

CAS section la Gruyère



Numéro 3
Mars 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
Nouveau logo	Emilien Laville du G.J.

2x champion du monde!



La section du CAS de la Gruyère a le plaisir de compter un double champion du monde! En effet, **Rémi Bonnet, 19 ans**, de Charmey, a remporté la verticale et la course individuelle de ski-alpinisme aux Championnats du monde à Verbier!

Nos vives félicitations vont à ce courageux jeune homme à qui nous souhaitons un bel avenir dans ce sport où plusieurs jeunes de notre section et de la région excellent, leurs résultats dans une prochaine édition!

Sommaire

Activités au stamm	3	Formation adultes	23
Reflets de la section	5	Les courses de la section	24
Les cabanes de la section	10	Récits de courses	36
Groupement jeunesse	17		



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



Activités au stamm

Rappel: Zones de tranquillité

Présentation par Cyrille Cantin

Jeudi 5 mars, 20 h

STAMM SECTION LA GRUYÈRE

(Voir page 3 du bulletin de février)

Le PAMIR

Détails en pages 8 et 9!

Le Mercredi 11 mars, à 20 h
au stamm du CAS à Bulle.

Via Alpina
le 24 avril à 20 h
au stamm

**Tout ce que vous voulez savoir sur la Via Alpina (ou presque)
avec un «via-alpiniste», Pierre-Yves Moret,
qui a fait la totalité de cette traversée des Alpes de Trieste à Monaco.**

Il nous présentera de belles images et ses souvenirs.

Avry-devant-Pont

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

**Rte de l'Eglise 19
026 915 12 42**



La BCF, partenaire de vos loisirs

www.bcf.ch



**Banque Cantonale
de Fribourg**

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

Reflets de la section (suite)

Notre section s'agrandit chaque année et il ne nous est pas possible de connaître tous les événements (heureux: naissance, mariage, etc. ou malheureux: décès, accident) alors à vos claviers pour une annonce que vous souhaiteriez faire publier:
bulletin@cas-gruyere.ch

Coin de la sympathie

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

Marcel Ecoffey, membre, papa de Paul Ecoffey et beau-père de Pierre-Alain Bugnon, membres;

Vincent Campione, membre.

Naissance



Nous avons la joie de vous faire part de la récente naissance de:

Charlotte, fille d'Emilie et Guillaume Jaquet Pugin.

Dernières activités

Date	Lieu	Nbre	
29.12.14	Monts Chevreuils	25	
2.01.15	Oberegg	25	
4.01.15	Course des Rois	17	
8.01.15	La Videmanette	25	
13.01.15	L'Eggli	16	
15.01.15	Hornflue	28	
17.01.05	Pic Chaussy	4	
22.01.15	Walighürli	28	
25.01.15	Rothorn	5	
31.01.15	Corbière/ La Berra	4	
31.01.15	Staldenhorn	7	

Candidats	
Feidt Jean-Baptiste Route de la Sionge 7	Grattavache
Vauthey Aurélie Route de Chéseau 6	Granges-de-Vesin

Admissions	
Abriel Hugues Murtenstrasse 35	Berne
Audergon Christine Chemin du Crêt 10	Pringy
Barbey Hervé Au Village 40	Morlon
Berset-Bielmann Alain Route du Bugnonet 21	Rossens
Berset-Bielmann Muriel Route du Bugnonet 21	Rossens
Bochud Lénaïc Route de Champotey 68	Echarlens
Charrière Lucien Route de Montmasson 31	Marsens
Claus Jean Au village 44	Morlon
Demierre Aurelie Rue de Vevey 113	Bulle
Eggertswyler Xavier Route de Porsel 5	Fiaugères
Grandjean Fabienne Chemin de Piamont 27	La Tour-de-Trême
Liard Cédric Chemin de la Côte 8	Romont
Magne Sylvain Rue des Tavillonneurs 2	La Tour-de-Trême
Menoud Erika Imp. de La Condémine 6	Vuisternens-dvt-Romont
Miranda Fabienne Chemin de Pierrefleur 37	Lausanne
Monney Sandra Route du plan 27	Charmey

FLYERS sur papier couché RECYCLÉ 130 g/m²

Vous pouvez commander une épreuve sur papier de tirage pour le prix Fr. 20.-



TVA incluse

Affiches A3 couleur pour Fr. 1.-/pce
Lors d'un tirage groupé avec vos flyers

Papier flyers 100% recyclé avec labels, EMAS, Cygne Nordique, Ange Bleu, Fleur Européenne, FSC...

To Print

L'impression numérique de qualité

Magne & Pillier **BULLE**

N'HÉSITEZ PLUS!

