

CAS section la Gruyère



Numéro 9
Septembre 2016

Présidente	Chantal Python Nikles, Rte du Couchant 3, 1723 Marly 079 385 15 91, e-mail: presidence@cas-gruyere.ch
Adresse du club	Case postale 502 - 1630 Bulle 1
Sites internet	www.cas-gruyere.ch / 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	Photos tirées lors de courses du club (voir notre site, sous « photos » « Picasa »)

Editorial

Le bruit est assourdissant. Me voici la tête en bas alors que c'est le ciel que je vois maintenant. Ça n'arrête pas de tourner, je sens mon estomac remonter. Je cogne le sol de dos, heureusement que j'ai mon sac de montagne. Tout à coup, plus un bruit, mais je vole! Pas pour longtemps, car je sens mon corps retaper le rocher. Tout s'arrête!! Où suis-je? Le calme est revenu, le vent qui commence à souffler est presque silencieux. OK, je sens mes jambes et je peux même les bouger; les bras? Idem. Waouh, mais il y a du sang partout! Mon nez, mon arcade, ma paupière?

- Hey, Yvan, tu fous quoi?
- Je ne sais pas Niels, je n'ai rien pu faire, tout à coup je n'ai plus rien maîtrisé.
- Comment tu te sens?

- Ça va. J'ai perdu connaissance?
- Non je ne crois pas.
- Alors c'est bon, tout va bien...
- ...
- C'est bon, j'entends l'hélico, ils ont réussi à passer. Mais il va falloir treuiller.
- OK, j'ai froid et j'ai mal au bras.
- ...
- « On l'immobilise dans la luge et on descend à l'hôpital de Sion. »

30 avril 2016, *Grand Combin*

Quelle chance!!! En une fraction de seconde, je passe du sauveteur à la personne devant être sauvée. Je n'ai plus de ski, mes vêtements sont en lambeaux et je n'arrive plus à me lever. Je suis assis dans

Sommaire

Activité au stamm	3	Fomation adultes	19
Reflets de la sections	5	75 ^e anniversaire colonne de secours	20
Les cabanes de la section	7	Courses de la section	23
Le Groupement jeunesse	15	Récits de course	32

Impression d'après fichiers fournis prêts à l'impression (.AI, .EPS, .PDF, InDesign, CorelDraw...)

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
topleft@bluewin.ch



les rochers à 3700 m d'altitude. Un hélicoptère d'Air Glaciers, deux sauveteurs et un médecin de la Maison du sauvetage viennent me sauver.

Le sauvetage en montagne n'est pas nouveau. En Suisse, des dizaines de personnes ont besoin de secours chaque année. Et chez nous aussi. La colonne de secours de la Gruyère fête cette année son 75^e anniversaire. Septante-cinq ans que des volontaires et passionnés sont à disposition pour apporter aide et soutien aux personnes en difficulté. Et on devient très vite cette personne-là.

Afin de marquer le coup, les sauveteurs des stations de Jaun et de Bulle

vous convient à une journée «portes ouvertes». Nous vous présenterons nos missions, notre matériel et surtout notre enthousiasme. Croyez-moi, c'est le meilleur moment pour rencontrer un sauveteur. Nous nous réjouissons de vous voir le 24 septembre dès 10 h, à la Gare aux Sorcières à Moléson-Village.

Quant à moi, je suis heureux d'être là. Quelle chance d'avoir eu des sauveteurs entraînés et compétents pour venir me chercher là-haut...

*Yvan Ryf
Préposé au sauvetage*

Activité au stamm

Magie de la chasse

Ronny Mast est un chasseur... d'images et ce qu'il nous rapporte de ses «battues» est juste incroyable! Après avoir visionné son film sur la chasse, notre vision de ce sport s'en trouve bien changé, en bien! Il viendra nous présenter son nouveau film le

30 septembre prochain à 20 h au stamm

Le bar sera ouvert avant et après la projection!

Chapeau à la sortie!



4MOTION – la transmission intégrale intelligente de Volkswagen.

Avec la transmission intégrale 4MOTION, la voiture épouse la route: dans toutes les situations critiques, vous profitez d'une excellente propulsion. Cela signifie pour vous une sécurité accrue, une meilleure stabilité directionnelle et un plaisir "intégral" sur tous revêtements. 4MOTION, c'est une technologie innovante qui vous mène très sûrement à bon port – sur routes comme hors routes, qu'il neige ou qu'il vente. Venez vite essayer l'un de nos nombreux modèles 4MOTION. Nous serons heureux de vous accueillir.



Das Auto.

AMAG Fribourg

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

AMAG Bulle

Rue de Vuippens 55, 1630 Bulle
Tél. 026 916 13 13, www.bulle.amag.ch

Reflets de la section



Naissance

La petite **Sarah Castella** a pointé le bout de son nez le 27 juillet dernier, toutes nos félicitations à sa maman et à son papa Alex!

«Le nouveau métier de papa n'empêchera pas Alex d'exercer avec une égale passion son activité de guide et d'encadrer notre jeunesse avec le même plaisir.»

Toutes nos félicitations vont à **Sébastien Fragnière** et à sa compagne pour la naissance du petit **Victor**!

Activités de juillet

03.07	Hochmatt	10
07.07	Tanzbödeli	24
14.07	Dent de Nendaz	21
16-17.07	L'Evêque SW	6
16.07	Gummfluh	11
17.07	La Fouly / Pointe de Reverin	10
18-22.07	Breithorn / Pollux / Castor / Perrazipetz / Naso del Lyskamm / Pyramide Vincent	9
20-21.07	Val d'Hérens	10
21.07	Cabane du Vélan	22
24.07	Dent du Signal	5
28-29.07	Cabane de la Bluemlisalp	13
29-01.07	Liechtenstein	14
30-31.07	Bishorn	4

Coin de la sympathie

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

Madame Elisabeth Bussard, maman de Philippe, membre;

Monsieur André Charrière, papa de Nicolas Charrière, membre.

