



# Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE 05-2017

MAI 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**

---

**Activités au stamm 05**

---

**Cabanes de la section 06**

---

**Reflets de la section 13**

---

**Groupement jeunesse 15**

---

**Formation adultes 18**

---

**Courses de la section 21**

---

**Passion 30**

---

**Récits de course 33**

---

## PHOTO DE COUVERTURE

Mini Haute-Route  
Colette Dupasquier | Avril 2017

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

CHANTAL PYTHON NIKLES PRÉSIDENTE

« Quand le coucou chante en mai, c'est qu'avril est terminé ». Je pourrais continuer longtemps avec les dictons et leur poésie bucolique...

La transition vers le printemps se marque aussi à sa façon au CAS la Gruyère : quand nos artistes en herbe ont teint leurs œufs, le printemps peut arriver...



Atelier teinture d'œufs de Pâques, les Clés.

© Photo Mathilde



Tandis que les irréductibles adeptes du velours blanc partent aux aurores pour dévaler les pentes en « revenu » de printemps, d'autres ont troqué les spatules pour les souliers légers de rando ou ceux d'escalade.

Chacun trouvera la course de son goût dans la grande variété des propositions du programme des courses. Il ne reste qu'à t'inscrire... le chef de courses n'attend que toi.

Si les longs trajets te rebutent, si tu as simplement besoin de repos, passe un moment convivial tout près de chez toi. Tu te feras du bien... autant qu'à la nature, en limitant les déplacements motorisés.



Bounavau et les Marindes ouvrent leurs portes en mai... ou presque ! Les Clés nous accueillent toute l'année... ou presque !



Les Portes ferment ses portes pour mai (donc fin avril) ; alors que « mai » c'est trop tôt pour l'Oberegg (donc fermeture fin juin).



Chaque cabane t'attend pour l'apéro de bienvenue ou de fermeture, avec ses arômes maltés selon les goûts du gardien. Pour le Dolent, adresse-toi à Léo ou Nicolas... l'apéro sera plus sportif, mais là-haut c'est si beau.

Tu trouveras toutes les informations nécessaires pour les courses ou les cabanes sur le bulletin ou notre site. Tes photos, tes récits de course ou tes suggestions sont bienvenus pour les illustrer et les animer. Partage avec nous tes idées et tes passions.

Sur l'initiative de Roland et Francis, préposés aux courses et formations, des soirées d'escalade seront proposées les mardis soir dès le mois de mai. Pour plus d'informations, réfère-toi à la page 21 de ce bulletin.

Le comité et les commissions proposent plusieurs fois par an des animations au stamm ou dans les cabanes. La participation de nos membres y est variable, dépendante d'un agenda très souvent bien rempli. A chaque fois, on en ressort cependant enrichi de connaissances ou simplement d'un bon moment passé ensemble. Rendez-vous le 18 mai pour la prochaine présentation au stamm (voir p. 05 du bulletin).

Dans la perspective de vous rencontrer nombreuses et nombreux à ces multiples rendez-vous, au nom du comité, je vous souhaite un magnifique printemps.



#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)

# Activités au stamm

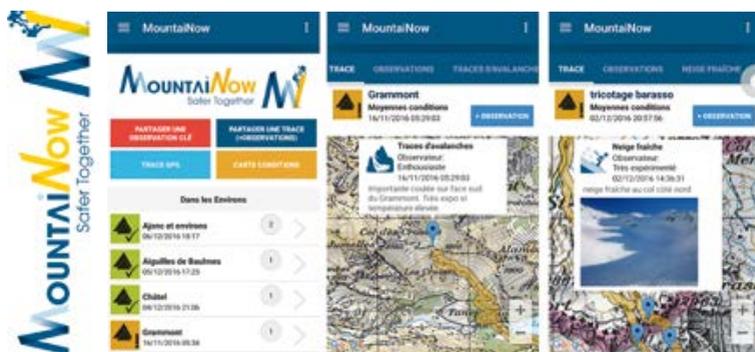
## MOUNTAINOW - UNE CARTE DES CONDITIONS EN TEMPS-RÉEL JEUDI 18 MAI - 18 H 30 AU STAMM

### Attention au changement de date

Et s'il y avait un moyen de rendre la montagne plus sûre ?

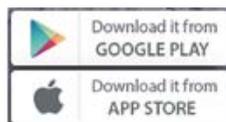
Alexia Massacand, cheffe de courses au Club Alpin et docteur en météorologie, présentera l'application qu'elle a développée avec le soutien du Club Alpin Suisse.