Ch. Pauvre Jacques 36
1630 BULLE

Tél. 026 912 50 65

toprint@bluewin.ch

Reflets de la section (suite)

		<u>Groupement Jeunesse</u>	
Mueller Guy	Route de Moudon 1	Sottens	
Mueller Nicole	Route de Moudon 1	Sottens	
Pidoux Carole	Ch. des Murs-Blancs 103	La Tour-de-Peilz	
Poffet Frédéric	Rue de l'Europe 12	Bulle	
Remy Corinne	Rue Joseph Reichlen 2	Bulle	
Richoz Sylvie	Rte de la Sionge 37	Riaz	
Scaramucci Orlando	Route de Morlon 44	Bulle	
Sottas Laurence	Chemin du forny 1	Charmey	
Steiner Stéphanie	L'Abranna 48	Le Bry	
Thomas Basile	Rue de Vevey 113	Bulle	
Vaucher Quentin	Chemin du Repou 40	Bulle	
Wicker Julien	Route Château d'Affry 25	Givisiez	
			Berset-Bielmann Arthur Route du Bugnonet 21 Rossens
			Berset-Bielmann Lucas Route du Bugnonet 21 Rossens
			Berset-Bielmann Marion Route du Bugnonet 21 Rossens
			Berset-Bielmann Maxime Route du Bugnonet 21 Rossens
			Castella Emilien Route de Sommentier 86 Sommentier
			Menoud Elina Imp. de La Condémine 6 Vuisternens-dvt-Romont
			Menoud Loïc Imp. de La Condémine 6 Vuisternens-dvt-Romont





Découvrir le monde grandiose et fascinant du



PAMIR



ses montagnes, ses populations, sa nature rude et colorée... Venez partager avec nous cette expérience **le Mercredi 11 mars au stamm dès 20 h**

Avec la complicité de nos **3 guides-cavaliers Kirghiz & Tajik**: Ishen, Saidali et Sherali, nous pénétrons dans des vallées superbes, des gorges impressionnantes, emprunterons des ponts suspendus et branlants. Dans des villages isolés et perchés sur des balcons, nous partagerons avec nos familles d'accueil des moments de vie très intenses.

Depuis sa fondation en 2001, l'association «Pamir's Bridges» (Ponts du Pamir) soutient des projets de développement au Kirghizstan et au Tajikistan. Par un film de 10 min, vous suivrez le parcours de notre association.

Avec le montage dia-film «Batchor», nous entrons dans le cœur du Pamir entre 4000 et 5000 m d'altitude. A pied, Véronique et Nadine foulent les haut-plateaux de Bash-Gumbez aux lacs de Zorkhul, à la frontière afghane. Accompagnées de guides locaux, elles rencontrent les bergers semi-nomades Kirghiz qui emmènent leurs troupeaux de moutons, chevaux et yaks paître sur ces pâturages entre le mois de juin

et début octobre. Après quelques jours, je les rejoins pour partir à la découverte de la région de Batchor. C'est dur, pénible, harassant mais combien gratifiant car le décor de cette région très peu visitée, est fascinant. Par des sentiers très peu marqués, nous traversons des pierriers qui nous ramènent à l'époque des grandes éruptions volcaniques, des amas de rochers et cailloux, nous sommes plongés dans ce monde minéral, puis un lac de haute montagne, entouré de buissons colorés, des eaux aux couleurs vertes-bleu-azur, les immenses glaciers miroitent dans ces eaux... on oublie la fatigue, on se repaît de cette beauté du monde. Personne... montagnes, lacs, torrents, glaciers... et nous qui formons un groupe de cinq personnes; 2 «Bulloises» Véronique et Nadine, le guide Sherali, de l'ethnie kirghize du village d'Alichur, Safar et Odina, les 2 «horsemen Pamiri» de Batchor, et moi sur mon cheval de 14 ans, une merveille d'habileté. Nous campons sous les étoiles, spectacle magique de chaque instant. Une nuit la neige tombe, la sortie des tentes le matin est quelque peu rafraîchissante...



tout est blanc, le thermomètre est descendu à -10°C . Les 3 chevaux grattent la neige... on apprécie ce matin-là la qualité de cuisinier de nos guides qui préparent une bonne semoule chaude. Lors de cette expédition, nous rencontrons 2 familles de bergers seulement qui se préparaient à redescendre au village, et au détour d'un rocher... un alpiniste venu de Tchéquie pour gravir un 5000, avec sa tente plantée au bord du magnifique lac Zaroshkul, seul dans cette immensité. Le Pamir est le nœud de cette Asie Centrale où les peuples s'interpénètrent depuis l'Antiquité, cette diversité humaine est fascinante, intéressante, passionnante.

Le film «Petit Pamir» vous emmène au fin fond du corridor du Wakhan, au nord-est de l'Afghanistan, à la rencontre des derniers nomades Kirghiz. Expédition à cheval dans une partie du monde visitée par seulement 10 à 20 personnes chaque année. Il est vrai que l'Afghanistan n'est pas une destination prisée actuellement. Mais le Wakhan est peuplé dans sa première partie de «Pamiris», des indo-européens de confession ismaélienne qui sont de farouches anti-talibans. Jusqu'à ce jour, ils ont réussi à les repousser et à leur interdire l'accès de la vallée qui longe le cours de l'Amou-Daria,

frontière entre l'Afghanistan et le Tajikistan. C'est un rêve de 40 ans que je voulais réaliser, après un premier essai raté en 1976, rêve réalisé, certes, mais qui m'a fait découvrir une réalité rude, poignante.