Candidat

Berset Jean-Daniel

Route de Sommentier 70 Sommentier

Admissions

Bauer Alain

Rue du Pays-d'Enhaut 32 Bulle

Dumas Mélodie

Route de Vuisternens 8 Mézières

Guisan Sébastien

L'Abranna 48 Le Bry

Imhof Florance

Chemin Jean-Crotti 18 Bulle

Kolly Michel

Chemin de Cuquerens 52 Bulle

Mottier Laurent

Clos de la Raisse 8 Lessoc

Quiquerez Gonzague

Rue de la Léchère 39 Bulle

Romanens Emilie

Route St-Ignace 21 Marsens



ESPACE
DU PIED.ch

Meilleure répartition des appuis

Meilleure stabilité

Diminution de la fatigue musculaire

Réalisation de
semelles sur
mesure

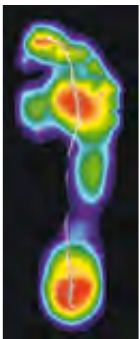
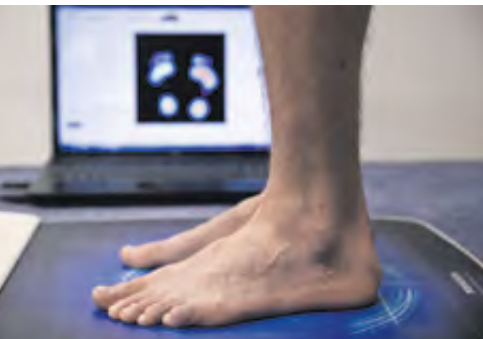
Analyse vidéo sur
tapis à capteurs
de pression

Conseils
personnalisés

Prestations sur rendez-vous :



026 913 70 00



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

Août	28	Raphaël Pipoz
Septembre	4	Libre
	11	Dominique et Valeria Meyer
	18	Raphaël Pipoz (Raclette)
	25	Gilbert Descloux et Michel Granget, Marianne et Mado
Octobre	2	Georgette Aubry, Odette et Léonard Crottaz
	9	Georgette et Henri Maillard
	16	Nadia Siffert
	23	Maillard, Bobonne et Babar
	30	Christine et Bernard, Otto, Dodo

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

Le nouveau responsable : Raphaël Pipoz 079 816 88 57

Raclette de L'Oberegg

Dimanche 18 septembre

CHF 15.- à volonté

Café compris

Enfants selon l'âge

Inscription

Chez Raphaël - 079 740 86 48 **jusqu'au 9 septembre**



Le Responsable



ENVIE DE DONNER

UNE NOUVELLE DIMENSION

A VOS RANDONNEES

Obtenez votre licence parapente dans notre école du Val-de Charmey,
spécialiste des randos-vols*

www.anemos-parapente.ch / +41 79 765 71 57

*montée en randonnée accompagnée et descente en parapente



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



Cabane des Clés

Août

Week-end 27-28 Gilbert et Manuella Berset, Henri et Georgette Maillard
(Messe à la chapelle des Clés)

Septembre

Week-end 03-04 Marcel Pugin et Berset Ludovic

Week-end 10-11 Nadia Siffert

Week-end 17-18 Marcel et Marie-José Mettraux

Week-end 24-25 Pierre et Nathalie Clauss

Octobre

Week-end 01-02 Mathilde Auer

Week-end 08-09 Roland Dervev

Week-end 15-16 Géraldine Demarle et Sandrine Decraene

Week-end 22-23 Léonard et Odette Crottaz

Week-end 29-30 Gilbert et Manuella Berset, Henri et Georgette Maillard

Information pour les gardiens de cette année :

Si vous souhaitez renouveler votre gardiennage à la cabane des Clés en 2017, merci de vous annoncer d'ici le 15 septembre au numéro 079 625 17 07.

Réservations, gardiennages :

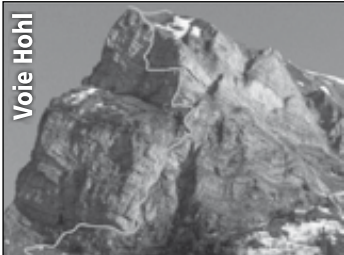
Berset Gilbert et Manuella, tél. 079 625 17 07 ou e-mail: cles@cas-gruyere.ch

Pour les gardiens de la cabane, veuillez prendre la clé de la cabane chez Henri et Georgette Maillard : 079 450 50 92 (pas de réservation ou de gardiennage à ce numéro)

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

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

Voie Hohl



Via ferrata Moléson

Accès gratuit

à tous les membres

de la section «La Gruyère»



La vie vous réserve plein de belles surprises

Canyoning
Rafting
Culture & Aventure
Enigmes & Sensations
Parachute
Parapente
Vol en Montgolfière

Nous organisons votre sortie en Gruyère.

Nos activités de plein air sont idéales lors d'une sortie entre amis, une sortie de groupe, une sortie d'entreprise, un enterrement de vie de garçon ou de jeune fille.

Vous pouvez aussi offrir nos activités, c'est une bonne **idée de cadeau !**

* Certifié: Safety in Adventures



Gruyère Escapade Sàrl :: 1661 Le Pâquier :: 026 921 39 94 :: www.gruyere-escapade.ch

« **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

www.dlabois.com



Cabane des Clés - Responsable et suppléants

Chers, chères ami(e)s clubistes, l'aventure extraordinaire de nos cabanes se poursuit et doit continuer. C'est pourquoi nous sommes à la recherche d'un responsable et de suppléants pour la **Cabane des Clés**.

Si vous avez un intérêt et de la motivation à reprendre ce poste, un cahier des charges est à votre disposition. Les responsables en place ou le préposé aux cabanes vous renseigneront sur le fonctionnement et l'administration de la cabane.



Entrée en fonction octobre 2016

Pour une prise de contact :

Préposé aux cabanes

Eloi Bosson

Tél. 079 390 18 84

Responsables cabane des Clés

Manu et Gilbert Berset

Georgette et Henri Maillard

Tél. 079 625 17 07

Cabane des Clés

Samedi 1^{er} octobre

Midi dès 12 h 30 et le soir dès 18 h

Risotto

Inscriptions recommandées
auprès de mathilde-auer@bluewin.ch
ou au 079 657 97 92





Cabane des Marindes

Dimanche 4 septembre

Journée chasse

Civet de cerf - spätzli - accompagnement de chasse
dessert - café **au prix de CHF 25.–**



Pour des raisons d'organisation, **veuillez s.v.p., vous inscrire jusqu'au 1^{er} septembre** auprès de Bernard Mooser (Sto) tél. 079 790 45 33

Au plaisir de vous rencontrer nombreux à cette fête

Les responsables

Cabane des Marindes

Septembre

Semaine	28 au 3	Progin Julien
Sa – di	3 et 4	Sto et famille Murith - Chasse
Semaine	4 au 10	Sto et Schuwey Henri
Sa – di	10 et 11	Menoud Dodo, Bosson Eloi et Francis
Semaine	11 au 17	Muntwyler Raphaël
Sa – di	17 et 18	Les responsables Sto et famille Murith
Semaine	18 au 24	Repond Françoise
Sa – di	24 et 25	Hayoz Pierre-Alain