Suivra une discussion sur la prévention des risques en montagne.



Une carte dynamique des dernières conditions en montagne, toute l'année et partout dans les Alpes - c'est ce que propose MountainNow, une nouvelle application mobile (iOS, android) et site internet gratuits. L'outil participatif offre un nouveau type d'information pour tous et un complément crucial aux sites de montagne existants.

L'application est disponible dès maintenant sur l'AppStore et le PlayStore, et sur le site internet [www.mountainow.net](http://www.mountainow.net)



# Cabanes de la section

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

## INFOS CABANE

### Situation

La cabane de l'Oberegg est un endroit merveilleux, accessible à pied (en environ 1 h depuis le col du Jaun).

### 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  
oberegg@cas-gruyere.ch

### Gardiennage

Dimanche de 10 h à 16 h

### Pour les clés

Prendre contact  
avec Charly Girard  
079 391 35 20

## CABANE DE L'OBEREGG

1818 m

### 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



## CABANE DES CLÉS

1352 m

### 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
Week-end	25 - 28	<b>Ascension</b> - Nadia Siffert

### JUIN

Week-end	03 - 05	<b>Pentecôte</b> José et Marie-Josée Romanens
Week-end	10 - 11	Sandra Jungo et Manou Vallélian
Week-end	15 - 18	<b>Fête-Dieu</b> - Géraldine Demarle, Sandrine Decraene
Week-end	24 - 25	Clotilde et Stéphane Romanens



## CABANE DES PORTES

1218 m

En fermeture estivale

## 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



**MAURICE BEAUD FILS  
CONSTRUCTIONS SA**

charpente - menuiserie - rénovations

CONSTRUCTEUR BOIS  
DEPUIS 1897



Rte de l'Intyamon 102 / CP 32 / CH-1669 Albeuve / T.: 026 928 40 50

[www.beaud-mbf.ch](http://www.beaud-mbf.ch)

**JUIN**

Week-end	03 - 04	Anne-Lyse et Jean-Luc Poffet
Semaine	04 - 10	Françoise Repond
Week-end	10 - 11	Mathilde Auer, Denyse Dupasquier, Agnès Limat
Semaine	11 - 17	Laurent Dorthe
Week-end	17 - 18	René Krattinger
Semaine	18 - 24	Denis Volery
Week-end	24 - 25	Philippe Sugnaux
Semaine	25 - 01	Jean-Marie Margueron, Gaby et Denis Colliard

**JUILLET**

Week-end	01 - 02	Julien Progin
Semaine	02 - 08	Joseph Krattinger
Week-end	08 - 09	Alain Repond
Semaine	09 - 15	Sto, Henri Schuwey
Week-end	15 - 16	Maurice et Anne Seydoux, Benôit et Lynda Chenaux
Semaine	16 - 22	Fabienne et Roger Gobet
Week-end	22 - 23	Joël Ding
Semaine	23 - 29	Christian Rebetez
Week-end	29 - 30	Gil Müller

**AOÛT**

Semaine	30 - 05	Familles Sciboz, Rossier et Python
Week-end	05 - 06	Pierre-André Jaquet
Semaine	06 - 12	Pascal et Marie-Hélène Rausis
Week-end	12 - 13	Pascal et Marie-Hélène Rausis
Semaine	13 - 19	Claude Egger, Pierrette et Daniel Blatter
Week-end	19 - 20	Pierre-André Jaquet
Semaine	20 - 26	Bernard Aubonney, Gilbert Maillard
Week-end	26 - 27	Bernard Aubonney, Gilbert Maillard

**SEPTEMBRE**

Semaine	27 - 02	Julien Progin
Week-end	02 - 03	<b>Chasse</b> - les responsables
Semaine	03 - 09	Philippe et Erika Chatagny
Week-end	09 - 10	Jeannot et Florence Barras
Semaine	10 - 16	<b>Libre</b>
Week-end	16 - 17	Sto et famille Murith
Semaine	17 - 23	<b>Libre</b>
Week-end	23 - 24	Grandjean Jessica
Semaine	24 - 30	Pierre-Alain Hayoz
Week-end	30 - 01	Eric et Florence Dénervaud

**INFOS CABANE****Situation**

La cabane des Marindes est située dans le vallon des Mor-teys (réserve naturelle du Vanil Noir, réserve de Pro Natura). Nous vous rendons attentifs que la réserve du Vanil Noir est interdite aux chiens. La route du Gros Mont est fermée de novembre à mai.