- Imaginer un monde sans arbres, sans buissons
- des ruisseaux, des torrents qui gèlent chaque jour de l'année
- Imaginer une vie où le taux de mortalité infantile atteint 80%
- Imaginer une nourriture sans légumes, sans fruits, sans œufs, seulement... lait, viande, thé au lait salé (shiir tchai), pain, parfois du riz.
- Pas de service de santé... imaginer les accouchements par -25°C sous la yourte
- Sur 6-7 naissances, un ou deux enfants survivent.
- Les femmes ne descendent pratiquement jamais dans la vallée.
- Pas d'école. 80% de ces nomades sont analphabètes

Je veux montrer par ce témoignage comment une population de 1500 «êtres humains», oubliés du monde, survit dans un tel environnement, au 21^e siècle.

Bernard Repond



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

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

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

Les responsables:

Bernard Bussard, 079 740 86 48 ou Gilbert Descloux, 079 634 31 46

Cabane des Clés

Mars

Week-end	28.02 - 1 ^{er}	Famille Gérald Tena
Week-end	07 - 08	Menoud Dodo et Anne-Lyse, Bussard Bernard et Christine
Week-end	14 - 15	Bugnon Bernard
Week-end	21 - 22	Girard Charly et Brigitte
Week-end	28 - 29	Maillard Henri et Georgette

La cabane des Clés sera fermée durant tout le mois d'avril! Merci d'en prendre note!

Responsables: Berset Gilbert et Henri Maillard

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

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

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

Cabane des Portes

Mars

28.02 - 1 ^{er}	Meury Catherine
07 - 08	Vonvon Kolly et Jean-Claude Ecoffey
14 - 15	Petit Louis, Marinette, Pili et Jojo
21 - 22	José, Marie-Jo, Dany et Corine Romanens - Papet vaudois
28 - 29	Polon Maillard et Coco

Avril

4 - 5	Nadia Siffert
11 - 12	José et Marie-Jo Romanens
18 - 19	Bobonne, Gilbert et Babar
25 - 26	José, Marie-Jo, Dany et Corine Romanens - Fermeture

Gardiennage week-end: du samedi 15 h au dimanche 16 h.

Mercredi jusqu'à fin avril de 10 h à 16 h. Malgré l'indisponibilité de Frédy Wyssmüller, le gardiennage du mercredi après-midi est assuré par d'autres membres, merci à eux et tout bon rétablissement à Frédy!

Veillez prendre les clés chez José Romanens, rte des Bugnons 93, 1633 Marsens
Tél. 026 915 32 29 ou natel 079 706 50 24.

Responsable adjoint: Daniel Romanens, rte des Bugnons 101, 1633 Marsens
Tél. 026 915 27 81 ou natel 079 644 58 83.

Cabane des Portes

Week-end Papet vaudois

Samedi 21 mars à partir de 18 h 30
Dimanche 22 mars à partir de 11 h 30
CHF 20.- (café compris)

Inscription jusqu'au lundi 16 mars
chez José Romanens à Marsens, tél. 026 915 32 29 ou 079 706 50 24.