Octobre

Semaine	25 au 1	Hayoz Pierre-Alain
Sa – di	1 et 2	Dénervaud Eric et Florence - Fermeture

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



Cabane de Bounavaux

Septembre

Semaine	28 au 3	Zenger Jean-Jacques et Roux Gilbert
Sa-di	3 et 4	Quiblier Fabian
Semaine	4 au 10	Krummenacher Micheline et Théraulaz Philippe
Sa-di	10 et 11	Wicht Ludovic et Prélaz Jean-Baptiste
Semaine	11 au 17	Jonin Benoît et Christophe
Sa-di	17 et 18	Schafer Daniel et Rumo Gérald
Semaine	18 au 24	Musy François - Présence de chasseurs
Sa-di	24 et 25	Auer Mathilde - Dupasquier Denyse - Limat Agnès et Francis
Semaine	25 au 1	Musy François - Présence de chasseurs

Octobre

Sa-di 1 et 2 **Fermeture - équipe**

Responsables: Evelyne et André Dubath

Pour un gardiennage ou des réservations:

bounavaux@cas-gruyere.ch ou au 079 603 68 78

Cabane des Portes

En fermeture estivale

Cabane des Portes

Journée Bouilli

Dimanche 30 octobre

Apéro offert dès 11 h 30

Prix : CHF 20.-
(dessert et café compris)

Animation avec Les Amis du Cousimbert

Inscription jusqu'au 22 octobre
chez Joël Bach au 077 409 18 36.

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

R. Pittet & Fils

Vins et spiritueux



Qualité - Prix
Service - Accueil
info@pittetvins.ch

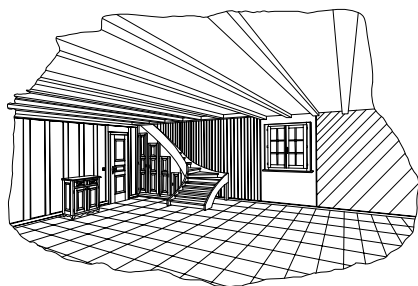
1663 Epagny/Gruyères
Tél. 026 921 11 84
Fax 026 921 37 72

www.pittetvins.ch

mont BULLE ferini

J. MONFERINI S.A.

Constructions 026 912 82 68
www.monferini.ch



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

Menuiserie - Agencement

Eloi Bosson Sàrl

1632 Riaz

*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

Le Groupement jeunesse

Escalade dans le Val Ferret italien

Week-end 10-11 septembre

Tous niveaux



Lieu et heure de départ

7 h 30 au stamm

Situation/altitude

Val Ferret italien, 1700 m et plus...

Itinéraire choisi

Longues voies et couennes

Difficulté et cotation

Tous niveaux

Matériel

Tout le matériel d'escalade + tente, sac de couchage, etc. Le tout sera précisé lors de l'inscription.

Substance

Pique-nique pour deux jours

Coût approximatif

CHF 70.-

Renseignements/inscription

jmcottet@yahoo.fr

ou 026 912 19 34 le soir

Délai d'inscription

5 septembre

Remarque/descriptif

Deux jours d'escalade dans ce petit paradis avec au milieu une nuit sous tente

Alpinisme

Week-end 17-18 septembre



Lieu et heure de départ

7 h 30 au stamm

Situation

Ouvert

Matériel

Matériel de haute montagne

Substance

Pique-nique pour 2 jours, boissons

Coût

Prix de la nuitée/souper

Renseignements/inscription

Johannes Konrad, 078 647 21 77 ou konjohannes@gmail.com

Délai d'inscription

10 septembre

Remarque/descriptif

Bases d'alpinisme requises. Les inscrits recevront plus d'infos concernant le week-end.



LANIAC
ESCALADE

Rappel / information

Lorsque vous allez grimper chez LANIAC à Bulle, n'oubliez pas d'annoncer votre appartenance à notre club (munissez-vous de la carte CAS) et vous obtiendrez 10% de remise sur le prix d'entrée.

Le Groupement jeunesse (suite)

Longues voies en Suisse centrale

Week-end 24-25 septembre



Lieu et heure de départ

7 h 30 au stamm

Situation

Suisse centrale

Matériel

Matériel de sécurité standard (baudrier, casque, mousquetons, dégaines, sangle, reverso), habits de rechange et de toilette, tente, sac de couchage

Subsistance

Pique-nique pour 2 jours, boissons

Coût

Prix de la nuitée/souper

Renseignement/inscription

Marjolaine Hugonnet,
marjolaine.hugonnet@gmail.com ou
079 933 52 63

Délai d'inscription

18 septembre

Remarque/descriptif

Les inscrits recevront plus d'infos concernant le week-end. Nous nous adapterons aux participants et à la météo. Il est néanmoins nécessaire de connaître les manipulations de cordes pour les multilongueurs. Les jeunes du module «longues voies» sont bien sûr les bienvenus!

Escalade longue voie style alpin

Dimanche 9 octobre

D, 5a



Lieu et heure de départ

7 h au stamm

Situation/altitude

Pain de Sucre, Grand-St-Bernard

Itinéraire choisi

Arête SE, Zucchero

Matériel

Baudrier, casque, dégaines, mousquetons à vis, sangles, descendeur/reverso, quelques friends, chaussures d'alpi.

Subsistance

Pique-nique et boissons

Coût

Transport

Renseignements/inscription

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

Délai d'inscription

Dimanche 2 octobre

Remarque/descriptif

Jolie course d'escalade alpine avec possibilité de poser de l'équipement soi-même.



Escalade dans le sud

Du lundi 24 au samedi 29 octobre

5 à 8c



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Situation/altitude

Finale en Italie (entre Gênes et Marseille)

Itinéraire choisi

Camp d'automne ouvert aux personnes maîtrisant au minimum le degré 5

Difficulté et cotation

A partir de 5 jusqu'à 8 c. Possibilité aussi de faire des longues voies.

Matériel

Une liste sera communiquée aux participants

Substance

Pique-nique du premier jour

Coût approximatif

CHF 250.- environ, un décompte précis sera effectué à la fin du camp

Renseignements/inscription

Chez Alexandre au 079 343 32 16 ou inscription sur le site alpiniste.ch/camp d'automne

Délai d'inscription

Mercredi 12 octobre

Remarque/descriptif

Cette année nous allons aller à Finale. Ce site n'est pas vraiment idéal pour les débutants, c'est pourquoi il est demandé aux participants de maîtriser les bases de l'escalade. Là-bas nous logerons sous tente. Au plaisir de vous rencontrer. Arrivederci!