**Restauration/hébergement**

Soupe, boissons chaudes ou froides, vin, bière et spiritueux. Pas de restauration, cuisine à disposition. Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place. 50 places en dortoirs avec duvets nordiques.

**Réservation/information**

Bernard Mooser  
et Armelle Murith  
079 790 45 33  
marindes@cas-gruyere.ch

**Gardiennage**

Week-end du samedi 10 h  
au dimanche 16 h  
Semaine du dimanche 16 h  
au samedi 10 h

**Coordonnées**

2 578 775 / 1 153 880 – CN  
1245 Château-d'Oex



# 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

**MAI**

Dimanche	28	<b>Ouverture officielle</b> - L'équipe
Semaine	28 - 03	Crottaz Léonard et Odette

**JUIN**

Week-end	03 - 04	Bossel Denis
Semaine	04 - 10	Egger Emmanuel
Week-end	10 - 11	Aubry Georgette et Crottaz Léonard et Odette
Semaine	11 - 17	Dey Daniel et Ruffieux Marie-Louise
Week-end	17 - 18	Musy François et Christiane, Delacombaz Roger et Alexandrine
Semaine	18 - 24	Musy François et Christiane
Week-end	24 - 25	Roth Samuel, Duruz Julien et Girard Alain
Semaine	25 - 01	Dreyer Nicolas, Justine Demierre, Jean-Luc et Lucie

**JUILLET**

Week-end	01 - 02	Singy Henri et Marie-Chantal
Semaine	02 - 08	Beaud Maurice et Schneuwly Jean-Claude
Week-end	08 - 09	Poffet Jean-Luc et Anne-Lise
Semaine	09 - 15	Romanens Jean-Louis et Jaquier Denise
Week-end	15 - 16	Bosson Eloi et Van Wynsberghe Francis
Semaine	16 - 22	Roulin Myriam et Pierrot
Week-end	22 - 23	Roulin Myriam et Pierrot
Semaine	23 - 29	Spicher Cathy et Claude, Grand Martial
Week-end	29 - 30	Jaquet Jean-Paul, Chabloz Daniel, Jaquet Laurence et Gérard
Semaine	30 - 05	Dubath André et Evelyne

**L'ouverture officielle de la saison est prévue le dimanche 28 mai 2017**

Toute l'équipe vous invite à venir partager un moment d'amitié en notre compagnie.

Dès 11 heures l'apéritif vous sera offert, suivi d'une soupe de chalet et d'un dessert dans une ambiance musicale avec les Amis du Cousimbert.

**Soyez les bienvenus !**

**INFOS CABANE****Situation**

Située dans le vallon de Bounavaux (réserve naturelle du Vanil Noir, réserve de Pro Natura) à l'WNW du Vanil Noir. Nous vous rendons attentifs au fait que les chiens sont interdits dans la réserve.

**Restauration/hébergement**

Soupe, boissons chaudes ou froides, vin, bière et spiritueux. Pas de restauration, cuisine à disposition. Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place. 55 places en dortoirs avec duvets nordiques.

**Réservation/information**

Evelyne et André Dubath,  
François Musy  
et Jean-Paul Jaquet  
079 603 68 78  
bounavaux@cas-gruyere.ch

**Gardiennage**

Week-end du samedi 10 h  
au dimanche 16 h  
Semaine du dimanche 16 h  
au samedi 10 h

