenons alors la sagesse du gardien de la Capanna Cristallina qui nous avait déconseillé d'emprunter ce parcours alléchant, prévu initialement comme un plat de résistance de notre semaine-rando.

En rentrant au bercail, nous nous arrêtons à Mogno pour visiter la très belle chapelle de Botta, véritable bloc de granit planté au milieu d'un paysage sauvage.

La journée est donc sauvée: les premières gouttes nous assaillent à la fin du parcours,

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

CRAZY idea
Vis ta passion !!!

Distribution Suisse:
Montagne Attitude
Le Riulet, 26
1628 Vuadens
www.montagneattitude.ch

MONTAGNE attitude



mais les fleurs au sol ont remplacé le soleil au-dessus de nos têtes.

Mercredi 02.07.14

Monte di Predee - Capanna Soveltra

Aujourd'hui, il n'y a pas de zones sans pluie! Qu'à cela ne tienne! Le groupe a plus d'un tour dans son sac et plus d'une pèlerine sur ses épaules! Nous partons du village de Prato voisin de Sornico, nous rejoignons Monte di Predee, un hameau au caractère encore authentique, lové dans une clairière et bordé par une magnifique cascade sur un socle de granit ocre. D'après la discussion que nous eûmes avec une de ses charmantes habitantes, il est investi par des «babas» éleveurs de chèvres, très esthètes, et qui tiennent à l'intimité de leur hameau.

Le parcours s'insinue dans une gorge dont la sauvagerie prend des caractères de monstres, amplifiée par les brumes, la

bruine et les flots des cascades qui nous arrosent copieusement. Du grand théâtre! Un escalier aménagé à l'aide de rochers nous ramène au sentier de l'entrée du Mordor que jadis empruntèrent les Hobbits de Tolkien. Il passe sous une cascade qui, en hiver, enveloppe l'escalier dans une gangue de glace, forçant au détour. Seule la cascade tombant du surplomb nous a menacés de ses doigts glacés! La gardienne de la cabane Soveltra met d'ailleurs très à propos des parapluies à disposition à l'entrée du passage.

Manuela, la gardienne, est une femme éminemment sympathique et généreuse. Elle nous sert une polenta locale délicieuse avec l'un des meilleurs merlots blancs du Tessin: le «Bucaneve». Le séchage et le réchauffement sont foudroyants! La descente dans une forêt très pentue (!) termine cette journée mouillée et enchanteuse!

Et puis le soir, ce sera, comme tous les soirs l'heureuse découverte du souper préparé avec soin et bonheur par l'un ou l'autre d'entre nous. Joyeuse agape qui clôt une journée pleine d'enthousiasme!

Jeudi 03.07.14

Valle Pertüs - Capanna Tomeo

A nouveau au départ de Prato, nous attaquons la grande course de la semaine. Elle est d'autant plus motivante que nous assistons ce matin-là au retour d'un jour clair et ensoleillé, malgré des résidus nuageux. Le trajet est marqué par le caractère sauvage des paysages de vallons et de gorges, ainsi que par la verticalité des versants. L'effort est sportif, certains puisent dans les

Le professionnel du bois proche de chez vous

<p>charpente</p> <p>Traditionnelle Industrielle</p>	<p>menuiserie</p> <p>Intérieure Extérieure</p>
<p>rénovation</p>	<p>couverture</p>

Jean Barras Sàrl
Construction bois
Fin du Chêne 5
1652 Botterens

079 751 88 85
026 921 13 25
j.barras@barras-charpente.ch
www.barras-charpente.ch

Nous formons des apprentis

Brevet Fédéral

Partenaire



réserve pour atteindre un col ; l'effort de la montée est gratifié par une magnifique vue offerte d'un coup.

La pause s'y déroule enfin de manière épicurienne, avec un pique-nique au chaud, un brin de ces siestes montagnardes divines ponctuées de quelques bons gags, dont le niveau descend le soir plus vite encore que les pentes abruptes du retour ! Des histoires de lapin, d'ours, de pêcheurs des plus reluisantes ! La bonne fatigue est l'amie du rire, et les délices de l'apéro et du repas du soir, comme tous les soirs, achèvent cette belle journée de manière fort joviale.

Vendredi 04.07.14

Passo di Campolungo - Capanna Leit

Pour changer un peu, aujourd'hui c'est plutôt le vent froid qui nous taquine, un vrai temps à hiberner : heureuses marmottes ! Mais la montée dans les pâturages menant au «Passo di Campolungo» est vraiment de toute beauté. La richesse et la diversité de la flore sont étonnantes : à chaque type d'exposition, à chaque type de roche, à chaque petit recoin correspond une variété de population différente. Aujourd'hui, c'est le défilé des grandes et petites gentianes bleues, certaines même n'ont pas réussi à fabriquer leur colorant bleu - elles restent albinos ! - , puis c'est le tour des pensées sauvages qui sourient, des violettes qui font un peu la moue. Et les anémones soufrées qui n'aiment pas le calcaire ! Les renoucles nous indiquent que le printemps montagnard vient d'arriver après le départ de la neige, et dans les combes à neige, les soldanelles montent la garde pour les suivantes ! Et les minuscules myosotis !