Votre sourire, notre métier
www.bussard.ch

Grand-Rue 19	Agence immobilière	Rue du Centre 32
CH - 1630 Bulle	Roger Bussard SA	CH - 1637 Charmey
t +41 26 919 80 50	office@bussard.ch	t +41 26 927 19 60
f +41 26 919 80 59	www.bussard.ch	f +41 26 919 80 59

PILLER & KRATTER SA
chauffage • sanitaire • toitures

1632 Riaz

Tel. 026 912 98 04
Notel 079 230 50 37



GÉRANCES
GIROUD



GERANCE IMMOBILIERE
MISE EN VALEUR
GESTION DES TRAVAUX

ESTIMATIONS
ADMINISTRATION DE PPE
COURTAGE

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



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

Formation adultes

Technique de base pratique (orientation, etc.)

Samedi 17 septembre

FB-P



Lieu et heure de départ

8 h stamm

(Chemin de Bouleyres 79, 1630 Bulle)

Situation/Altitude

Dépendra du temps

Itinéraire choisi

Surprise! :-)

Matériel

Carte 1:25'000 n° 1245 « Château-d'Œx »,

boussole, règle, crayon, papier,

bons souliers pour la marche

Subsistance

Pique-nique pour le midi

Coût approximatif

CHF 10.– plus le transport

Renseignements/inscription

Martin Boschung

Délai d'inscription

le 10 septembre

Remarque/descriptif

Formation pratique orientation. Public

cible: débutants.

Inscription

Par e-mail: martinboschung@hotmail.com

Attention! Nombre de personnes limité!

Cours escalade perfectionnement

Les mardis 20-27 septembre, 4 octobre et samedi 15 octobre FB-P



Lieu et heure de départ

Mardis: 18 h stamm de Bulle, chemin de

Bouleyres 79, samedi 8 h stamm de Bulle

Situation/Altitude

Selon météo

Matériel

Chaussons d'escalade, souliers de marche,

baudrier, matériel technique d'escalade,

casque, cordes

Subsistance

Pique-nique

Coût approximatif

CHF 40.– plus le transport

Renseignements/inscription

Martin Boschung

Délai d'inscription

Samedi 10 septembre

Inscription

Par e-mail: martinboschung@hotmail.com

Attention! Nombre de personnes limité!

Notes

Vous avez travaillé tous vos nœuds et techniques d'escalade durant cet été?

Alors ce cours de perfectionnement escalade sportive est pour vous!

Cette formation sera donnée en extérieur ou en intérieur suivant la météo du moment.

75^E ANNIVERSAIRE

COLONNE DE SECOURS



SAMEDI 24
SEPTEMBRE 2016

10H À 16H

MOLÉSON-VILLAGE
GARE AUX SORCIÈRES

FILMS, PHOTOS ET PANNEAUX EXPLICATIFS
PRÉSENTATION DE MATÉRIEL

PLAN-FRANCEY

PRÉSENTATIONS, DÉMONSTRATIONS ET ATELIERS
CHIENS D'AVALANCHE ET DE RECHERCHE
PRÉSENCE D'UN HÉLICOPTÈRE DE LA REGA
DÉMONSTRATIONS HÉLIPORTÉES

MOLESON.CH

swiss
helicopters



secoursalpinsuisse

Une fondation de

rega



75^e anniversaire colonne de secours

Suite du bulletin d'août

Michel Gremaud de Riaz devient, en 1983, préposé aux secours et chef de la colonne de secours de la Gruyère. Cette dernière devient incontournable dans le paysage du sauvetage gruérien. Le 29 juillet 1990, des trombes d'eau s'abattaient sur la région du Moléson. La route d'accès au village du même nom se trouva coupée en plusieurs endroits en raison de glissements et d'affaissements de la chaussée. Une cinquantaine de touristes étaient coincés dans les voitures emportées et il fallut plusieurs rotations hélicoptérées pour extraire les personnes mal prises. Une mission de grande ampleur où un hélicoptère de l'armée fut appelé en renfort. La même année, un petit avion de tourisme s'écrasait dans la région de la Dent du Chamois faisant trois victimes. Là aussi il fallut toute l'expertise et les compétences des sauveteurs du CAS pour rapatrier corps et débris.

Après dix ans d'engagement sans relâche, en 1995, Michel Gremaud remet son poste à Gabriel Pythoud. Vingt ans durant, Gaby est le patron de la colonne de secours. En 1999, la station de Jaun est créée avec à sa tête Alfonso Jaggi de La Villette. Le sauvetage en montagne est en perpétuelle évolution. La charge administrative s'alourdit en termes de finances, de rapports d'intervention et de gestion de la station. Le poste de chef de colonne est séparé en deux. C'est Dominique Mooser en 2003 qui devient préposé au sauvetage de la colonne de secours de la Gruyère. Il devient responsable des stations de Jaun

et de Bulle et collabore désormais avec leurs chefs respectifs, Alfonso et Gaby. Quelques années plus tard, Alfonso, sauveteur aguerri et chevronné, cède sa place de chef de station à Linus Buchs de La Villette. Chaque action devient de plus en plus technique et le sauveteur doit être de plus en plus spécialiste : que ce soit pour les missions hélicoptérées ou pour toute la prise en charge des potentiels patients. La collaboration avec la REGA s'intensifie et cette dernière devient référente pour l'apport médical. C'est donc naturellement que le CAS et la REGA fondent en 2005 le secours alpin suisse. Cette nouvelle institution, qui vient de fêter ses dix ans, chapeaute les colonnes de secours de Suisse, à l'exception du Valais. Grâce au SAS (Secours Alpin Suisse) toutes les colonnes de secours sont fédérées et réparties dans différentes zones territoriales. Le SARO, Secours Alpin Romand, chapeaute administrativement toutes les colonnes de secours de la romandie, du Jura aux Diablerets. Les stations de secours de Jaun et de Bulle en font partie.

Fin 2015, Gaby Pythoud et Dominique Mooser ont remis leurs mandats. Depuis le début de l'année 2016, Yvan Ryf est le nouveau préposé au secours de la colonne de secours de la Gruyère, Lionel Scheurer est le nouveau chef de la station de secours de Bulle et Linus Buchs est toujours le chef de la station de secours de Jaun.

Au fil de ces 75 ans, les interventions n'ont cessé d'augmenter. Aujourd'hui, le nombre de missions s'est stabilisé.