**Coordonnées**

2 576 500 / 1 153 575 – CN  
1245 Château-d'Oex

# 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

# Reflets de la section

## ADMISSIONS

**Brodard Patrick**, Rue de l'Hôtel de Ville 9, **Vaulruz**

**Brodard Nadine**, Rue de l'Hôtel de Ville 9, **Vaulruz**

## GROUPEMENT JEUNESSE

**Brodard Elisa**, Rue de l'Hôtel de Ville 9, **Vaulruz**

**Dénervaud Manon**, Impasse de la Caudra 4, **Siviriez**

**Sudan Philippe**, Chemin du stand 17, **Vuadens**

**Wicht Bruno**, Rte de la Tourbière 39, **Sommentier**

## COIN DE LA SYMPATHIE

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

**Francis Pittet**, membre quarantenaire et ancien responsable de Bounavaux ;

**Joseph Chappalley**, membre soixantenaire ;

**Philippe Monod**, époux d'Annick Monod, membre ;

**Gaston Menoud**, membre ;

**Didier Clément**, membre vétérans ;

**Benoît Oberson**, fils d'André Oberson, membre, suite à un accident de montagne.

## ACTIVITÉS DE FÉVRIER

DATE/BUT	PARTICIPANTS
<b>25.02.</b> Le Tarent	10
<b>26.02.</b> Alpiglemäre Gantrisch	12
<b>02.03.</b> Cabane des Clés	7
<b>02.03.</b> Monts Chevreuils	22
<b>04.03.</b> Wispile	9
<b>05.03.</b> Plan de La Douve	7
<b>06-10.03.</b> Semaine raquettes Unterbäch	10
<b>09.03.</b> La Tornette	18
<b>11-18.03.</b> Semaine Dolomites	8
<b>12-18.03.</b> Semaine S-Charl	15
<b>12-18.03.</b> Semaine Tyrol Sellraintal	14
<b>12.03.</b> Partic. Ski module 1.3	12
<b>16.03.</b> Niederhorn	4
<b>23-24.03.</b> Monte Leone	5
<b>25.03.</b> Dent de Morcles	4
<b>30.03.</b> Col des Ecardies	18



**Aux Parfums**  
Des Saisons

**Mathieu Bosson**  
Rue de Montsalvens 5  
1636 Broc  
026 / 921 06 06

**Pâtisserie-traiteur**

Boulangerie-Pâtisserie      Service traiteur  
Confiserie et chocolat      Apéro dinatoire

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

# FRANCIS MOOSER



Fondé en 1954

Installateur diplômé  
ISO 9001 + 14001

Chemin de Halage 14  
CP 268  
1630 Bulle



Energies renouvelables  
Pompe à chaleur  
Bois  
Solaire  
Ventilation contrôlée

Fax 026 919 60 99  
secretariat@francis-mooser.ch

Tél 026 919 60 90  
www.francis-mooser.ch

## 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

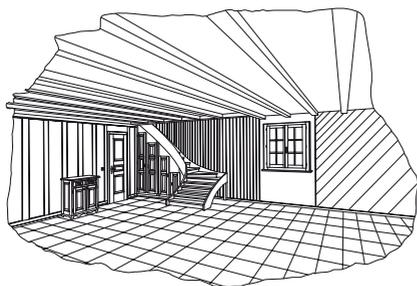
[www.pittetvins.ch](http://www.pittetvins.ch)

# 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)

# **Groupement jeunesse**

---

## **Alpinisme Mixte**

SAMEDI 6 ET DIMANCHE 7 MAI

AD



.....

*Pour cette sortie, s'en référer au bulletin d'avril.*

---

## **Module Ski Rando avancé (2)**

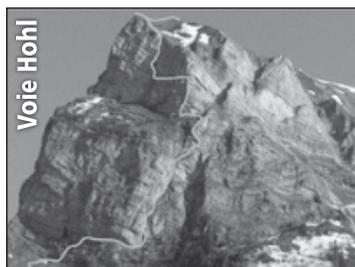
SAMEDI 20 ET DIMANCHE 21 MAI

S2/S3



.....

*Pour les personnes inscrites au module.*



## **Via ferrata Moléson**

*Accès gratuit*

*à tous les membres*

*de la section «La Gruyère»*

## **Menuiserie Agencement**



## **Denis Risse Sàrl**

Une philosophie, une passion!

Fenêtre - Porte - Agencement

Cuisine - Parquet - Rénovation

079 371 07 76 [www.denis-risse.ch](http://www.denis-risse.ch)

# 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.

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

## RÉSULTATS INTERMÉDIAIRES MARS 2017

### CHAMPIONNATS SUISSES

Margaux Bapst	3 <sup>e</sup> Juniore Individuelle, 2 <sup>e</sup> Sprint
Valentine Gallaz	3 <sup>e</sup> Cadette Individuelle
Caroline Ulrich	1 <sup>re</sup> Cadette Individuelle et Vertical
Valentine Moret	3 <sup>e</sup> Juniore Vertical

### NOCTURNE DE LA BERRA

Gilles Bapst	2 <sup>e</sup> Junior
Valentine Moret	2 <sup>e</sup> Juniore
Margaux Bapst	3 <sup>e</sup> Juniore
Caroline Ulrich	1 <sup>re</sup> Cadette

