



# Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE 04-2017

AVRIL 2017



**Club Alpin Suisse CAS**  
Club Alpino Svizzero  
Schweizer Alpen-Club  
Club Alpin Svizzer





**Messerli Groupe**  
Auto Electricité - Radiocommunication  
**MSG Solutions Sàrl**

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



## Promotion:

Nouvelle radio de détresse Rega pour Fr. 280.-

Visitez notre nouvelle exposition à la rue de l'Industrie 2 à Bulle.

Vous pourrez découvrir nos dernières nouveautés.

Renseignements: 026 912 83 88



**LOWA**  
simply more...

**PRENEZ DE LA HAUTEUR!**

[WWW.TRANGOSPORT.CH](http://WWW.TRANGOSPORT.CH) / RUE ALBERT RIETER 10 / 1630 BULLE



# Infos utiles



## PRÉSIDENTE

---

Chantal Python Nikles, route du Couchant 3,  
1723 Marly, tél. 079 385 15 91

E-mail : [presidence@cas-gruyere.ch](mailto:presidence@cas-gruyere.ch)

## ADRESSE DU CLUB

---

Casa postale 502 - 1630 Bulle 1

## SITES INTERNET

---

[www.cas-gruyere.ch](http://www.cas-gruyere.ch) / [www.gjgruyere.ch](http://www.gjgruyere.ch)

E-mail : [info@cas-gruyere.ch](mailto:info@cas-gruyere.ch)

## LOCAL DE LA SECTION

---

Bâtiment Setam, chemin de Bouleyres 79, 1630 Bulle  
Janine et André Scheurer, tél. 079 620 39 14

## RÉDACTION DU BULLETIN

---

Colette Dupasquier, route de Broc 20, 1663 Epagny  
Tél. 026 921 28 51 ou 079 697 26 22

E-mail : [bulletin@cas-gruyere.ch](mailto:bulletin@cas-gruyere.ch)

## GESTION DES MEMBRES

---

Francis van Wynsberghe, route de la Buchille 27,  
1633 Marsens

Tél. 079 244 31 71

E-mail : [registry@cas-gruyere.ch](mailto:registry@cas-gruyere.ch)

## CABANE DE BOUNAUAUX

---

Grandvillard

Responsables : Evelyne et André Dubath

Réservation : 079 603 68 78

## CABANE DES CLÉS

---

Moléson-sur-Gruyères

Responsables : Team Les Clés

Réservation : 079 625 17 07

## CABANE DES MARINDES

---

Charmey

Responsable : Bernard Mooser

Réservation : 079 790 45 33

## CABANE DE L'OBEREGG

---

Jaunpass

Responsable : Raphaël Pipoz

Réservation : 079 816 88 57

## CABANE DES PORTES

---

Vuadens

Responsables : Joël Bach et Jean-François Vienny

Réservation : 077 409 18 36

## BIVOUAC DU DOLENT

---

La Fouly

Responsable : Leonardo Zanon

Informations : 079 312 28 52

---

**Infos utiles 01**

---

**Editorial 03**

---

**Cabanes de la section 05**

---

**Reflets de la section 11**

---

**Groupement jeunesse 13**

---

**Courses de la section 17**

---

**Passion 24**

---

**Récits de course 27**

---

## PHOTO DE COUVERTURE

Descente du Rogneux  
Claude Heckly | Février 2013

Après 20 ans de création graphique  
et d'impression numérique,  
le regroupement au 1<sup>er</sup> janvier de

Stéphane Piller  
**Micrograph**

Création graphique - 1627 Vaulruz

**To Print**

L'impression numérique de qualité

Magne & Piller BULLE



IMPRIMERIE OFFSET

JEAN-PIERRE MAGNE

...augure d'un chapitre  
riche en rencontres  
et en défis stimulants



**To Print**  
Stéphane Piller

Vos imprimés maîtrisés de A à Z

PROFESSIONNEL DIPLOMÉ AU SERVICE DE VOS IMPRIMÉS DEPUIS 1993

Chemin Pauvre-Jacques 36, 1630 Bulle, 026 912 50 65  
toprint@bluewin.ch

# Editorial

CLAUDE HECKLY VICE-PRÉSIDENT

Le réchauffement climatique est donc une réalité ! Après une saison 2015/16 pas folichonne au niveau neige, avec une arrivée tardive au printemps, je m'étais dit qu'on ferait mieux l'année prochaine. Force est de constater que si neige il y a cette année, il faut monter vers 1500 m environ pour que les conditions soient bonnes.

Pas facile donc de trouver la bonne fenêtre, le bon créneau et la bonne neige. Si en plus la majeure partie des sorties se font le week-end, il fallait parfois bigrement bien viser et sortir un peu des classiques.

Alors bien sûr, cet hiver tout ou presque aura été fait et parfois dans de bonnes conditions, mais celles-ci auront été terriblement changeantes d'une semaine à l'autre et il me semble que pour planifier mes courses, cela fait plusieurs années que je ne m'étais plus creusé autant la tête.

Cette situation va à l'avenir de plus en plus nous demander de la flexibilité, et c'est ce que je trouve enrichissant. Dans le futur, nous ne skierons peut-être plus début décembre, mais nous nous occuperons d'autres façons, en attendant que la poudre blanche fasse son apparition.

Regardons les mois de novembre et décembre de l'année passée. Caramba pas de neige, mais une météo (trop) sèche et du soleil en veux-tu en voilà. Je ne me souviens pas d'avoir autant randonné à pied durant cette saison, mais que de magnifiques moments en montagne, avec vue sur le loin et le ... brouillard en plaine. En plus il y avait moins de monde que durant la « haute saison » d'automne, où habituellement on savoure les paysages d'automne, en attendant la neige.

Si jusqu'ici le 1<sup>er</sup> de l'an coïncidait avec une petite sortie à ski, histoire de se dégourdir les

jambes ou de s'aérer la tête, cette année, c'est une fondue, dans l'herbe sur l'arête des Merlas, à l'abri du vent qui nous a permis de savourer cette journée.

J'ai également redécouvert les joies du ski de fond, version Skating s'entend, alors que les conditions à peaux n'étaient pas top, ou que la fenêtre météo ne correspondait pas à mes disponibilités. J'en avais presque oublié le plaisir et les vertus physiques de cet autre ski. Et je vous garantis qu'une ou deux heures de ski de fond correspondent à une solide sortie à ski, il n'y a pas que les jambes qui travaillent ! Et je ne vous parle pas du VTT.

Tout cela pour vous dire que la montagne est belle en toute saison et qu'avec un peu d'imagination on peut toujours la pratiquer, sans rester dans le schéma traditionnel. Les activités outdoor explosent, preuve que nous avons tous besoin de nous dépenser et de profiter de notre environnement. Alors au diable les clichés, pratiquons ce qui est praticable, sachons nous adapter aux éléments.