75^e anni colonne de secours (suite)

Mais l'évolution technique du sauvetage en montagne et en accès difficiles progresse invariablement. La structure de nos colonnes de secours reste bénévole et milicienne. Le travail accompli par les sauveteurs se doit cependant d'être professionnel. Toute mission se fait en collaboration avec un ou plusieurs professionnels du sauvetage, que ce soit la police, les services d'ambulances, la REGA ou les pompiers. La prestation des sauveteurs du SAS doit être irréprochable. C'est pourquoi des sauveteurs spécialisés sont formés au sein des colonnes de secours. Le spécialiste de sauvetage hélicoptéré, le spécialiste médical (professionnel de la santé), les conducteurs de chiens, les chefs d'intervention, suivent tous une

formation spécifique afin d'assumer leur tâche respective.

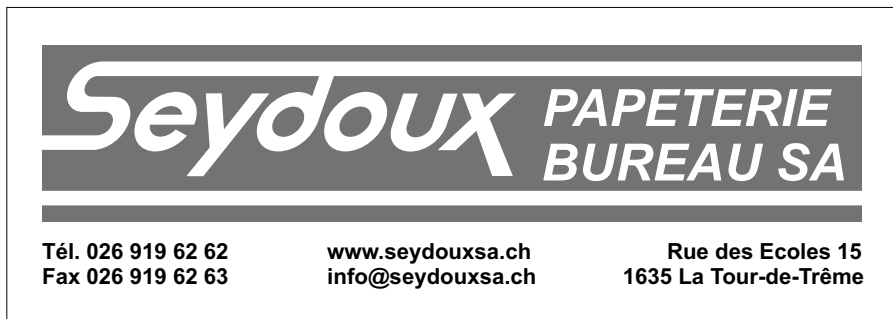
Aujourd'hui, les stations de secours de la Gruyère assument différentes interventions, passant du sauvetage avalanche en hiver, de la recherche de personnes disparues ou perdues, au sauvetage hélicoptéré en falaises jusqu'au soutien des ambulanciers en terrain difficile. Les missions sont diverses et variées.

Et nous nous réjouissons de vous rencontrer le samedi 24 septembre 2016 à Moléson-Village. A vos agendas.

Yvan Ryf



Schorderet SARL
chauffage solaire sanitaire
Rue du Moléson 35 | CP 101 | 1630 Bulle 1 | 079 285 46 08 | schorderet@websud.ch



Seydoux PAPERIE BUREAU SA
Tél. 026 919 62 62
Fax 026 919 62 63
www.seydouxsa.ch
info@seydouxsa.ch
Rue des Ecoles 15
1635 La Tour-de-Trême

Les courses de la section

Randonnées à la carte

Tout au long de l'année, à pied ou à ski, chaque mardi, les clubistes peuvent se retrouver pour une randonnée à la carte. Le but est fixé selon les conditions du moment et les envies des participants. Ces courses ne dépassent pas les niveaux T3 ou S3.

Rendez-vous chaque mardi à 8 h au parking de la Rue Majeux.

Randonnées légères à la carte

Les randonnées habituelles vous paraissent trop astreignantes ?

Chaque jeudi, retrouvez les clubistes qui souhaitent randonner gentiment, sans trop de dénivelé.

Le but est fixé selon les conditions du moment et les envies des participants. Ces courses ne dépassent pas les niveaux T2 ou S2.

Rendez-vous chaque jeudi à 8 h au parking de la Rue Majeux.

Albristhore

Jeudi 8 septembre

T3



Lieu et heure de départ

Parc Majeux à 7 h

Situation/Altitude

Alpes bernoises, région La Lenk, 2762 m

Itinéraire choisi

Depuis le Färmeltal

Matériel

De randonnée en montagne

Substance

Pique-nique

Coût

Transport

Renseignements/inscription

Romain Chofflon

026 411 12 85 / 079 293 41 09

Délai d'inscription

Mercredi 7 septembre à 18 h

Remarque/descriptif

Environ 5 h 30 de marche, 1100 m de montée

Menuiserie Agencement



Denis Risse Sàrl

Une philosophie, une passion!

Fenêtre - Porte - Agencement
Cuisine - Parquet - Rénovation

079 371 07 76 www.denis-risse.ch

Les courses de la section (suite)

Gummfluh - Région Château-d'Œx

Samedi 10 septembre

T3/T4



Lieu et heure de départ

Stamm Bulle 7 h 30

Situation/Altitude

Gummfluh 2458 m

Itinéraire choisi

6-7 h de marche et 1250 m de dénivelé

Matériel

Rando + bons souliers de montagne

Substance

Tiré du sac

Renseignements/inscription

Xavier Corminboeuf

Délai d'inscription

Jeudi soir 8 septembre

Notes

Départ sur les hauts de Gérignoz vers les 1200 m pour aller jusqu'au col de la Videmanette contourner les Pointes de Sur Combes puis arriver au sommet à 2458 m. Descente par le même endroit.

Wistätthore

Dimanche 11 septembre

T3



Lieu et heure de départ

Stamm, 7 h 30

Situation/Altitude

Vallée de Lauenen (vue sur les sommets avoisinants)

Itinéraire choisi

Turbach 1330 m, Ruwlishore - Wistatthore 2362 m, retour par sentier panoramique

Matériel

De randonnée

Substance

Pique-nique

Coût

Transport

Renseignements/inscription

Denyse Dupasquier

026 912 75 82 / 078 812 18 09

Délai d'inscription

9 septembre





Le Linleu

Jeudi 15 septembre

T2/T3



Lieu et heure de départ

Parc de la rue Majeux à 7 h 30

Situation/Altitude

Région de Torgon - Vallon d'Outanne

Itinéraire choisi

Torgon / Le Cheurgne 1340 m - Dravers 1500m - Col d'Outanne 1856 m - Le Linleu 2093 m et retour par Col de Conche 1789 m - Col de Recon 1735 m - La Bourri 1617 m - Le Croix 1559 m - Le Cheurgne

Matériel

De randonnée pédestre

Subsistance

Pique-nique

Coût

Transport

Renseignements/inscription

Charly Bochud - 026 402 30 27, 079 348 29 74, charly.bochud@bluewin.ch ou réservation en ligne

Délai d'inscription

Mercredi 14 septembre à 13 h

Remarque/descriptif

Le « Mont Lenla » (ancien nom) est situé sur la frontière franco-suisse.

Panorama circulaire très vaste. Sommet un peu escarpé!

Notes

Environ 5 heures

Sommet des Diablerets

Dimanche 18 septembre

T4



Lieu et heure de départ

Parking de Laniac, 7 h

Situation/Altitude

1546 m / 3210 m

Itinéraire choisi

Depuis le col du Pillon

Matériel

Randonnée + glacier

Subsistance

Pique-nique personnel

Coût approximatif

CHF 20.- transport + éventuellement téléphérique pour la descente

Renseignements/inscription

Bruno Parnet

Délai d'inscription

16 septembre

Remarque/descriptif

Montée à la cabane des Diablerets depuis le col du Pillon.