Cabane de Bounavaux

Fermeture hivernale



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

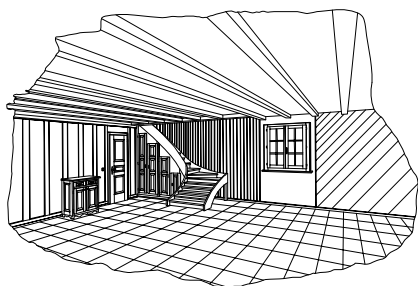


Cabane des Marindes

En fermeture hivernale

Gardiennage pour la saison d'été

Mai	Sa - di	30 et 31	Bobonne et Gilbert Maillard	
Juin	Di - je	31 au 4	libre	
	Je - di	4 au 7	Krattinger René	
	Semaine	7 au 13	Krattinger Edouard	
	Sa - di	13 et 14	Auer Mathilde, Dupasquier Denyse, Limat Agnès	
	Semaine	14 au 20	Dorthe Laurent	
	Sa - di	20 et 21	Progin Julien	
	Semaine	21 au 27	Volery Denis	
	Sa - di	27 et 28	Chatagny Philippe et Erika	
	Juillet	Semaine	28 au 4	Sto, Schuwey Henri, Houriet Willy
		Sa - di	4 et 5	Sugnaux Philippe
Semaine		5 au 11	Krattinger Joseph	
Sa - di		11 et 12	Repond Alain	
Semaine		12 au 18	Jaquet Pierre-André	
Sa - di		18 et 19	Seydoux Maurice et Anne, Chenaux Benoît et Lynda	
	Semaine	19 au 25	Gillon Henri-Paul et Geneviève	
	Sa - di	25 et 26	Mueller Gil	
	Semaine	26 au 1 ^{er}	Sciboz Jean-Marie, Rossier Sylviane, Sciboz René et Gaby Python	
	Août	Sa - di	1 ^{er} et 2	Sciboz Jean-Marie, Rossier Sylviane, Sciboz René, Gaby Python
		Semaine	2 au 8	Guex François
	Sa - di	8 et 9	Rausis Pascal et Marie-Hélène	
	Semaine	9 au 15	Rausis Pascal et Marie-Hélène	
	Sa - di	15 et 16	Parnet Bruno	
	Semaine	16 au 22	Blatter Pierrette et Daniel, Egger Claude	
	Sa - di	22 et 23	Savary Geneviève et Roulin Gérard	
	Semaine	23 au 29	Repond Françoise	
	Sa - di	29 et 30	Andrey Simone et Constant	
	Septembre	Semaine	30 au 5	Progin Julien
Sa - di		5 et 6	Sto et famille Murith (chasse)	
Semaine		6 au 12	Bobonne et Maillard Gilbert	
Sa - di		12 et 13	Poffet Jean-Luc et Anne-Lyse	



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



Semaine	13 au 19	Musy François, Seydoux François et Ayer Gaston
Sa - di	19 et 20	Dodo Menoud, Eloi Bosson et Demierre Georges
Semaine	20 au 26	Niquille Fabienne
Sa - di	26 et 27	Les responsables Sto et famille Murith

Octobre Semaine 27 au 3 Emilie Jaccoud
 Sa - di 3 et 4 Eric et Florence Dénervaud - **fermeture**

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

!!! Rappel important !!!

Nous prions tous les détenteurs de casiers de s'annoncer auprès du responsable au tél. 079 790 45 33 d'ici au 30 avril 2015

Passé cette date, les casiers seront ouverts et vidés.
 Merci de votre compréhension !

Cordiales salutations - Les responsables



GÉRANCES
GIROUD



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

gerances-giroud.ch

026 408 95 65

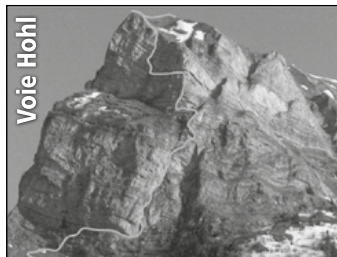
des ailes pour vous...

1752 Villars-sur-Glâne
Rue du Centre 4

1680 Romont
Grand-Rue 20

1630 Bulle
Champ-Francey 72

Voie Hohl



Via ferrata Moléson

Accès gratuit

à tous les membres

de la section «La Gruyère»

Sch orderet sàrl

chauffage solaire sanitaire

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

Le Groupement jeunesse

Rappel des dates pour les jeunes inscrits au module de ski de randonnée pour débutant en début d'année: 8 mars.

Ski de randonnée avancé, module I 14-15 mars

Lieu et heure de départ

Stamm 7 h 30

Situation/altitude

Mont Vélan pour autant que les conditions le permettent

Itinéraire choisi

Selon les conditions du moment

Difficulté et cotation

Cette course est la première du module de ski rando avancé 2015

Matériel

Matériel complet de ski randonnée (ski, couteaux, peaux) DVA, sonde, pelle, baudrier, cordelette, piolet, crampons, sac à viande. Ceux qui ne possèdent pas tout le matériel (sauf ski, peaux, couteaux) peuvent l'avoir en prêt au local du GJ, à annoncer lors du 1^{er} rdv!

Subsistance

Pique-nique pour les 2 jours

Coût approximatif

Coût de la demi-pension en cabane

Renseignements et inscriptions

Chez Alexandre Castella 079 343 32 16. Inscriptions sur le site www.alpiniste.ch/ module ski rando GJ 2015

Délai d'inscription

4 mars

Remarque/descriptif

Comme cette course fait partie du module de 3 courses de ski randonnée avancé, votre inscription est aussi valable pour les courses suivantes: les 11-12 avril traversée Arolla-Zermatt avec Jean-Bruno Pugin et les 14-17 mai 4 jours de ski dans la région de l'Aletschhorn. En s'inscrivant à cette course vous êtes directement inscrits aux 3 courses du module.