Et je pense qu'au final notre environnement nous le rendra un jour. Alors bien sûr, une possibilité consiste à regarder où les conditions sont bonnes et à se lancer dans des déplacements importants en passant du temps le soir dans les avalanches de tôles pour le retour ; chacun est libre de son choix et c'est très bien ainsi. Une autre variante serait de voir ce qui peut se faire autour de chez soi, en fonction des conditions justement et en adaptant son activité. Et cela ne fâchera certainement pas le réchauffement climatique !

Voilà, à vos activités donc, profitez bien des conditions du moment et à bientôt peut être, en peaux de phoques, au pied d'une falaise d'escalade, à ski de fond, à pied ou à vélo. Il y a toujours un truc à faire.



#edgy

#inspiring



#innovative

#different

## La nouvelle Audi Q2

#untaggable

Audi commence un tout nouveau chapitre avec la Q2. Plus citadine, plus sportive et plus moderne: voilà la devise qui a été adoptée lors de l'élaboration de cette voiture exceptionnelle. Prenez place au volant de la Q2 et faites l'expérience d'une Audi qui a été conçue pour les personnes ayant du caractère, pour celles qui ne se laissent pas cataloguer et qui mènent leur vie de manière confiante, avisée et personnelle. Autrement dit, pour toute personne #untaggable. Profitez également de 10 ans de service gratuit et de nos offres LeasingPLUS attrayantes. Plus d'informations chez nous.

**Prête pour une course d'essai**

Audi Swiss Service Package+: service gratuit pendant 10 ans ou jusqu'à 100 000 km. Au premier terme échu.

### AMAG Fribourg

Rte de Villars 110, 1701 Fribourg  
Tél. 026 408 41 42, [www.fribourg.amag.ch](http://www.fribourg.amag.ch)

### Point de vente

### AMAG Bulle

Rue de Vuippens 55, 1630 Bulle  
Tél. 026 916 13 11, [www.bulle.amag.ch](http://www.bulle.amag.ch)

# Cabanes de la section

LA LISTE COMPLÈTE DES GARDIENNAGES EST À CONSULTER SUR LE SITE INTERNET :  
WWW.CAS-GRUYERE.CH

## CABANE DE L'OBEREGG 1818 m

### AVRIL

Di	02	Louis Gremaud, dit Petit Louis
Di	09	<b>Libre</b>
Di	16	<b>Pâques</b> - Chantal et Pierre Garin
Di	23	Chantal Pythoud et Colette Dupasquier
Di	30	Musy François

### MAI

Di	07	Daniel et José Romanens
Di	14	Georgette et Henri Maillard
Di	21	<b>Libre</b>
Di	28	Christine et Bernard Bussard

### JUIN

Di	04	Charly Girard, Claude Bovigny, Daniel Boschung
Di	11	Alex et Dom Yerly
Di	18	Nadia Siffert
Di	25	<b>Fermeture</b> - Raphaël Pipoz



## INFOS CABANE

### Situation

La cabane de l'Oberegge est un endroit merveilleux, facilement accessible depuis le col du Jaun en 1 h 15 de raquettes ou à ski de randonnée, lesquels peuvent aussi prendre le téléski du Jaunpass et il ne reste que 30 minutes de montée à ski.

### Coordonnées

2 591 420 / 1 157 800 – CN  
1246 Zweisimmen

### Restauration

Soupe, boissons chaudes ou froides, pas de restauration, cuisine à disposition pour mets simples. Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place.

### Réservation/information

Raphaël Pipoz  
079 816 88 57  
oberegge@cas-gruyere.ch

### Gardiennage

Dimanche de 10 h à 16 h

### Pour les clés

Prendre contact  
avec Charly Girard  
079 391 35 20

---

## ATELIER TEINTURE D'ŒUFS DE PÂQUES

**MERCREDI 12 AVRIL**

.....

Les enfants sont invités à venir nous aider à teindre les œufs pour la course aux œufs de dimanche.

**Rendez-vous**

A la cabane dès 13 h 30



Si possible s'inscrire en précisant l'âge des enfants chez Colette Dupasquier à bulletin@cas-gruyere.ch ou 079 697 26 22

---

## FÊTE DES FAMILLES

**DIMANCHE 16 AVRIL 2017**

.....

**Dès 11 h 30**

Apéro puis repas

**Menu proposé**

Lapin fermier de la Gruyère

Polenta tessinoise

Crème au citron

**Dès 14 h**

Course aux œufs pour les enfants

**Remarque**

Le Team les Clés se réjouit de vous accueillir nombreux et le lapin de Pâques saura faire courir les enfants!

*Il n'est pas obligatoire de prendre le menu pour participer à la course aux œufs.*

**Prix du menu**

CHF 20.- café compris - Enfants jusqu'à 12 ans gratuit

**Inscriptions pour le repas**

Jusqu'au mercredi 12 avril : chez Mathilde Auer,

tél. 079 657 97 92 ou par mail à [cles@cas-gruyere.ch](mailto:cles@cas-gruyere.ch)





**AVRIL**

Week-end	01 - 02	Daniel Hänni
Week-end	08 - 09	Paul-André Jaquet
Sem. sainte	10 - 13	Isabelle-Loyse Gremaud
Mercredi	12	<b>Atelier Œufs de Pâques</b>
Week-end	14 - 16	<b>Pâques</b> - Team Les Clés
Dimanche	16	<b>Dîner de Pâques</b>
Semaine	17 - 21	<b>Pâques</b> - Anne, David, Léonie Michel Genilloud
Week-end	22 - 23	Anne et Maurice Seydoux
Week-end	29 - 30	Ida et Roland Emery

**MAI**

Week-end	06 - 07	Philippe et Christine Sugnaux
Week-end	13 - 14	Antoine et Corinne Barras
Week-end	20 - 21	Gilles et Lucienne Liard
<b>Ascension</b>	25 - 28	Nadia Siffert

**La cabane est ouverte durant les vacances de Pâques, bienvenue aux enfants !**

**INFOS CABANE****Situation**

Située sur un petit tertre au pied de la face nord du Moléson, ce bijou de cabane avec sa magnifique terrasse accueille avec plaisir les promeneurs en été comme en hiver. Facile d'accès elle est idéale pour les familles.

**Coordonnées**

2 568 275 / 1 157 470 – CN  
1245 Château-d'Oex

**Restauration/hébergement**

Soupe, boissons chaudes ou froides, pas de restauration, cuisine à disposition pour mets simples. Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place. 20 places en dortoirs avec duvets nordiques.