### NOCTURNE DES MONTS-CHEVREUILS

Simon Remy	1 <sup>er</sup> Junior
Margaux Bapst	2 <sup>e</sup> Juniore
Valentine Gallaz	3 <sup>e</sup> Juniore

### TROPHÉE DES PACCOTS

Marc Jenny	2 <sup>e</sup> Junior
Simon Remy	3 <sup>e</sup> Junior
Matteo Favre	1 <sup>e</sup> Cadet
Margaux Bapst	2 <sup>e</sup> Juniore
Caroline Ulrich	1 <sup>re</sup> Cadette

### NIGHT RACE LENK

Gilles Bapst	1 <sup>er</sup> Junior
Marc Jenny	2 <sup>e</sup> Junior
Simon Remy	3 <sup>e</sup> Junior
Caroline Ulrich	1 <sup>re</sup> Cadette

### NIGHT RACE 777 LOÛCHE

Marc Jeremy	3 <sup>e</sup> Junior
-------------	-----------------------

### CHAMPIONNATS DU MONDE PIANCAVALLO

Caroline Ulrich	3 <sup>e</sup> Cadette Sprint, Vertical et Indiv.
-----------------	---

### DIABLERETS 3D YOUTHCUP

Caroline Ulrich	1 <sup>re</sup> Cadette
Valentine Gallaz	2 <sup>e</sup> Cadette

### DYNAFIT YOUTHCUP ROTHWALD

Roman Fatton	1 <sup>er</sup> Cadet
--------------	-----------------------





# Formation adultes

---

## Approche des reptiles dans nos Préalpes

SAMEDI 20 MAI

FB-P



### **Lieu et heure de départ**

Stamm de Bulle, 8 h

### **Situation/altitude**

Région Dent de Lys, environ 500 m dénivélé

### **Itinéraire choisi**

Départ des Prés d'Albeuve - Montée dans un des vallons sous la Dent de Lys - Retour aux Prés d'Albeuve

### **Matériel**

Standard de randonnée

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Coût**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone à Gaëtan Mazza au 079 580 88 94 ou par e-mail reptiles-fr@bluewin.ch en précisant le nombre de personnes à inscrire.

### **Délai d'inscription**

Vendredi 18 mai

### **Notes**

Sortie à la découverte d'un site remarquable où se côtoient vipères péliades, vipères aspics, coronelles lisses et lézards vivipares. Références: [www.karch.ch](http://www.karch.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

# Cours de glace/alpinisme

SAMEDI 10 ET DIMANCHE 11 JUIN

F



## **Lieu et heure de départ**

Seront communiqués aux participants selon les conditions

## **Situation/altitude**

Selon conditions

## **Itinéraire choisi**

Selon conditions

## **Matériel**

D'alpinisme standard

## **Subsistance**

Pique-nique et demi-pension en cabane

## **Coût**

Frais de cabane et éventuellement remontée mécanique

## **Renseignements/inscription**

Johannes Konrad, 078 647 21 77

## **Chef de courses adjoint**

Antoine Clerc

## **Délai d'inscription**

Jeudi 1<sup>er</sup> juin

## **Notes**

Jamais mis les crampons ? Tu ne sais pas trop comment faire sur le glacier ? Tu ne sais pas trop comment t'y prendre pour préparer ta course d'alpinisme du week-end prochain ? Alors cette course est exactement ce qu'il te faut. Lors du cours de glace nous t'apprendrons les rudiments de l'alpinisme. Le samedi sera dédié à l'apprentissage du maniement du matériel, de comment se déplacer sur un glacier et le dimanche on profitera de faire une petite course pour mettre en pratique toutes les connaissances acquises. N'hésite pas à m'appeler en cas de questions !



**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)

# Module 1<sup>er</sup> de cordée

SAMEDI 10 JUIN

FB-P



## Lieu et heure de départ

7 h 30 au stamm

## Itinéraire choisi

A définir en fonction des conditions

## Matériel

De montagne

## Subsistance

Pique-nique

## Coût

Nuitée et transport

## Renseignements/inscription

Roland Charrière, 079 199 95 32

## Délai d'inscription

Du 6 mai au 15 mai

## Notes

Tu as déjà une certaine expérience en montagne, mais tu aimerais gagner en autonomie et pouvoir conduire une cordée dans des courses en montagne de niveau F à AD. Ce module te permettra de perfectionner et/ou de renforcer ton bagage technique, d'être apte à conduire une cordée de façon autonome dans un terrain peu équipé, de seconder un chef de courses lors de sortie de la section. Pour participer à ce module, les techniques de base de montagne et d'escalade (5A) doivent être maîtrisées. Le module commence le 10 juin, et se poursuit par 2 week-end en montagne (le 24-25 juin et le 22-23 juillet). En cas de questions, n'hésite pas à me contacter. Inscription par téléphone, attention 7 participants max. Au plaisir de partager cette formation avec toi.