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



Visitez notre
Vinothèque

Du Lu a.m. au Sa. matin



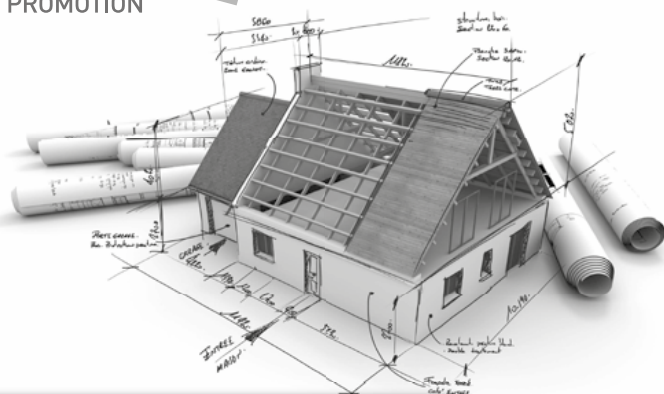
PILLER & KRATTER SA

chauffage • sanitaire • toitures

1632 Riaz

Tél. 026 912 98 04
Natel 079 230 50 37

anura
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

Le Groupement jeunesse (suite)

Escalade en salle

Dimanche 22 mars

Première sortie du module «Débutants en escalade»

Rendez-vous

10 h au stamm

Matériel

Baudrier (possibilité de prendre au stamm),
chaussons d'escalade

Subsistance

Prendre le pique-nique pour midi

Coût

Entrée à Laniac

Renseignements et inscription

j.mimosa@hotmail.com

Délai d'inscription

19 mars

Les deux autres dates pour ce module:

10 mai et 6-7 juin

Arolla-Zermatt

Sa 11 - di 12 avril

Lieu et Heure de départ

Place du stamm le à 8 h

Situation

Région de Arolla / Zermatt

Itinéraire

Arolla - Bertol - Valpeline - Mont-Brûlé

Difficulté

BSA

Matériel

Complet de randonnée, baudrier, piolet,
mousquetons, prussik, vis, cordelette,
1 corde pour 3 personnes

Subsistance

Pique-nique pour les midis

Demi-pension à la cabane

Coût

Demi-pension à Bertol

Renseignements et inscription

Cette course est le module II de ski de randonnée avancé, voir page 17

Délai

Au plus tard le 2 avril
(réservation de la cabane)

Les chefs de course

Jean-Bruno, Eric

Remarque

Se fait conjointement avec la course de section

Seydoux PAPERIE 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

FISCHER

90 YEARS
ESTABLISHED 1924

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 BULLE
INTERSPORT

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

Le Groupement jeunesse (suite)

Camp de Pâques

Sa 11 - sa 18 avril

Lieu et heure de départ

Salle d'escalade «Laniac escalade»,
rue du stade 52, 1630 Bulle, à 8 h

Situation

Gorges du Tarn et gorges de la Jonte, France

Difficulté et cotation

Ouvert à tous! Aucune connaissance préalable mais une expérience de base est un avantage (p.e. cours d'initiation en salle)

Matériel

Voir fiche technique sur
www.pureclimbing.ch > fiches techniques
Les participants recevront la fiche technique en temps voulu

Prix

CHF 400.-

Inclus

Cours d'escalade, 24 h sur 24 h d'accompagnement, transport, repas, frais de camping, matériel d'escalade commun.

Exclus

Matériel d'escalade personnel, matériel de camping, assurance accident

Renseignements/inscription

En ligne: www.pureclimbing.ch ou par e-mail: info@pureclimbing.ch

Responsable

Ruben Carpentier (079 583 62 00) organisé par «Pure Climbing» en collaboration avec le CAS, Section de la Gruyère

Contenu

Coaching personnel

Débutants

- devenir autonome en falaise (uni-longueur)
- techniques et managements de corde
- sécurité d'escalade en falaise
- tactique d'escalade en falaise

Avancés

- entraînement d'escalade en falaise
- mouvement et coordination d'escalade
- entraînements physique d'escalade

Retour

Salle d'escalade «Laniac escalade», rue du stade 52, 1630 Bulle, le samedi 18 avril à 18 heures.

Délai d'inscription

Le 30 mars

OUVERT 7 JOURS SUR 7

Petit
Marché
de l'Intvamon

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

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 Mobilière

Assurances & prévoyance

Agence générale de Bulle
Rue de Gruyères 67

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

Pour toutes vos assurances



**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



CHAUSSURES
Waeber
BULLE

Grand-Rue 21

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



monferini
BULLE

J. MONFERINI S.A.

Constructions 026 912 82 68
www.monferini.ch

Formation adultes

Nouvelle rubrique nous permettant de regrouper et mettre en évidence les différents cours et formations pour adultes.

Cours d'escalade en intérieur

Rappel des dates pour ceux qui se sont inscrits: 3-10-17-24 mars

Cours médical

Samedi 18 avril

Lieu et heure de départ

8 h au stamm

Situation/altitude

Dans nos Préalpes

Itinéraire choisi

Sera choisi quelques jours avant

Difficulté et cotation

Pour tous! Randonneurs, escaladeurs, etc.
Le cours sera adapté, dans la mesure du possible, aux demandes des participants.