**Réservation/information**

Team Les Clés 079 625 17 07  
cles@cas-gruyere.ch

**Gardiennage**

Le week-end du samedi 10 h  
au dimanche 16 h  
La semaine du dimanche 16 h  
au samedi 10 h

**Pour les clés**

Prendre contact avec Charly Girard au 079 391 35 20



— 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](http://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](http://www.beaud-mbf.ch)

## CABANE DES PORTES

1218 m

### AVRIL

Week-end	01 - 2	Myriam Kolly
Mercredi	05	Frédy Wyssmüller
Week-end	08 - 09	Gilbert Maillard et Bobonne
Mercredi	12	Vonvon Kolly
Week-end	15 - 16	Joël Bach
Mercredi	19	Tintin et José Romanens
Week-end	22 - 23	José et Marie -Josée Romanens
Mercredi	26	Jean-François Vienny
Week-end	29 - 30	<b>Fermeture</b> - Joël Bach et Jean- François Vienny

**Le 29 avril - apéritif de clôture de la saison dès 16 h. Invitation à tous.**



## CABANE DES MARINDES

1868 m

## CABANE DE BOUNAUX

1620 m

**En fermeture hivernale**

## INFOS CABANE

### Situation

Située au sud de Vaulruz, sur l'arête NE des Alpettes, la cabane se trouve dans le chalet d'alpage communal de Vuadens « Les Portes d'en Haut ».

### Coordonnées

2 565 900 / 1 159 900 – CN  
1224 Moudon

### Restauration/hébergement

Soupe, boissons chaudes ou froides, pas de restauration, cuisine à disposition pour mets simples. Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place.  
10 places en dortoirs avec duvets nordiques.

### Réservation/information

Joël Bach  
077 409 18 36  
portes@cas-gruyere.ch

### Gardiennage

Cabane gardiennée les week-ends de fin octobre à fin avril. De janvier à fin avril, la cabane est ouverte tous les mercredis de 10 h à 16 h et le week-end du samedi dès 14 h jusqu'au dimanche 16 h.



## 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](http://www.gruyere-escapade.ch)

MENUISERIE GERALD RUFFIEUX



Rte de Botterens 95 - 1652 BOTTERENS  
Tél. 026 921 26 68 - 079 173 28 74  
Fax 026 921 28 41 - [gerald.ruffieux@bluewin.ch](mailto:gerald.ruffieux@bluewin.ch)

Agencement - Transformations - Fenêtres - Portes -  
Parquet - Escaliers - Rénovation

CHAUSSURES  
*Waeber*  
BULLE



Grand-Rue 21

MORAND vins  
MV  
*La joie d'une bonne vin*

Visitez notre  
*Vinothèque*

Du Lu a.m. au Sa. matin



# Reflets de la section

## ADMISSIONS

**Boog Regula**, route de Vauderens 18, **Ursy**

**Donzallaz Patrick**, chemin du Vigny 39, **Léchelles**

**Gavillet Gilles**, route de Vauderens 18, **Ursy**

**Imboden David**, chemin de la Corna 3, **Bulle**

**Klein Christophe**, rue de la Roulema 12, **Riaz**

**Prélaz Amélie**, route de Morlens 36, **Vuarmarens**

**Prélaz Samuel**, route de Morlens 36, **Vuarmarens**

**Rapin Christophe**, chemin du Clos d'Illens 2, **Treyvaux**

## ACTIVITÉ AU STAMM

*Changement de date*

### MOUNTAINNOW

Préparer sa course été comme hiver avec MountainNow par Dr. Alexia Massacand.

**La conférence prévue le 13 avril est reportée au 11 mai en soirée au stamm.**

Plus d'informations dans le bulletin de mai.

## ACTIVITÉS DE FÉVRIER

DATE/BUT	PARTICIPANTS
<b>29.01</b> Gros Brun	8
<b>02.02</b> Région Saanenmöser	19
<b>04.02</b> Bäderhore	9
<b>04.02</b> Husseg	12
<b>05.02</b> Monts-Chevreuils	14
<b>07.02</b> La Braye	7
<b>09.02</b> Labihubel	27
<b>11.02</b> Plan de la Douve	11
<b>11.02</b> Les Portes	13
<b>12.02</b> Cape au Moine	9
<b>14.02</b> Pra Cornet Châtillon	18
<b>16.02</b> Pic Chaussy	17
<b>16.02</b> Les Clés	7
<b>18.02</b> Tour du Famelon	13
<b>18.02</b> Hundsruigg	9
<b>19.02</b> Bäderhore	11
<b>21.02</b> La Braye	9
<b>23.02</b> Monts Chevreuils	13
<b>23.02</b> Zollhaus La Roche	29

# Sports et Loisirs

Avry-devant-Pont



Hiver :

Ski randonnée-Ski de fond  
Location skis-raquettes

Rte de l'Eglise 19  
026 915 12 42

# Seydoux PAPERIE BUREAU SA

Tél. 026 919 62 62  
Fax 026 919 62 63

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

Rue des Ecoles 15  
1635 La Tour-de-Trême



## Plaisirs partagés



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

**ECOSA**  
EBENISTERIE • AGENCEMENT DE CUISINES

LES CUISINES COMPLICES

# **Groupement jeunesse**

---

## **Testing Day**

SAMEDI 29 AVRIL

Tous

.....



---

### **A tous les jeunes passionnés de ski-alpinisme de compétition**

#### **Pour qui ?**

Tu es né entre 1998 et 2005 ?

#### **Pourquoi ?**

Tu souhaites intégrer l'équipe nationale de ski-alpinisme ou le Centre Régional Ouest pour la relève ?

Pour cela, il faut participer au « Testing Day », une journée de tests physiques et d'entretiens ayant pour but d'évaluer le potentiel de chaque athlète.

#### **Quand ?**

Il aura lieu le 29 avril de 8 h à 13 h 30 à Worblaufen.

#### **Adresse**

Sportanlage Schulhaus Altikofen,  
Fischrainweg 17, 3048 Worblaufen.

#### **Pour y participer**

Inscris-toi jusqu'au 16 avril sur le site du CAS : Compétition, Swiss Skimountainee-ring, Testing Day ou <http://www.sac-cas.ch/index.php?id=603&L=1>

#### **Si tu as des questions**

N'hésite pas à prendre contact avec Gérard Spicher, président du Centre Régional Ouest CRO pour la relève, au 079 214 25 54.

---

## **Sortie ski rando avec bivouac**

SAMEDI 1<sup>er</sup> ET DIMANCHE 2 AVRIL

S2-S3

.....



---

## **Mini haute-route**

SAMEDI 8 AU LUNDI 10 AVRIL

S3/S4

.....