Vraiment, c'est le printemps ! Sur les névés restants, les algues (chlamydomonas nivalis) étalent leurs traînées rouges !

Des veines de gypse alternant avec une roche de type dolomitique favorisent le saxifrage à feuille bleuâtre. La teinte rose de ses fleurs délicates illumine le sentier gris.

Et voici le col, et voici le vent glacé, et voici la brume ! Quelques-uns rebroussement chemin : ils auront la chance d'admirer un massif de treize lys orangés. Notre cher Tessin bat tous les records avec cette fleur spectaculaire : jamais les habitués de «rando & flore» n'en n'avaient vu autant. Le Grand Jardinier du coin a particulièrement la main verte !

L'autre partie du groupe se laisse couler dans une combe alluviale par des gradins de rochers somptueux. L'enchantement continue au fond : que de vie en pleine effervescence dans ces lieux humides et fragiles ! Puis c'est la remontée vers la Capanna Leit : le gardien et ses deux aides sont tout contents de voir enfin quelqu'un. Il est vrai que cette année, ils n'ont pas vu grand monde par ici.

Le lac (Leit) est un véritable joyau près duquel apparaît d'un coup la grosse sirène Maurice sur son caillou entouré d'eau. Shottage : les paparazzi sont contents malgré l'habillement excessif de la vedette. Plus tard, la Leit nous sert de bonnes minestrone bien chaudes et des spaghetti bolo que nous dévorons sans tremolo, n'y allant pas molo-molo non plus avec un



DANS VOS CHAUSSURES COMME DANS DES PANTOUFLES !






NOS SERVICES

 Trekking	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Conseils personnalisés ▶ Modification/adaptation des largeurs ▶ Semelles
 Jogging	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Analyse vidéo et des pressions ▶ Conseils personnalisés ▶ Modification/adaptation des largeurs ▶ Semelles
 Ski	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Déformation de la coque ▶ Chaussons sur mesure ▶ Semelles ▶ Vacuum FIT

SUR RENDEZ-VOUS :
026 / 912 76 47


ESPACE-DU-PIED.CH
 CASTELLA SPORTS SA
 GRAND-RUE 17
 1630 BULLE





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



magnifique merlot tessinois, « questo della cantina sociale di Mendrisio », fruité, rond, léger et rafraîchissant; Pierre le connaissait par son collègue tessinois comme l'un des meilleurs de son village. Un « nocino » offert par un gardien fort sympathique clôt ce repas revigorant.

Samedi 05.07.14

Lago Mognola - Corte del Sasso

La course du dernier jour, elle aussi revue par nos artistes des tracés, nous gratifie d'un tout beau lac bleu sombre, enchâssé dans des mousses et des feuilles vert intense dessinant son rivage tel le cadre d'un beau miroir reflétant la mauvaise humeur du ciel. Mais le reflet étant plus beau que son sujet, on lui pardonne encore, au ciel capricieux ! Et puis dans la raide montée, c'était un festival de lys : lys orangé, lys marta-gon, paradisie ou lys de St-Bruno avec des élégantes fleurs blanches, et enfin le faux lys pour semer le trouble, vite reclassé par notre botaniste incollable !

Un soleil espiègle s'invite par surprise au pique-nique qui se tient sur un monticule surplombant de haut le « Lago del Sambuco », en face d'une belle bergerie encore en activité. Au-dessus, nous avons suivi et admiré « un'aquadotto » de granit, un bisse à la tessinoise qui irriguait jadis ces pâturages pour la production du fromage d'alpage et qui est rénové de façon exemplaire.

Nos regards embrassent une dernière fois le magnifique paysage du fond de la « Valle Maggia ». Nous sommes un brin nostalgiques, des larmes de pluie accrochées à nos souvenirs qui paradoxalement, comme nos photos, demeurent lumineux : jamais nous n'avions réuni autant d'images extraordinaires par leurs nuances et leur variété. Les nuages ont du bon pour la photo, c'est connu.

Michel et Maurice ainsi que tous les artisans de la bonne humeur et de la logistique de la semaine peuvent se féliciter : le climat mitigé n'a altéré en rien la réussite de la sortie, exquise, conviviale, belle à tout point de vue. La montagne et la flore sont envoûtantes sous toutes leurs coutures ...merci à ceux qui nous les réinventent, chaque année toujours plus étonnantes.

Participants : Michel, Maurice, Albert, André, Antoine, Babette, Colette, Elisabeth, Geneviève, Hugues, Jacqueline, Marie-Thérèse, Mathilde, Pierre, Roland

Rédaction : Pierre et André