Matériel

Baudrier, casque, 3 mousquetons à vis, descendeur, prussik, cordes (pour ceux qui en ont) pharmacie du "randonneur", bons souliers. Les personnes qui ne grimpent pas ont besoin uniquement du casque, de bons souliers et d'une pharmacie.

Subsistance

Lunch pour le midi

Coût

Déplacement en voiture dans nos Préalpes, les frais des intervenants sont pris en charge par la section.

Renseignements/inscription

Inscription par e-mail à l'adresse:

sebastien.rumo@hotmail.com

Renseignements chez Sébastien au 079 373 81 38 uniquement entre 18 h 30 et 21 h. *Attention! Les places sont limitées!*

Délai d'inscription

Le 30 mars

Remarque/descriptif

Prise en charge d'un blessé en randonnée à l'aide d'une pharmacie du «randonneur», appel d'urgence, mise en sécurité d'un accidenté qui se trouve au pied d'une falaise ou DANS une falaise et auto-sauvetage lors d'escalade. Ce cours de formation est ouvert à tous! Veuillez prendre la pharmacie qui vous accompagne lors de vos randonnées et nous ferons des prises en charge simple et de première urgence.

Pointe du Tsaté

Jeudi 12 mars

Lieu et heure de départ

Parc de la rue Majeux, 7 h

Situation/altitude

Départ La Forclaz 1727 m - Pointe du Tsaté 3077 m

Itinéraire choisi

La Forclaz - Remointse - Sommet

Difficulté et cotation

PD - S3

Matériel

Complet de rando à skis

Subsistance

Tirée du sac

Coût

Transport environ CHF 25.-

Renseignements/inscription

Jean-Marc Angéloz, jangeloz@sunrise.ch, 079 723 68 29

Délai d'inscription

Mercredi 11 mars à midi

Remarque/descriptif

Possibilité de prendre les installations; dénivélé, 900 m du haut du télési, sinon 1350 m depuis La Forclaz.

Pic Chaussy

Jeudi 19 mars

Lieu et heure de départ

Parc de la rue Majeux, 8 h

Situation/altitude

Pic-Chaussy, 2351 m

Itinéraire choisi

Les Mosses - Pic-Chaussy, dénivélé 1000 m

Difficulté et cotation

S3

Matériel

De randonnée à ski

Subsistance

Pique-nique

Coût

Transport

Renseignements/inscription

Martial Rouiller
026 411 13 92 / 079 176 88 92

Délai d'inscription

Mercredi 18 mars à 18 h

Cape au Moine

Di 22 mars

Lieu et heure de départ

Stamm 7 h 30

Situation/altitude

Cape au Moine 2352 m

Itinéraire choisi

L'Etivaz - Pâquier-Mottier - Sazième

Difficulté et cotation

Bon skieur - S3

Matériel

DVA, sonde et pelle

Subsistance

Pique-nique

Coût

Transport

Renseignements/inscription

Jean-Claude Mauron 079 710 67 34

Délai d'inscription

Samedi midi

Remarque/descriptif

Au lieu d'aller à la Tornette...
Limité à 12 personnes

Le Métailler

Je 26 mars

Lieu et heure de départ

Parc de la rue Majeux à 6 h

Situation/altitude

Le Métailler 3212 m

Itinéraire choisi

Super Nendaz 1733 m

Difficulté et cotation

S3, 1470 m de dénivellation

Matériel

De rando complet DVA, sonde, pelle, couteaux

Subsistance

Tirée du sac

Coût

Le transport

Renseignements/inscription

Michel de Techtermann
079 245 03 45 / 026 652 33 64

Délai d'inscription

Mercredi 25 à 12 h

Remarque/descriptif

Belle et longue course exigeante dans la région de la Rosa Blanche

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

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

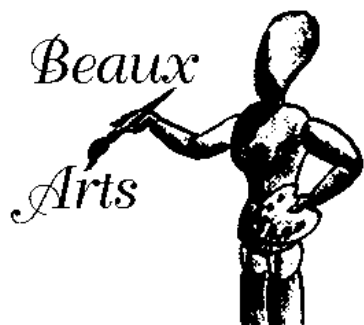
www.bussard.ch

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

AU MULTICOLORE



RENE OTTOZ

COULEURS ET VERNIS

Grand-Rue 66
1630 BULLE
Tél. 026 912 68 24
Fax 026 913 92 50

SPO RTS

SNOW
BOARD
RANDO

aventures

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

SPORTS AVENTURES SA / ROUTE DE BILLENES 14 / 1680 ROMONT / FR
T 026 652 40 41 / F 026 652 40 42 / SPORTS-AVENTURES.CH
HORAIRES DU MAGASIN
LUNDI FERMÉ // MA-VE 9H-12H / 13H30-15H // SA 9H-12H / 13H30-15H

Les courses de la section (suite)