**Pour ces 2 sorties, s'en référer au bulletin de janvier**

# 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

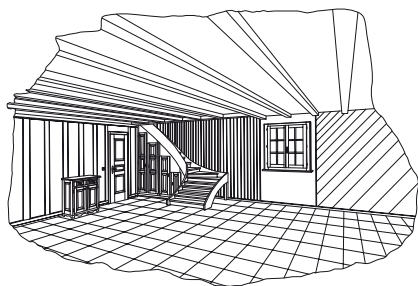
[www.pittetvins.ch](http://www.pittetvins.ch)

# monferini

BULLE

J. MONFERINI S.A.

Constructions 026 912 82 68  
[www.monferini.ch](http://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](mailto:eloi.bosson@websud.ch)



---

## Escalade au Tessin

VENDREDI 21 AU DIMANCHE 23 AVRIL

Tous

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Au stamm à 7 h 30

### **Situation/altitude**

Tessin

### **Matériel**

Matériel de grimpe et de camping

### **Subsistance**

Pique-nique pour 3 jours

### **Coût approximatif**

2 nuits de camping

### **Renseignements/inscription**

Marjolaine Hugonnet 079 933 52 63

### **Délai d'inscription**

Lundi 10 avril

### **Notes**

Long week-end de grimpe au Tessin, ouvert à tous les niveaux

### **Chef de courses**

Marjolaine Hugonnet

---

## Alpinisme mixte

SAMEDI 6 AU DIMANCHE 7 MAI

AD

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Stamm, heure à définir

### **Situation/altitude**

Selon conditions

### **Matériel**

D'alpinisme, piolets ancreurs, skis selon conditions

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Coût**

Nuitées

### **Renseignements/inscription**

Simon Nikles, téléphone 077 412 12 81 et/ou e-mail simonski@hotmail.com

### **Délai d'inscription**

30 avril

### **Notes**

Nous irons faire une goulotte ou autre itinéraire mixte selon les conditions du moment ! Ouvert à tous, on adaptera la course aux participants ; une expérience préalable en glace (ou au moins en grimpe) est cependant souhaitée.

# 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*



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

Les Bruyères 5  
Tél. 026 912 53 52  
Fax 026 912 53 85

1635 La Tour-de-Trême  
Natel 079 635 15 92  
claude.noll@bluewin.ch

**OUVERT 7 JOURS SUR 7**



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



Toujours là où il y a des chiffres.

70

Les plus beaux  
domaines skiabiles  
à moitié prix.

MEMBER  
PLUS

En tant que sociétaire Raiffeisen,  
vous bénéficiez de cartes journalières  
à moitié prix pour 23 domaines  
skiabiles. Consultez la page :  
[raiffeisen.ch/hiver](http://raiffeisen.ch/hiver)

**RAIFFEISEN**  
Ouvrons la voie

# S Courses de la section

---

## Le Métailler

SAMEDI 1<sup>er</sup> AVRIL

S3

.....



---

## Ski de randonnée

DIMANCHE 2 AVRIL

S4

.....



---

## Les Monts Telliers 2951 m

JEUDI 6 AVRIL

S2/S3

.....



---

## Dômes de Miage – Mont Blanc

SAMEDI 8 AU DIMANCHE 9 AVRIL

S3

.....



---

## Mini haute route

SAMEDI 8 AU LUNDI 10 AVRIL

S3/S4

.....



*Pour ces courses, s'en référer au bulletin de mars.*

## 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 30 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 9 h au parking de la Rue Majeux.**



---

## Clôture St-Bernard, ski ou raquettes



JEUDI 20 AU VENDREDI 21 AVRIL

S2 - WT2

---

### **Lieu et heure de départ**

Place Majeux 8 h

### **Situation/altitude**

2472 m Hospice du Grand-St-Bernard

### **Itinéraire choisi**

En fonction des conditions météo et du groupe

### **Matériel**

Skis et couteaux ou raquettes + DVA, pelle, sonde

### **Subsistance**

Pique-nique pour 2 jours

### **Coût approximatif**

Demi-pension + transport :  
en chambre CHF 105.-, en dortoir CHF 90.-

### **Renseignements/inscription**

Mathilde Auer 079 657 97 92

### **Chef de courses adjoint**

Jean-Louis Kolly 079 331 49 53

### **Délai d'inscription**

Jeudi 13 avril

### **Notes**

Belle occasion de terminer la saison d'hiver des jeudistes en ce lieu d'hospitalité fort apprécié des membres du CAS La Gruyère. Inscriptions pour le ski chez Mathilde Auer 079 657 97 92  
Inscriptions pour les raquettes chez Jean-Louis Kolly 079 331 49 53

---

## Les Brenets – Saut du Doubs



SAMEDI 22 AVRIL

T2

---

### **Lieu et heure de départ**

Stamm 7 h 30

### **Situation/altitude**

Jura neuchâtelois 1100 m

### **Itinéraire choisi**

L'Escarpineau - Roche de Moron - Saut du Doubs

### **Matériel**

De randonnée

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Coût**

Déplacement

### **Renseignements/inscription**

Mathilde Auer 079 657 97 92

### **Délai d'inscription**

Vendredi 21 avril à 21 h

### **Notes**

Ballade pour observer des fleurs rares, les fritillaires



**TREZZINI**  
CONCIERGERIE

Rte de Morlon 45  
1630 Bulle

**Brevet fédéral**

Tél. (24 h/24): 026 / 919 30 00

[www.trezzini-conciergerie.ch](http://www.trezzini-conciergerie.ch)

[office@trezzini-conciergerie.ch](mailto:office@trezzini-conciergerie.ch)

**GESA**  
GRUYÈRE ÉNERGIE SA



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

Rue du Cârô 1  
1630 Bulle  
T 026 919 60 20

LE SAVOIR-FAIRE SUISSE  
GRAVÉ DANS LE MARBRE  
[WWW.GRAND-MARBRERIE.CH](http://WWW.GRAND-MARBRERIE.CH)

**GRAND**  
MARBRERIE



**OXYGENE**  
MONTAGNE



**Votre magasin spécialisé**

Route de Ferpicloz 8 • 1731 EPEDES • 026 413 37 70

[www.o2montagne.ch](http://www.o2montagne.ch)

---

## Gorges de la Singine



JEUDI 27 AVRIL

T2

---

### **Lieu et heure de départ**

Place Majeux, à 8 h

### **Situation/altitude**

Flamatt

### **Itinéraire choisi**

En suivant la Singine

### **Matériel**

De randonnée pédestre

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Coût**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Martial Rouiller 079 176 88 92

### **Délai d'inscription**

Mercredi 27 avril à 18 h au 079 176 88 92

### **Note**

Randonnée dans les gorges de la Singine

---

## Région Dammastock



SAMEDI 29 AVRIL AU SAMEDI 6 MAI

S4

---

### **Lieu et heure de départ**

Communiqués en temps utile

### **Situation/altitude**

3630 m

### **Itinéraire choisi**

Par la Tierberglühütte, puis Trifthütte

### **Matériel**

De rando et de glacier

### **Coût**

Nuitées et déplacement

### **Renseignements/inscription**

Florence Luy 079 293 53 08

### **Chef de courses adjoint**

Roland Charrière 079 199 95 32

### **Notes**

Notre objectif est d'effectuer un grand tour depuis Steingletscher, en passant par la Tierberglühütte, puis la Trifthütte pour effectuer le Dammastock. Cela nous prendra 4-5 jours, mais nous bloquons une semaine pour choisir la meilleure fenêtre météo. N'hésitez pas à appeler Florence ou Roland pour avoir plus de détails !