Montée au sommet par l'itinéraire normal <http://www.camptocamp.org/routes/554529/fr/sommet-des-diablerets-depuis-le-col-du-pillon>

Retour par le même itinéraire (ou téléphérique Glacier 3000).

La BCF, partenaire de vos loisirs.



www.bcf.ch



**Banque Cantonale
de Fribourg**

simplement ouvert

AU MULTICOLORE



**RENE OTTOZ
COULEURS ET VERNIS**

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

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

SKI
BIKING
RANDO

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

SPORTS AVENTURES SA / ROUTE DE BILLENS 14 / 1880 ROMONT / FR
T 026 852 40 41 F 026 852 40 42 / SPORTS-AVENTURES.CH
HORAIRES DU MAGASIN
LUNDI FERMÉ. MA-VE 09H-12H / 13H30-18H SA 09H-12H / 13H30-18H

Les courses de la section (suite)

Dent d'Oches 2222 m

Jeudi 22 septembre

T3



Lieu et heure de départ

Place Majeux à 7 h

Situation/Altitude

Dent d'Oche, 2222 m

Itinéraire choisi

Les Planches - Dent d'Oche - Col de Pavis - Les Planches

Matériel

De randonnée

Subsistance

Pique-nique

Coût

Transport

Renseignements/inscription

Martial Rouiller

Délai d'inscription

Mercredi 21 à 18 h

Remarque/descriptif

Longue randonnée, 6 heures, entre lac et montagne, dénivelé 1400 m

Grand Bornand

Samedi 24 et dimanche 25 septembre

PD+



Lieu et heure de départ

Vaulruz à 6 h

Situation/Altitude

Aravis 2750 m

Itinéraire choisi

Col des Annes - Pointe Percée

Subsistance

Pique-nique pour 2 jours

Coût approximatif

Nuitée et transport. Environ CHF 150.-

Renseignements/inscription

Jean-Claude Perroud 079 230 68 35

Délai d'inscription

Jusqu'au 8 septembre

Remarque/descriptive

1^{er} jour Lac de Lessy et Aiguille verte 2045 m. Difficulté moyenne. Un itinéraire esthétique et varié pour accéder à un beau point de vue, au coeur des Bornes et des Aravis.

2^e jour Pointe Percée 2750 m. Difficulté T4. Randonnée rocheuse qui permet d'accéder au point culminant de la chaîne des Aravis. Elle offre un magnifique panorama sur la chaîne elle-même, le massif des Bornes, le plateau des Glières et bien sûr la chaîne du Mont-Blanc.

Les courses de la section (suite)

Escalade dans les Gastlosen

Dimanche 25 septembre

5C/6A



Lieu et heure de départ

Au stamm, à 8 h

Situation/Altitude

Escalade dans les Gastlosen

Itinéraire choisi

« Autour de la maison » - Rotespitz

Matériel

D'escalade complet

Substance

Pique-nique et beaucoup de bonne humeur

Coût approximatif

Frais de transport

Renseignements/inscription

Claude Heckly

026 928 28 25 – 079 398 06 44

Délai d'inscription

Mercredi 21 septembre

Remarque/descriptif

Sortie limitée à 6-7 personnes (3 cordées max.). En cas de mauvais temps, nous irons grimper en salle ou en plaine, mais soyons optimiste, l'automne sera beau !

Note

Voie de 6 longueurs

Mont Brûlé - VS

Jeudi 29 septembre

T3



Lieu et heure de départ

Bulle, parc Majeux à 7 h

Situation/Altitude

Mont Brûlé 2572 m

Itinéraire choisi

Départ des hauts de Bruson au lieu dit La Côt à 1549 m, col de Chargerat - Le Basset puis le Mont Brûlé - Ecuries de Mille - Les Golassons 2035 m

Matériel

Standard de randonnée à pied

Substance

Pique-nique

Coût

Voiture

Renseignements/inscription

Antoinette Bussard

079 253 45 71, 026 653 17 43 ou ant.bussard@hotmail.com

Délai d'inscription

Mercredi soir 28 septembre à 18 h

Remarque/descriptif

Joli panorama, course en boucle



Dent du Salantin, 2482 m

Samedi 1^{er} octobre

T4/T5



Lieu et heure de départ

Place Majeux 7 h 30

Situation/Altitude

Vallon de Van

Itinéraire choisi

Van d'En Haut, Salanfe, Col de Jorat, sommet

Matériel

Piolet

Substance

Pique-nique

Coût approximatif

CHF 24.–

Renseignements/inscription

Jean-Marc Angéloz, 079 723 68 29
jeanmarcangeloz@gmail.com

Délai d'inscription

Vendredi 30 septembre à 12 h

Les Cornettes de Bise

Dimanche 2 octobre

T3



Lieu et heure de départ

Parking de Laniac à 7 h

Situation/Altitude

1049 m -> 2432 m

Itinéraire choisi

En boucle depuis le Flon, Col de Verne, sommet des Cornettes de Bise, descente par Tanay

Matériel

Randonnée

Substance

Pique-nique personnel

Coût

Transport, environ CHF 20.– par personne

Renseignements/inscription

Bruno Parnet

Délai d'inscription

Vendredi 30 septembre

Notes

Depuis le Flon, en boucle
(<http://www.camptocamp.org/routes/309298/fr/cornettes-de-bise-depuis-le-flon>).

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

GRAND
MARBRERIE

Rue du Cáro 1
1630 Bulle
T 026 919 60 20

Les courses de la section (suite)

Pointe de Bremingard, 1921 m

Mardi 4 octobre

T2/T3



Lieu et heure de départ

Place Majeux, 8 h 30 / Le Mouret, halle des Sports 8 h 45

Situation/Altitude

Lac Noir

Itinéraire choisi

En boucle par la Rippe, col du Chamois, sommet, descente par Les Recardets
5 heures de marche au total

Matériel

De randonnée

Subsistance

Pique-nique

Coût approximatif

Transport

Renseignement/inscription

Claudine Angéloz 079 812 19 20
ou cloclo.angeloz@gmail.com

Délai d'inscription

Lundi 3 octobre à 18 h

Remarque

Course en plus du programme 2016

Rochers de Naye en boucle

Jeudi 6 octobre

T3



Lieu et heure de départ

Place Majeux, 6 h 45 (train aux Cases à 7 h 36)

Situation/Altitude

De 968 m à 2041 m

Itinéraire choisi

Les Avants, Pont Bridel, Les Gresaleys, Le Paccot, Chamossales, Sautodo, Les Rochers de Naye.