**OXYGENE MONTAGNE**

Votre magasin spécialisé  
Route de Ferpicloz 8 • 1731 EPEDES • 026 413 37 70

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

# S Courses de la section

## Escalade en soirée

LES MARDIS DE MAI, JUIN, JUILLET

4b - 6a



Sentir le rocher au bout des doigts vous démange ! Je vous propose d'aller grimper ensemble les mardis soir de mai, juin et juillet.

On se retrouvera à 17 heures et nous irons grimper sur différents sites de la région. Le lieu de rendez-vous et le site d'escalade seront précisés sur le forum du club le mardi matin. Premier mardi le 9 mai.

Attention ce n'est pas un cours, ces soirées s'adressent à des grimpeurs autonomes.

### Renseignements

Roland Charrière, 079 199 95 32



## 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.

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

La BCF, partenaire de vos loisirs.



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



**Banque Cantonale  
de Fribourg**

simplement ouvert

**AU MULTICOLORE**

*Beaux  
Arts*



**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

SNOWSKI  
BIKE  
RANDO

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

SPORTS AVENTURES SA / ROUTE DE BILLENS 14 / 1680 ROMONT/FR  
T 026 852 40 41 / F 026 852 40 42 / SPORTS-AVENTURES.CH  
HORAIRES DU MAGASIN  
LUNDI FERMÉ MA-VE 9H-12H 13H30-18H SA 9H-12H 13H30-18H

---

## 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

---

## Saint Bernard



SAMEDI 6 MAI

S3/S4

---

### **Lieu et heure de départ**

Stamm 6 h 30

### **Situation/altitude**

Région Grand-Saint-Bernard

### **Itinéraire choisi**

Selon condition et participants

### **Matériel**

Complet de ski de randonnée, couteaux

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Coût**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Francis Grandjean,  
079 750 16 11 pas de SMS

### **Chef de courses adjoint**

Steffen Steinhauser

### **Délai d'inscription**

4 mai, 20 h

### **Notes**

La der de l'hiver, la neige nous donnera l'itinéraire.

---

## Le Luisin

SAMEDI 13 MAI

PD



---

### **Lieu et heure de départ**

Place de Covoiturage de Vaulruz à 7 h

### **Situation/altitude**

Marécottes 2786 m

### **Itinéraire choisi**

Marécottes - Le Luisin - La Creusaz

### **Matériel**

Standard été

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Coût**

Voiture + télécabine

### **Renseignements/inscription**

Jean-Claude Perroud, 079 230 68 35

### **Délai d'inscription**

Mercredi 10 mai

---

## Sortie VTT – Région Schwyberg

SAMEDI 13 MAI

VTT-M



---

### **Course supprimée**

---

## Escalade

DIMANCHE 14 MAI

5B



---

### **Lieu et heure de départ**

Stamm 8 h

### **Situation/altitude**

Gastlosen ou Hornflue

### **Itinéraire choisi**

Moulinettes de 4 à 6

### **Matériel**

D'escalade

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Coût**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Roland Charrière, 079 199 95 32

### **Délai d'inscription**

Du 6 mai au 12 mai

### **Notes**

Pour participants autonomes en escalade  
(encordement, assurance)