---

## Aiguilles de Baulmes

DIMANCHE 30 AVRIL

T3

---



### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 8 h

### **Situation/altitude**

1559 m

### **Itinéraire choisi**

Baulmes - Aiguilles de Baulmes - Baulmes

### **Matériel**

De randonnée

### **Subsistance**

Pique-nique et boisson

### **Coût**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Lise Ruffieux 026 913 11 68

### **Délai d'inscription**

Samedi 29 avril à 20 h

### **Notes**

14 km et 930 m de dénivelée  
Course sans difficulté avec un beau panorama sur les Préalpes et les Alpes.

---

## Gorges du Nozon

JEUDI 4 MAI

T1

---



### **Lieu et heure de départ**

Bulle, place Majeux à 7 h 40  
ou Matran, Coop, à 8 h

### **Situation/altitude**

Gorges du Nozon

### **Itinéraire choisi**

Pompaples - Cascade du Dard - Romainmôtiers - Vy Ferroche - les Bioles - Pompaples

### **Matériel**

De randonnée pédestre

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Coût**

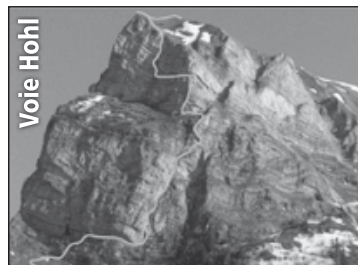
Transport

### **Renseignements/inscription**

Irénée Savary  
079 510 62 25 ou i.savary@bluewin.ch

### **Délai d'inscription**

Mercredi 3 mai à 18 h



## Via ferrata Moléson

Accès gratuit

à tous les membres

de la section «La Gruyère»



# Passion

## Jules Bulliard

Interviewé par Colette Dupasquier

**Dans les prochains numéros du « Bouquetin », plusieurs membres de notre section du Club Alpin vont vous parler de leur passion au travers d'un lieu de montagne qui les a marqués. Saurez-vous découvrir de quel endroit il s'agit ?**

Ce mois, Jules Bulliard, alpiniste averti, skieur de fond et athlète, plus de 80 ans au compteur, alerte et l'esprit toujours vif, ouvre la porte sur son lieu « magique ».

### Présente-nous ce lieu...

2 lieux sont importants dans ma vie d'alpiniste-montagnard. Finalement je choisis un endroit où je suis monté à de multiples reprises depuis ce jour de 1973 où je l'ai découvert. Il se situe sur un replat, blotti au pied d'une moraine de glacier, au pied d'une montagne qui se gravit en été principalement par le glacier situé entre La Maye et le Mont Grépillon. De par sa difficulté d'ascension par ce versant et de par la vue dont on jouit de son sommet, ce sommet de 3820 m se compare facilement à un « 4000 ».

### Quand l'as-tu découvert et dans quelles circonstances ?

À l'époque de nombreux alpinistes qui voulaient atteindre ce sommet en été, par l'arête « Galley », passaient par cet endroit où ils trouvaient un endroit de bivouac sous un immense caillou. La section de la Gruyère et le Comité Central du CAS avaient le projet de leur offrir un gîte plus confortable et je voulais voir de quoi il retournait. Nous sommes donc montés avec 7 copains

du CAS de la Gruyère, chargés de matériel très lourd, et avons profité du bivouac des alpinistes pour passer la nuit. Notre venue ici avait pour but de définir l'emplacement exact du bivouac sur cette portion de moraine qui avait été choisie par le CC.

### Pourquoi ce lieu t'a marqué ?

La construction de ce gîte a demandé beaucoup d'efforts à mes copains et à moi-même, nous montions toujours bien chargés. Nous étions tous actifs professionnellement et les jours de congé étaient comptés, donc parfois nous y allions même si la météo nous y décourageait ; une fois je me suis retrouvé avec un seul copain, les autres ayant préféré retrouver la plaine avant le gros mauvais temps qui s'annonçait. Je pourrais parler longtemps de cette époque, tant de souvenirs me reviennent !

Sa situation sur un glacier le met à rude épreuve l'hiver et les premières années m'ont donné pas mal de fil à retordre jusqu'à ce que ses attaches se fassent vraiment sûres et hors d'atteinte de la pression de la neige qui atteint plusieurs mètres. J'avais à cœur qu'il soit confortable et j'y veillais.

À 103 reprises je suis monté là-haut, sur 15 ans, 48 fois mon épouse Odette m'y a accompagné.

Comme à chaque évocation de ce souvenir, l'émotion envahit cet homme dur au cœur sensible et il loue la bonne santé et l'immense volonté d'Odette qui leur ont permis de partager cette passion.

Sitôt arrivé, je vérifiais l'état de l'unique local de ce petit refuge, contrôlais que

les alpinistes inscrits aient payé leur dû et effectuais les travaux d'entretien et de maintenance. Les téléphones portables n'existaient pas encore et un « accident de travail » m'a incité à demander de l'aide à la police de Sion pour prévenir une issue fatale une prochaine fois. Chaque été ils m'ont prêté un poste de radio avec une grande antenne que j'installais en prévision de l'accident d'un alpiniste ou autre hôte du bivouac.

Les alpinistes de passage me laissent de beaux souvenirs : des moments chaleureux, de belles rencontres, d'intenses instants de partage. Malheureusement j'ai aussi été marqué par des tragédies qui peuvent survenir dans ces lieux hostiles.

### **Quelle influence ce lieu a eu sur ta manière de percevoir la montagne ?**

J'ai toujours beaucoup aimé la montagne, de l'escalade durant mon apprentissage je suis passé à l'alpinisme qui me procurait d'immenses plaisirs. Pourtant, lorsqu'on m'a demandé de consacrer du temps à ce bivouac, je n'ai pas hésité. Durant ces 15 ans j'ai fait l'impasse sur la haute-montagne en été, mais c'est toujours bien volontiers que je montais « au bivouac », les courses d'alpinisme étaient remises à plus tard, dès que j'aurai remis les clés à mon successeur.

Maintenant je me rends compte que l'approche de la montagne a beaucoup changé, la société fait que les gens sont beaucoup plus individualistes que nous l'étions ; nous allions toujours en montagne en équipe,

les voitures étaient rares et nous nous y entassions ou alors nous parcourions des grandes distances avec nos vélos, partant de bonne heure et rentrant de nuit.