Matériel

De randonnée + demi-tarif

Subsistance

Pique-nique

Coût approximatif

Déplacement voiture et deux tronçons de train

Renseignements/inscription

Raymonde Beaud, 079 367 68 21

Cheffe de course adjointe

Suzanne Gremaud
026 912 95 77 ou 079 364 24 66

Délai d'inscription

Mercredi 5 octobre 18 h

Remarque/descriptif

Montée aux Rochers de Naye par un itinéraire original. Train des Cases aux Avants, montée (1'100 m de dénivelé). Descente des Rochers de Naye à la gare de Jaman en train (à 14 h 16), puis retour aux Cases à pied. 5 h 30 à 6 h de marche
Possibilité d'un parcours B:
Montée à pieds des Cases à la gare de Jaman (600 m de dénivelé); train jusqu'au sommet et descente commune.

**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



Montagne Attitude
Votre spécialiste textile
montagne Crazy Idea
Rte de Morlon 11 - 1630 BULLE
www.montagneattitude.ch

**CRAZY!!!
idea
Vis ta passion !!!**

**MONTAGNE
attitude**

Ouvert du mardi au vendredi:
9h-12h 14h-18h30
samedi matin 9h-12h

Récits de course

Chartreuse

Du 26 au 29 mai 2016



Organisée par Lise Ruffieux et Colette Dupasquier

Les 9 participants et 2 organisatrices se sont retrouvés sur le parking du CAS à 7 heures et répartis dans 3 voitures. Malheureusement l'autoroute jusqu'à Genève était un peu surchargée et de traditionnels bouchons nous ont quelque peu prolongé le temps de route.

1^{er} rendez-vous au col du Granier pour boire un café. Le restaurant étant fermé, nous nous sommes déplacés jusqu'à Epernay où la terrasse était très agréable.

Les choses sérieuses commencent après le déplacement jusqu'à La Plagne. Certaines étrennent leurs nouvelles chaussures de couleurs roses et vertes fluo.

La montée jusqu'au col de l'Alpette, par un temps lourd et humide et sans soleil se fait à la sueur de nos fronts par un chemin irrégulier et humide à l'abri d'une forêt. Là, arrêt et pause de midi afin de se sustenter. En face de nous le mont Granier, majestueux, mais inaccessible par arrêté préfectoral après le dernier éboulement du début du mois.

Après cette pause bien méritée, nous partons à la découverte du Mont Pinet, 1867 m par une légère descente, puis une montée agréable. Sur le tracé, la neige est toujours au rendez-vous, ce qui com-



plique un peu la découverte de l'itinéraire. Fort heureusement, de précédents marcheurs avaient marqué le passage. Les paysages et la géologie sont très différents de chez nous, ce qui réjouit tous les participants. La vue depuis le sommet est très élargie et plongeante sur notre regretté mont Granier. La descente jusqu'au col demanda une concentration certaine et la dernière descente jusqu'à la Plagne parue beaucoup plus longue que la montée. Retour aux voitures et départ pour notre lieu de résidence, Le Relai du Grand Som (se dit son) à St-Pierre d'Entremont. (ADRESSE A RETENIR). Un apéro bienvenu est pris en face, au soleil. Le repas du soir se fait dans la bonne humeur.

2^e jour : Petit Som 1772 m - Grand Som 2026 m, avec le soleil

Nous rejoignons un parc au-dessus du bourg de La Ruchère. Nous prenons un chemin serpentant dans la forêt jusqu'au col de Ruchère avant d'entamer la montée avec un passage un peu plus délicat, la boue recouvrant les rochers, pour atteindre notre premier sommet le Petit



Julbo®

Solaires sport avec
verres Hi-Tech
haute protection

Sans correction
dès 79.-

À votre correction
dès 344.-

Disponibles avec verres pour glacier,
polarisés, photochromiques et haut contraste


fleury
OPTICIENS SA

Grand-Rue 12 - 1630 Bulle
026 919 68 00 - www.fleury.ch




Julbo®

Offre spéciale non cumulable avec autres
avantages ou offres. Selon conditions en magasin.



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



Som. Petite pause puis descente jusqu'au col de Bonivant avant d'entreprendre la montée jusqu'au Grand Som. Là aussi, avec les restes de neige et la boue un ou deux passages s'avèrent un peu plus épineux. Mais grâce à nos cheffes de courses et aux conseils avisés de notre ami Francis, tout se passa avec aisance.



La grande croix du Grand Som nous accueille avec bienveillance. Repas de midi tout autour puis descente et retour au col de Bonivant. De là, après une première descente, nous rejoignons un grand névé que nous descendons avec plaisir, mais aussi beaucoup

d'attention, car nous ne connaissons pas les dessous. Puis nous prenons le chemin traversant la forêt des Eparres ressemblant étrangement à la celle de Bonaudon au-dessus d'Allières. Superbe lieu avec des troncs d'arbres pris parmi les pierres et la mousse. Comme par hasard au lieu-dit « Les Allières », le groupe se sépare en deux. Trois braves remontent vers la Ruchère et les voitures et les autres descendent jusqu'à notre hôtel. Après un peu plus de huit heures dans les jambes, les gosiers légèrement secs se réjouissent d'une boisson bien fraîche à la terrasse de notre résidence. Nos braves chauffeurs

nous rejoignent presque $\frac{3}{4}$ heures plus tard.

3^e jour: Dent de Crolles 2026 m, temps assez couvert au départ puis ensoleillé le reste du jour

Déplacement en voiture jusqu'au hameau de Peruelin puis première grimpe jusqu'au col des Ayes, petite pause avant d'attaquer la partie technique par des lacets pour rejoindre les premiers contreforts rocheux. Là, le sentier remonte avec 2 passages où poser les mains peut être nécessaire (un câble sur 1-2 mètres). Passer juste à gauche d'un rocher caractéristique (l'Éille), croiser la sangle de Barrère, et atteindre enfin le pas de l'Éille. Le sommet est alors à quelques minutes sur la droite. Merci à Francis pour ses conseils avisés qui permirent à chacune et chacun de passer les quelques pas plus techniques avec facilité. Nous sommes accueillis au sommet par un vent à décorner les bœufs.



Preuve en est sa chevelure!