## Napf

JEUDI 18 MAI

T2



### **Lieu et heure de départ**

Place Majeux à 7 h

### **Situation/altitude**

Napf, 1408 m

### **Itinéraire choisi**

Fankhaus - Napf

### **Matériel**

De randonnée pédestre

### **Substance**

Pique-nique

### **Coût**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Martial Rouiller, 079 176 88 92

### **Délai d'inscription**

Mercredi 17 mai à 18 h, au 079 176 88 92

### **Notes**

Belle randonnée dans l'Emmental, 6 h

## Escalade région Boltigen

SAMEDI 20 MAI

5C



### **Lieu et heure de départ**

Stamm 7h

### **Situation/altitude**

Chemiflue

### **Itinéraire choisi**

Chemigeist 5c obligatoire

### **Matériel**

Complet d'escalade

### **Substance**

Pique-nique

### **Coût**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Francis Dévaud, 079 256 80 66

### **Délai d'inscription**

Jeudi 18 mai

# PILLER & KRATTER SA

chauffage • sanitaire • toitures

1632 Riaz

Tel. 026 912 98 04  
Natel 079 230 50 37





---

## Grande Jumelle

SAMEDI 3 JUIN

T3

---



### **Lieu et heure de départ**

Stamm 7 h 30

### **Situation/altitude**

Tanay, 2215 m

### **Itinéraire choisi**

Le Flon - Tanay - La Combe - Grande Jumelle

### **Matériel**

De randonnée, souliers à bon profil

### **Substance**

Pique-nique

### **Coût**

Déplacement

### **Renseignements/inscription**

Mathilde Auer, 079 657 97 92

### **Délai d'inscription**

Vendredi 2 juin à 20 h

### **Notes**

Depuis le sommet, magnifique vue plongeante sur le Lac Tanay. Informations en cas de météo douteuse, veuillez consulter la rubrique « Forum » sur notre site [www.cas-gruyere.ch](http://www.cas-gruyere.ch), la veille dès 18 h.

---

## Tour du Moléson à VTT

SAMEDI 3 JUIN

VTT-M

---



### **Lieu et heure de départ**

Stamm 8 h

### **Situation/altitude**

25 km et plus de 800 mètres de dénivelé

### **Itinéraire choisi**

Moléson-Village - Gros Moléson - col du Villars - cabane des Clés

### **Matériel**

VTT en bon état (Freins)

### **Substance**

Repas à la cabane des Clés

### **Coût approximatif**

Repas de midi à la cabane CHF 20.-

### **Renseignements/inscription**

Roland Dervey, 079 692 56 85

### **Délai d'inscription**

Jeudi 1<sup>er</sup> juin

### **Notes**

Le tour du Moléson en VTT avec repas à la cabane des Clés. Entraînement moyen au minimum.

---

## Randonnée et lectures – Niderhore



LUNDI 5 JUIN

T2

---

### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 8 h

### **Situation/altitude**

2078 m

### **Matériel**

De randonnée

### **Subsistance**

Pique-nique et boisson

### **Coût**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Lise Ruffieux, 026 913 11 68

### **Délai d'inscription**

Dimanche 4 juin

---

## Rando-flore en itinérance



DIMANCHE 25 JUIN AU LUNDI 1<sup>er</sup> JUILLET

T4

---

### **Lieu et heure de départ**

Au stamm à 6 h 30

### **Situation/altitude**

Parc naturel de Marguareis / Italie

### **Itinéraire choisi**

Refuge Mondovi - Lago delle Moie - Refuge Garelli - Punta Marguareis - Refuge Don Barbera - Carnino - Refuge Mongioie - Monte Mongioie - Refuge Mondovi - Cima delle Saline - Refuge Mondovi

### **Matériel**

De randonnée, bonnes chaussures

### **Subsistance**

Pique-nique pour 6 jours (possibilité d'acheter dans les refuges)

### **Coût approximatif**

CHF 420.– pour transport et 1/2 pension

### **Renseignements/inscription**

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

### **Chef de courses adjoint**

Hugues Bosson

### **Délai d'inscription**

31 mai

### **Notes**

Le Marguareis est une région située dans les vallées de Tanaro et Ellero, entre le Piémont et la Ligurie à l'est du col de Tende.

---

## Colonne de secours de la Gruyère

Interviewés : Gaby Pythoud et Dominique Mooser, par Yvan Ryf

---

**En mars de cette année, je vous ai parlé de deux anciens chefs de notre colonne de secours, Alfons Jaggi et Michel Gremaud. Cette fois-ci, je vous présente deux autres sauveteurs, Gaby Pythoud, qui avait repris le poste de chef de la colonne des mains de Michel Gremaud et Dominique Mooser, qui a officié aux côtés de Gaby, au poste de préposé.**

Gaby adhère au sauvetage en montagne « naturellement » lorsqu'il rejoint l'organisation jeunesse de notre section du club alpin. Nous sommes en 1978 et il ne quittera plus la colonne. En 1995, Michel Gremaud lui remet les rênes de la colonne de secours. Une année plus tard, le CAS crée le poste de préposé au sauvetage pour la colonne de secours de la Gruyère et Gaby endosse cette charge en cumulant son rôle de chef de station de Bulle. Pour rappel, notre colonne de secours comporte deux stations, l'une à Bulle et l'autre à Jaun.