### **Cet endroit a-t-il changé au fil des années, te séduit-il toujours autant ?**

A l'époque de sa construction, des alpinistes de Suisse, des pays frontaliers et de plus loin montaient par-là, souvent y passaient la nuit. Le glacier était tout près, rendant la progression vers l'arête relativement facile. Suite à la cessation de mon activité de gardien, je suis très peu monté vers le bivouac, mais sa fréquentation a bien diminué, surtout en été. Le glacier s'étant retiré, la marche d'approche s'est compliquée et les passages sont bien moins nombreux. Par contre les skieurs-alpinistes y montent le matin et descendent le long de l'arête du Grépillon, bénéficiant de belles pentes. A l'occasion des 40 ans du bivouac, j'ai eu l'occasion d'y monter et j'ai dû constater que le glacier, qui faisait 30 mètres d'épaisseur à l'époque, est maintenant tout mince et on ne le trouve plus qu'à 100 mètres plus haut. L'effet du réchauffement se fait bien sentir là-haut.

### **As-tu partagé cette découverte avec d'autres et comment ?**

J'ai emmené de nombreux amis, des jeunes skieurs de fond du ski-club de Riaz que j'entraînais, des athlètes de la gym de Bulle et aussi un groupe de Pro Senectute. J'en garde plein de bons souvenirs : le bivouac bondé avec 2 jeunes fondeurs par couchette, des descentes sous la pluie avec les

# PILLER & KRATTER SA

chauffage • sanitaire • toitures

1632 Riaz

Tel. 026 912 98 04  
Natel 079 230 50 37

« godasses » pleines d'eau en arrivant en bas, des descentes de fous : une demi-heure pour la descente qui fait quand même 1'000 mètres...

**A force d'aller en montagne et en cet endroit, Jules y a développé un sens aigu de l'analyse météorologique...**

Un après-midi, alors que nous étions montés pour dormir au bivouac avec mon épouse, vers 5 heures je lui dis : on descend ! Ce que nous avons immédiatement fait, car je pressentais du vilain. Le lendemain en écoutant la radio on apprenait qu'un orage violent avait emporté 2 ponts sur la route menant à La Fouly...

**Aurais-tu envie de proposer à nos lecteurs un bon plan pour découvrir cet endroit ?**

Un jour suffit aux marcheurs moyens pour faire l'aller et le retour, sans difficulté. Le sentier part de La Fouly et emprunte des échelles bien confortables sur la section la plus raide pour atteindre des pâturages à moutons très pierreux. De là le sentier, assez pentu, est bien marqué.

Afin de bénéficier plus longtemps de la vue (Grand-Combin, Mont Vêlan notamment) et de profiter du lever du soleil, je conseille d'y passer la nuit, se munir d'un réchaud. Ce serait une belle course de club à mettre au programme !

**Et ce lieu magique est : le bivouac du Dolent.**

Un tout grand merci à Jules qui parle toujours avec autant de passion du bivouac du Dolent, situé sur le glacier du même nom, au-dessus du village de la Fouly dans le val Ferret. Ses yeux brillent lorsqu'il évoque ses nombreux et beaux moments vécus là-haut. Il a assuré le gardiennage et la maintenance de ce bivouac avec beaucoup de sérieux et de rigueur de 1973 à 1988, après avoir œuvré à sa construction avec jusqu'à 15 membres de la section simultanément (60 en tout). L'épouse de l'un d'eux assurait leur subsistance. Après avoir effectué les travaux de terrassement, un hélicoptère de l'armée leur a amené un paquet d'éléments qu'ils ont assemblés pour en faire ce magnifique « dortoir d'altitude » dont la couleur orange le rend visible de loin !



# Récits de course

## La Pointe du Chevrier, Culand, etc.

14 JANVIER 2017

Récit et photo : Jean-Pierre



L'avantage de devoir écrire le rapport de course est de pouvoir la revivre, sous la couette, le lendemain en recherchant les différentes phases de la journée.

Quel plaisir de se retrouver, en début d'année, après ne s'être si longtemps pas revus. Alors bonne année à tous et bonne route vers le bonheur en 2017.

Les 11 participants étaient prêts à affronter cette journée annoncée maussade. En se déplaçant vers la Tine, Anita et son mini-auto-car a nargué les TPF et leurs employés afférés à dégager la neige des chemins d'accès aux gares pour des voyageurs tant espérés et des trains si peu occupés.

La tendance 2017 : plutôt 2 paires de chaussettes et pas de culotte, l'utilisation d'un vibromasseur en prenant soin d'augmenter la puissance selon l'intensité du froid, ces 2 critères seront-ils liés au spray antimoustiques emporté et pour lequel nous n'avons pas encore trouvé la vraie utilité.

Bien sûr, avec Benoît, expert dans nos Pré-alpes, il fallait prendre la pince pour ouvrir les clôtures aux passages officiels afin de faciliter les descentes.

La neige et le vent nous ont accompagnés au 1<sup>er</sup> sommet : La pointe du Chevrier, puis le froid s'est ajouté pour le Culand et enfin le calme et la visibilité pour redescendre de l'Aiguille dans près d'un mètre de poudre, un délire.

Chacun son style, les chutes nombreuses et spectaculaires n'ont pas terni le plaisir de godiller dans cette 1<sup>re</sup> et imposante poudre de la saison.

À l'habituel verre de l'amitié, la bière a fait place aux chocolats « très » chauds et aux cafés.

Une telle expérience, c'est quand tu veux, Benoît, avec les remerciements de tous les participants : Anita, Pierre-Alain, Isabelle, Christophe, Valérie, Chantal, Michel, Pierrette, Nicole et ... Jean-Pierre, le chroniqueur du jour.



**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](http://www.fleury.ch)



  
**Julbo®**

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



**SUGNAUX**  
électroménager

**Vente**  
**Réparation**  
**Conseils**

Ch. de la Pépinière 56

1630 Bulle

T 026 912 92 42

N 079 285 04 76

F 026 912 92 41

[sugnaux.electromenager@bluewin.ch](mailto:sugnaux.electromenager@bluewin.ch)

[sugnaux-electromenager.ch](http://sugnaux-electromenager.ch)

# Flöschore

21 JANVIER 2017

Récit : Christophe



**Chef de courses :** Francis Grandjean  
**Adjoint :** Sébastien Dousse

La neige ayant fait défaut en ce début de saison, les inscriptions pleuvent chez Francis qui doit refuser du monde.