Tournelon Blanc

Sa 28 - di 29 mars

Lieu et heure de départ

Parking des Albergues à 7 h 30

Situation/altitude

Tournelon Blanc 3702 m

Itinéraire choisi

Depuis Fionnay par la cabane F.-X.
Bagnoud

Difficulté et cotation

AD-/S4

Matériel

De randonnée à ski et haute-montagne

Substance

Pique-nique pour deux jours

Coût

Cabane et transport

Renseignements/inscription

Après de la cheffe de courses, Florence
Luy, au 079 293 53 08

Délai d'inscription

Jeudi 19 mars

Bundstock

Jeudi 2 avril

Lieu et heure de départ

Parc rue Majeux à 6 h, Matran 6 h 20

Situation/altitude

Alpes bernoises Kiental, Bundstock 2756 m

Itinéraire choisi

Par Griesalp

Difficulté et cotation

S3, dénivellation 1650 m, environ 4 h 30 de
montée

Matériel

Complet de randonnée à ski, DVA, pelle,

sonde, couteaux

Substance

Pique-nique

Coût

Transport

Renseignements/inscription

Romain Chofflon,
tél. 026 411 12 85 ou 079 293 41 09

Délai d'inscription

Mercredi 1^{er} avril à 12 h

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

Les courses de la section (suite)

Galenstock-Bielenhorn

Du ve 10 au di 12 avril

Lieu et heure de départ

Parking des Albergeux vendredi 10 à 6 h

Situation/altitude

Galenstock 3586 m / Chli Bielenhorn 2940 m / Lochberg 3040 m (selon conditions)

Itinéraire choisi

Depuis Realp, Albert Heim Hütte (2540 m)

Difficulté et cotation

AD/S4

Matériel

De ski de randonnée et de haute montagne

Subsistance

Pique-nique pour trois jours

Coût

Cabane et transport

Renseignements/inscription

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

Délai d'inscription

Jeudi 2 avril



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

glasson
print bulle

www.glassonprint.ch

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



Messerli Groupe
Auto Electricité - Radiocommunication
MSG Solutions Sàrl

www.messerli-groupe.com Tél. / fax +41 (0)26 912 83 88



Une Radiobalise GPS avec la certitude de vous retrouver n'importe où dès lors que vous déclenchez 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

Les courses de la section (suite)

Tour d'Hauterive

Ve 3 avril

Lieu départ

La Tuffière à Hauterive à 13 h

Situation

La Tuffière - Couvent d'Hauterive - La Tuffière

Itinéraire

Aller: rive droite, arrêt au couvent

Retour: rive gauche

Difficulté

T1

Renseignements

Norbert Seydoux tél. 026 912 55 65

Délai inscription

La veille

Bishorn

Sa 4 - di 5 avril

Lieu départ

Stamm 6 h 30 le 4 avril

Situation

Zinal - Bishorn. 1675 m - 4153 m

Itinéraire

Voie normale, dénivelé 1580 m le samedi et 900 m le dimanche

Difficulté

S4

Matériel

D'hiver: DVA, pelle, sonde

De glacier: piolet, crampons, baudrier

Subsistance

Pique-nique de midi pour le 4 et 5 avril

Coût

Transport + cabane de Tracuit avec 1/2 pension

Renseignements

Christophe Hugonnet 077 452 11 91

Délai inscription

vendredi 27 mars

Combin de Corbassières

Je 9 - ve 10 avril

Lieu et heure de départ

Rue Majeux, 7 h

Situation/altitude

Val de Bagnes, Combin de Corbassières 3715 m

Itinéraire choisi

Depuis Fionnay, Cabane FX Bagnoud

Difficulté et cotation

PD+, S3/S4

Matériel

Complet de rando, crampons

Subsistance

Pique-nique pour 2 jours

Coût

Demi-pension et transport, env. CHF 100.-

Renseignements/inscription

J.-M. Angéloz 079 723 68 29

Délai d'inscription

27 mars

Remarque/descriptif

Course limitée à 12 participants (3 chefs de courses: Angéloz, Chofflon, De Techtermann)



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 Riolet, 26
1628 Vuadens
www.montagneattitude.ch

MONTAGNE attitude

Randonnée nocturne sur les pistes de ski

Chers randonneurs,

Les Remontées Mécaniques des Alpes Fribourgeoises sont ravis 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.



Jean BARRAS

construction bois

Le professionnel du bois proche de chez vous

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

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 **isofloc**

Les courses de la section (suite)

Arolla-Zermatt

Sa 11 - di 12 avril

Lieu et Heure de départ

Place du stamm le samedi 11 à 8 h

Situation

Région de Arolla / Zermatt

Itinéraire

Arolla - Bertol - Valpeline - Mont-Brûlé

Difficulté

BSA

Matériel

Complet de randonnée, baudrier, piolet, mousquetons, prussik, vis, cordelette, 1 corde pour 3 personnes

Subsistance

Pique-nique pour les midis / demi-pension à la cabane

Coût

Demi-pension à Bertol + coût du transport

Renseignements et inscription

Uniquement au 026 912 71 07

Délai

Au plus tard le 2 avril (réservation cabane)

Les chefs de course

Jean-Bruno, Eric

Remarque

Se fait conjointement avec la course du G.J.