Montagne

Niveau de rigidité

1—2—3—4—5—6—7

APEX ROCK GTX

2x 790G

CHF 359.—



MADE IN EUROPE



kayLand[®]
step ahead



men

women

Trekking

Niveau de rigidité

1—2—3—4—5—6—7

TITAN ROCK GTX / W'S

2x 680G / 2x 620G

CHF 259.—



MADE IN EUROPE





Nos 2 cheffes proposent de descendre un peu afin de trouver un petit abri sans vent pour rassasier nos estomacs qui crient famine. Après cette pause bien méritée, nous reprenons le chemin qui descend et qui rejoint celui du tour du Pays de Chartreuse. Là, vu l'enneigement encore important, elles décident d'effectuer la descente par le Chaos de Bellefont, la cabane du même nom et le Col de la Saulce. Nous rencontrons à nouveau des névés et nos cheffes de courses utilisent tout leur savoir pour trouver le bon chemin dont les marques sont cachées par la neige. Les paysages traversés, les différentes roches jalonnant notre parcours ont enchanté tous les participants. Retour

avec nos véhicules jusqu'à St-Pierre de Chartreuse afin d'étancher notre soif sur une terrasse après une journée d'effort tout aussi longue que la précédente. Retour à l'hôtel et repas en commun dans la bonne humeur suivi d'une dégustation pour tous de la Chartreuse, bien entendu !

4^e jour : PLUIE

En se levant ce 4^e matin, le décor a changé et une pluie fine tombe, mais surtout les prévisions sont très mauvaises pour ce dimanche. Une visite du musée des Chartreux à la Correrie à St-Pierre de Chartreuse est proposée. Tous les participants ont pris du plaisir avec cette partie culturelle dans un musée très bien fait et utilisant différents moyens d'informations. Pique-nique rapide sous les arbres presque sans pluie, petit café bien au chaud dans un bar, puis retour à Bulle par temps gris et pluvieux.

Un tout grand merci à Lise et Colette pour cette magnifique découverte de la Chartreuse. Un merci aussi à tous mes collègues de marche pour leur bonne humeur, les rires partagés et l'amitié.

Les 2 cheffes : Lise et Colette

Les participants : Mathilde - Patricia - Suzanne - Louis - Jean-Claude et Nicole - Marianne et Francis - Raymonde (la narratrice)



FLUORIMANAGER

Notre expérience
à choisi la qualité

notre
expérience
a choisi
la qualité

Route du Briez 73
1628 VUADENS
026 912 74 75

sports cycles 
dupasquier
vuadens

www.dupasquier-sports.ch





« Escalade et Gelati à Finale »

Du 26 au 29 mai 2016



...avec pour objectif ne pas prendre de poids!

Voilà le message donné pour ce week-end de la Fête-Dieu, et un six-pack de volontaires féminines, dont la moyenne d'âge dépasse le demi-siècle, embarque dans le bus du CAS derrière un trio masculin qui sent déjà venir des sueurs froides à l'idée des jacasseries de ces dames!

Direction l'Italie, le bord de mer, le soleil! Un arrêt sur l'autoroute nous met au parfum de la qualité exemplaire du chef de courses: il nous a préparé un délicieux cake à la rhubarbe pour la pause-café!

Arrivée à Finale, largage des sacs à notre pension et direction les falaises de calcaire se découpant parmi les oliviers et les senteurs de romarin! Ah, le Sud...

Objectif plaisir, avec prudence et confiance, nous découvrons ce site d'escalade sous un soleil radieux.

Le rocher chaud est parfait pour nos doigts et nos orteils recroquevillés dans les chaussons et nous nous appliquons à retrouver nos compétences, la corde tantôt devant, tantôt derrière, selon le niveau des voies entre 5 et 6.

Quelques sueurs plus tard, le ventre gargouillant, nous laissons le rocher pour aller déguster des pastas, sans passer par la case «douche-maquillage-jupette...»

(ouf, les trois compères respirent...car le six-pack se contente d'un lavage de mains... obligatoire vu la noirceur laissée par la trace des cordes!!!). Souper réussi grâce à notre traductrice (sugo c'est tomate!!).

Le deuxième jour nous découvrons un nouveau secteur, également enfoui dans une végétation magnifique, et nous apprécions notre progression sur le rocher. Chacun et chacune s'essaie en moulinette ou en tête puis départ pour la plage, une trempette bien rafraichissante avant d'aller à l'apéro pour les uns, au shopping pour les autres... puis la pizza et la gelati! Retour vers nos chambres-dortoirs où enfin le six-pack féminin retrouve ses aises pour des plaisanteries dignes d'une course d'école! Un vrai rajeunissement!

Troisième jour, nouveau secteur de grimpe, rocher toujours plus spectaculaire, Alex nous conseille de «quitter la zone de confort»... et nous nous dépassons dans des essais de 6a, 6b, après avoir admiré la facilité de nos modèles masculins. Puis ballade à la découverte d'une grotte, caverne paradisiaque pour grimpeurs confirmés. Journée sportive couronnée d'apéro puis repas mérité sous les dernières chaleurs.

Dernière matinée italienne sous la pluie, occasion rêvée pour le six-pack d'aller se défouler sur des essayages de fringues pendant que le trio masculin potasse des

A scenic landscape of a valley with a river, mountains, and paragliders. The sky is clear blue, and the mountains are covered in green and brown vegetation. Two paragliders are visible in the sky, one red and one yellow. The river flows through the valley, reflecting the sky and the surrounding landscape. The overall scene is peaceful and beautiful.

GRUYERE
PARAPENTE
.CH

Marche et vol à Biffé

Ecole de parapente

Bons Cadeaux
Vols Biplace
Formation
Voyages
Matériel

+41 79 379 28 17 | www.gruyere-parapente.ch



topos, puis la route du retour avec le sentiment d'avoir le cœur rempli de joie et de chaleur!

Merci à notre super chef de courses Roland qui a organisé cette sortie et surtout fait confiance à notre troupe joyeuse,

et à Alex et Sundar qui ont toléré nos dérapées féminines!!!

Le six-pack : Annick, Evelyne, Françoise, Michèle, Véronique et Jacqueline (narratrice).

Entreprise de bâtiments
CLAUDE NOLL SA

Maçonnerie, béton armé, rénovations, échafaudages
 Crépis de finition, aménagements extérieurs

Les Bruyères 5 1635 La Tour-de-Trême
 Tél. 026 912 53 52 Natel 079 635 15 92
 Fax 026 912 53 85 claudenoll@bluewin.ch

OUVERT 7 JOURS SUR 7

Petit Marché de l'Intyamon

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

la Mobilière

Agence générale de Bulle
 Rue de Gruyères 67

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

Pour toutes vos assurances

Sports et Loisirs *Avry-devant-Pont*

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

Rte de l'Eglise 19
 026 915 12 42