C'est vers 9 h 30 que la colonne se lance de Sankt-Stephan sur les pentes douces de la montée alternant forêt, pâturage et route d'alpage. Le petit pont sur le Dürenwald est étroit et la descente de l'escalier sur le chemin est courte, mais raide, surtout skis aux pieds talons libres. Ceux qui ont goûté la neige à cet endroit s'en souviendront... Nous continuons la montée pour arriver vers 11 h 30 au chalet (1865 m) se trouvant au pied de la butte du Flöschore qui culmine à 2080 m d'altitude. Le reste est vite avalé entre les cailloux que la neige soufflée n'a pas pu recouvrir. Nous décidons de pique-niquer au sommet, car les conditions s'y prêtent bien. Après une bonne pause, quelques photos et une discussion sur la différence entre la neige « traffolée » et le carton, nous nous préparons pour la descente par la combe NE qui se présente bien plus sûre que prévu. Le

haut est un peu carton, mais le plaisir est là de pouvoir faire quelques traces dans une neige qui s'améliore à chaque mètre.

Puis les tronçons de descentes s'enchaînent au gré des conseils du chef de courses avec la ferme recommandation de ne pas déranger les cerfs en criant notre joie de profiter de cette magnifique journée.

Après avoir retraversé le petit pont à pied cette fois, nous remettons les peaux pour remonter à 1750 m et prolonger la descente jusqu'au parking avec des beaux champs de poudre et en longeant de temps en temps le bord de la route.

Certains s'avancent même à mettre cette course dans la liste des nominés pour la course de l'année. En tout cas on avale les 1450 m de dénivelé sans s'en rendre compte !

## Participants

Patricia, Colette, Marianne, Lise, Valérie, Nicole et Jean-Claude S., Jean-Claude P., Eloi, Bertrand, et Christophe.



## 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.

**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](http://www.boissons-corboz.ch)



**Montagne Attitude**  
Votre spécialiste textile  
montagne Crazy Idea  
Rte de Marlon 11 - 1630 BULLE  
[www.montagneattitude.ch](http://www.montagneattitude.ch)

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

**MONTAGNE  
attitude**  
Ouvret du mardi au vendredi:  
9h-12h 14h-18h30  
samedi matin 9h-12h



---

# Le Gros Brun

DIMANCHE 29 JANVIER 2017

Récit : David

---



C'est au Gantrisch que la sortie du jour était prévue, mais le manque de neige nous a fait déplacer notre course dans la région de Charmey. Un beau ciel bleu et une température clémente nous attendaient ce matin pour cette excursion au Gros Brun sous la conduite de Roland Charrière. Notre petit groupe de huit est parti du parking de l'Essert au-dessus de Charmey vers 8 h par la route carrossable en direction du chalet de La Gissetta. La traversée de la forêt était étonnamment bonne au vu du peu de neige et s'est faite sans souci, mis à part une petite casse matériel à une des fixations de Véronique. Heureusement notre mécanicien en chef, Francis, a pu facilement procéder à une réparation éclair au moyen d'une attache rapide qui a tenu bon pour le reste de la course. Merci Francis ! Nous avons fait la montée jusqu'au col sous le regard de six chamois qui nous observaient de loin depuis une crête. Les couteaux nous ont bien aidés pour le dernier bout vers le col. L'ascension depuis le col vers le sommet du Gros Brun s'est faite à pied, car la neige se faisait rare. Quelle magnifique vue sur les Alpes depuis le sommet !

Nous sommes ensuite redescendus à ski par la Chambre aux Chamois et avons pris un repas de midi au soleil près du chalet des Cerniets. Le soleil tapait bien fort lors de notre montée en direction du Patraflon. Un aigle nous a récompensés de notre effort par son vol majestueux à notre arrivée au Col du Chamois. Malgré un gros manque de neige sur le haut du col, la descente vers le Pré de l'Essert puis la voiture a été fort sympathique. Un petit verre à la patinoire de Charmey nous a fait grand bien.

Au final de cette excursion, des joues pleines de soleil, un peu d'acide lactique dans les jambes et plein de belles images dans la tête. Merci Roland pour cette belle journée !

## Les participants

Roland, Francis et Marianne, Colette, Jean-Pierre, Anita, Véronique et David, l'auteur du jour.





PHOTO: M. P. / VISUM

Route du Briez 73  
1628 VUADENS  
026 912 74 75

sports cycles   
**dupasquier**  
vuadens

www.dupasquier-sports.ch

notre  
expérience  
a choisi  
**la qualité**



## Préalpes fribourgeoises – Module 1.2

04 FÉVRIER 2017

Texte et photos : Béatrice Margueron



M'étant désistée pour le 1<sup>er</sup> module à la dernière minute en raison d'un problème canin (...), je fais la connaissance sur le parking verglacé du stamm de mes coéquipiers du jour emmenés par Claude et Bernard. La même question est sur toutes les lèvres : avec cet avis de tempête, où allons-nous pouvoir nous rendre sans risquer d'être confrontés à ces fortes bourrasques annoncées en montagne ? Après quelques minutes de réflexion, nous embarquons direction Abländschen avec pour but l'Husegg à 1998 mètres.

Après les explications d'usage, nous commençons notre ascension. Le rythme est donné par Bernard. Les chutes de neige s'intensifient, mais ne gênent en rien notre progression.

Quelques exercices techniques jalonnent le parcours. Je gratifie d'ailleurs mes collègues de quelques scabreuses conversions...

Les chutes de neige nous accompagnent toujours ce qui rend le panorama qui nous entoure quelque peu nébuleux. Une pause s'impose : nous nous arrêtons vers un très joli chalet et squattons quelques minutes son balcon à l'abri du vent qui commence à se rappeler à notre bon souvenir.

Nous reprenons notre course : L'Husegg est à environ 300 mètres de dénivelé. Les nuages qui nous entourent commencent à se lever ce qui nous permet de découvrir la Wandflue sur notre droite. Malheureusement, si le panorama se laisse enfin admirer, le vent annoncé nous malmène et rend notre progression difficile. Après une vaine lutte contre Dame Nature, Claude et Bernard prennent la sage décision de ne pas tenter le diable et de rebrousser chemin. Le sommet n'est plus très loin, mais au vu de la neige qui tournoie sur les crêtes alentours : ça doit bastonner là-haut !





GRUYERE  
**PARAPENTE**  
.CH

Vol biplace à Charmey

Ecole de parapente

Bons Cadeaux  
Vols Biplace  
Formation  
Voyages  
Matériel

+41 79 379 28 17 | [www.gruyere-parapente.ch](http://www.gruyere-parapente.ch)

Nous nous abritons donc au milieu de sapins pour nous changer et enlever nos peaux. Comme tout est compliqué quand le vent s'en mêle ... rien que pour mettre sa veste quelle histoire !!