30 janvier 2015 Souper de soutien pour l'hôpital de Lukla

Soirée de bonheur en ce vendredi 30 janvier au stamm de la section. Bonheur pour les organisatrices qui ont accueilli 92 personnes ayant répondu présents pour cet évènement. Bonheur pour les participants qui ont partagé des moments chaleureux autour d'une bonne table, en compagnie de Nicole Niquille qui nous a fait découvrir les activités de «son hôpital». Bonheur pour Nicole de retrouver nombre d'amis acquis à sa cause.

Grâce à la générosité de nos fournisseurs, à savoir Pittet Vins, Morand Vins, Boisson Corboz, Café Barios, Le Petit Marché de l'Intyamont et surtout grâce à Nicolas Guillet qui nous a préparé bénévolement la choucroute et son accompagnement, les frais ont été réduits au strict minimum et ceux-ci sont pris en charge par la section. Ainsi, c'est la recette intégrale de la soirée qui peut être versée en faveur de l'Hôpital de Lukla.

Grâce à la générosité des 92 participants, la coquette somme de Fr. 8'650 a été récoltée. Un chaleureux merci aux personnes qui ont eu un empêchement de dernière minute mais qui se sont acquittées du montant du souper ainsi qu'à toutes les personnes rencontrées ce soir-là, qui ont partagé ces moments de bonheur en faisant le bonheur des plus défavorisés = 2x bonheur!

Les organisatrices



**DANS VOS CHAUSSURES COMME
DANS DES PANTOUFLES!**



||||||| NOS SERVICES |||||



Trekking

- ▶ Conseils personnalisés
- ▶ Modification/adaptation des largeurs
- ▶ Semelles



Jogging

- ▶ Analyse vidéo et des pressions
- ▶ Conseils personnalisés
- ▶ Modification/adaptation des largeurs
- ▶ Semelles



Ski

- ▶ 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

Récits de course

Initiation au ski de randonnée

Le samedi 10 janvier, un groupe de 9 personnes a été accueilli au stamm pour une partie théorique très instructive.

Puis départ vers le col du Jaun, afin de passer à la pratique... Nous sommes assez hésitants, pour certains, face à ce nouveau matériel. Mais les conseils avisés de Sébastien, Charly et Martin nous aident à nous mettre en route. Quelques conversations... plus tard, nous atteignons la cabane de l'Oberegg.

Eloi et Francis nous accueillent et nous servent une bonne soupe. Un super moment de détente et de rigolade. Après cette pause

de midi, en route vers le sommet de l'Oberegg que nous atteignons rapidement.

Avant une descente un peu laborieuse, due au manque de neige... Une très belle journée se termine.

Un très grand MERCI à Sébastien, Charly et Martin, pour ce cours qui nous a fait découvrir les plaisirs du ski de randonnée.

Les participants: Bailo Isabelle, Balmer Vanessa, Charrière Brigitte, Girod Stéphane, Hervy Stéphane, Hervy Carole, Krieger Georges, Voltz Frédéric, Yerly Alexandre

La rédactrice: Isabelle Bailo

Photos de courses

Pour visualiser les photos il suffit d'aller sur le site de notre section

[www.cas-gruyere.ch / courses / photos de courses](http://www.cas-gruyere.ch/courses/photos)
On peut y trouver les photos de courses déjà insérées.

Pour charger des photos sur le site

Les participants peuvent le faire selon la procédure suivante: *Se rendre sur le site*
[www.cas-gruyere.ch / courses / photos de courses](http://www.cas-gruyere.ch/courses/photos)

Cliquer sur connexion en haut à droite et se logger:

- > adresse e-mail: photos@cas-gruyere.ch
- > mot de passe: photoscas
- > Ensuite cliquer sur Transférer

Réduire d'abord la taille des photos à max. 600 à 800 Ko. Puis suivre la procédure indiquée directement sur le site. Pour terminer, ne pas oublier de cliquer dans la partie droite sur «modifier», dans la liste déroulante, cliquer sur Public pour que les

photos apparaissent sur le site sans avoir à mettre un mot de passe.

Pour ajouter des photos à un album existant

Après s'être connecté, ouvrir l'album concerné cliquer sur Ajouter des photos et Sélectionner des photos sur votre ordinateur

Finalemnt, cliquer tout en haut à droite sur la flèche à côté de photos@cas-gruyere.ch et cliquer sur Déconnexion.

Si vous avez un compte Picasa actif et que vous avez des problèmes pour vous rendre sur la galerie de la section:

1. **Déconnectez-vous de votre compte**
2. **Repasssez éventuellement par le site de la section pour accéder à la galerie directement**
3. **Connectez-vous avec les données de la section si vous voulez y charger de nouvelles photos.**