Nous entamons la descente qui se présente sous les meilleurs auspices. Environ 10 centimètres de neige fraîche se sont accumulés sur la 1<sup>re</sup> couche. Afin d'en profiter pleinement, Claude décide même de remonter en escalier une pente. J'avoue que je me suis demandée ce qu'il lui passait par la tête en le voyant faire, mais la sensation dès que mes skis ont été dans le sens de la pente a balayé très rapidement ma perplexité. Le soleil joue à cache-cache avec les nuages nous permettant d'admirer le magnifique panorama qui nous entoure. Un aigle s'envole tout près de notre petit groupe alors que deux autres tournoient un peu plus loin. Que c'est beau...

Nous rejoignons le balcon du chalet précédemment squatté pour la pause de midi. La bonne humeur est de mise et chacun en profite pour faire plus ample connaissance.

Claude sort sa carte et égrène les différentes courses possibles et sommets alentour. Le soleil est cette fois bien présent. Au vu de cette amélioration, la question se pose : que fait-on ? On remet les peaux et on remonte ? Un demi-tour de chalet suffit à y répondre... le vent est plus que jamais là et on aperçoit le brouillard qui commence à arriver.

Nous terminons donc notre descente dans de magnifiques conditions que nous n'aurions jamais imaginées le matin même.

Après un verre au bistrot d'Abländschen, nous prenons congé et nous donnons rendez-vous le 12 mars pour le 3<sup>e</sup> module !

Merci à Claude et Bernard ! Magnifique journée malgré une météo capricieuse !

### **Les participants**

Bourquin Freddy, Clauss Nathalie et Pierre, Geinoz Marie-Josée, Konrad Jutta et Max, Luther Fabienne, Margueron Béatrice, Monney Agathe, Patterson Murielle.



# Cape aux Moines depuis l'Etivaz

12 FÉVRIER 2017

Récit : Sonia Jungo



## Voici l'histoire de mon 1<sup>er</sup> vrai sommet en ski de rando

Avant de commencer ce récit, je tiens à remercier, chaleureusement, toute l'équipe qui a participé à cette course ainsi que le chef de course Jean-Claude. Tout au long de cette randonnée, j'ai pu bénéficier de l'expérience, des conseils et instructions de chacun, mais aussi de leur énorme soutien qui m'a été très précieux, et sans quoi, je ne serais certainement pas arrivée au bout de mon parcours.

La journée commença merveilleusement bien, un trajet dans la forêt relativement facile, puis une légère montée au soleil jusqu'au fond du sommet « Cape aux Moines ». En observant la montagne, je me sentais bien physiquement et je n'avais aucune appréhension à affronter cette face. Mais voilà, au bout de la 5<sup>e</sup> conversion, j'ai compris que le ski de rando ne s'improvisait pas et que c'était, tout de même, une sérieuse affaire. J'ai commencé à glisser sur les traverses sans comprendre ce qui m'arrivait. C'était certainement lié à mon manque d'expérience technique. A force de glisser, je me crispais comme « un bout de bois », puis je suis finalement tombée. Heureusement, l'équipe était là pour m'aider à me relever et éviter que je ne glisse jusqu'au fond de la montagne. Enfin, les crampes se sont installées à chaque conversion (heureu-

sement, on m'a offert une bonne dose de magnésium). A ce moment, j'ai vraiment cru que j'allais y rester et que c'était la fin de la course pour moi. Je me suis aussi demandée qu'est-ce qui m'avait pris de m'engager dans une telle course. J'ai eu mal, mais j'ai réussi à tenir bon jusqu'en en haut. Finalement, j'ai compris les raisons qui m'ont poussée à faire cette montée. A l'arrivée, un magnifique panorama s'offrait à moi, quelle belle récompense, c'était grandiose !!! La descente, malgré les crampes, était superbe, du vrai ski comme j'aime. Lorsque nous étions enfin, à nouveau, presque tous réunis pour le pique-nique, le chef de courses a dû gérer la disparation de Patricia. Patricia qui souhaitait nous attendre en bas du sommet s'est tout de même engagée dans cette face pour éviter de prendre froid. Elle nous suivait d'un peu plus loin et pensait nous retrouver au sommet pour partager le pique-nique, mais voilà nous étions déjà redescendus. Grâce à un petit coup de fil, nous avons rapidement pu la retrouver.

La fin de la journée se termina en beauté autour d'une verrée au bistrot du Chamois à l'Etivaz.

### Chef de courses

Jean-Claude

### Participants

Chantal, Cyril, Christophe, Denis, Patricia, Jean-Pierre, Poupette et Sonia



## ESPACE DU PIED.ch

Meilleure répartition des appuis

Meilleure stabilité

Diminution de la fatigue musculaire

Réalisation de  
semelles sur  
mesure

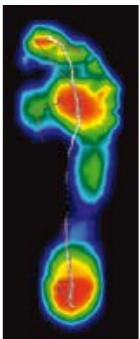
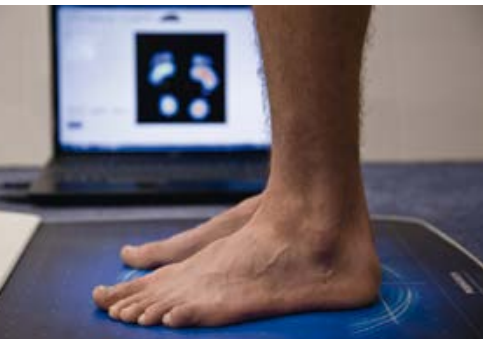
Analyse vidéo sur  
tapis à capteurs  
de pression

Conseils  
personnalisés

Prestations sur rendez-vous:



026 913 70 00

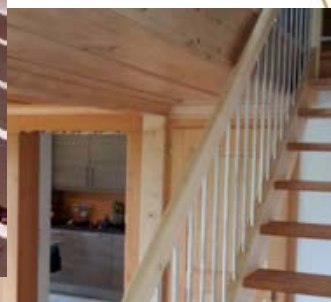
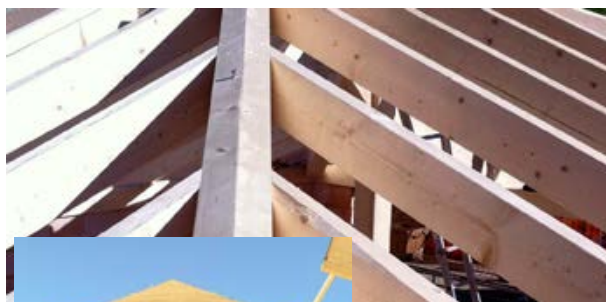


JAB

LAPOSTE

1630 Bulle 1

Jean **BARRAS**  
construction bois



Jean Barras Sàrl  
Construction bois  
Fin du Chêne 5  
1652 Botterens

079 751 88 85  
026 921 13 25

[j.barras@barras-charpente.ch](mailto:j.barras@barras-charpente.ch)  
[www.barras-charpente.ch](http://www.barras-charpente.ch)