Outre les interventions, la gestion administrative de notre organisme est toujours plus lourde. Le monde du sauvetage en montagne est en mouvement et en évolution. L'aide aux camarades de cordée, qui a marqué les débuts, s'est ouverte à toute la population. Du secours en montagne nous sommes passés au secours en terrain difficile. Dans ce contexte, il n'est plus possible de rester dans son monde alpin. Il faut s'ouvrir et collaborer avec les autres partenaires des services de sauvetage.

Dominique entre à la colonne de secours en 1992 avec Michel Gremaud comme chef. Durant plus de 10 ans, il se forme et acquiert de l'expérience. Il reprend en 2003 le poste de préposé au sauvetage. Gaby veut dédoubler sa fonction afin d'alléger la tâche. Le « duo » est formé et il durera plus de dix ans. Le début des années 2000 est marqué par les nouvelles collaborations avec la police cantonale, les services de pompiers et d'ambulances. Dominique est la cheville ouvrière de ces partenariats. Il n'y a que l'expérience commune, le temps et l'abnégation qui peuvent souder ces liens. En quittant fin 2015 leurs postes, nos deux sauveteurs ont laissé un carnet d'adresses riche ainsi que des relations de confiance intactes avec ces différents partenaires.

Même si le travail de gestion, les séances pluridisciplinaires ainsi que les formations spécialisées sont en perpétuelle augmentation, le « secours de son prochain » reste central dans l'action de nos deux chefs.

Dominique se souvient de ce sauvetage de jeunes scouts. L'un d'eux avait fait une chute fatale à la Pointe de Paray et les rescapés étaient coincés près du sommet. Il avait fallu l'intervention de deux spécialistes hélicoptères pour rapatrier les malheureux. Même si la mort plane parfois sur les missions, le décès d'une personne jeune est toujours difficile à accepter. Elle laisse des traces même après plusieurs années de sauvetage. Gaby se souvient aussi de cette mission difficile : le brouillard compliquait les opérations et un rocher avait failli l'emporter avec lui dans le vide.

Autre souvenir de Gaby, cette intervention au Vanil-Noir. Dominique se baladait en

famille du côté du col de Bounavalette lorsqu'il rencontra une femme cherchant à appeler du secours car une personne venait de chuter du côté de Galère. Dominique organisait le sauvetage et c'est Gaby qui opérait comme spécialiste hélicoptère afin de rapatrier le corps du malheureux montagnard. L'accompagnement de la famille du défunt les jours suivants fut prenant et marquant.

En discutant avec Dominique et Gaby, on se rend compte à quel point le sauvetage en montagne peut être difficile et traumatisant pour les sauveteurs. Notre structure milicienne ne permet pas facilement d'avoir recourt à de l'aide psychologique en cas d'événements traumatisants. Comme dit Gaby sous forme de boutade : « Le sauveteur est un montagnard, il n'a pas besoin de cela... » Et pourtant, nul n'est à l'abri. « On se téléphonait pour parler parfois... »

« Mais il y a aussi eu des tas d'autres interventions qui se sont bien terminées... », et parfois même des cocasses. Ils se souviennent de cette alarme lancée par une épouse ne voyant pas son mari rentrer de balade. Les recherches entreprises avait permis de retrouver monsieur sain et sauf en compagnie d'une autre dame. Ou cette autre personne recherchée depuis plusieurs heures et retrouvée dans un chalet d'alpage. Cette dernière avait insulté les secouristes qui osaient venir le déranger. Il s'agissait de la mauvaise personne mais qui portait le même nom que celle recherchée. Les investigations avaient dû se poursuivre. Lors d'une belle journée d'été, une randonneuse avait entrepris de gravir un sommet. La course était longue et peut-être sous-estimée par notre sportive. D'autres randonneurs l'avaient rencontrée en chemin et ils l'avaient trouvée très fatiguée. Ils avaient alerté la Rega. Lorsque l'hélicoptère était arrivé, la protagoniste avait refusé l'aide des secouristes. L'équipage était reparti bredouille et ce sont les sauveteurs de Bulle qui sont partis en mission de nuit pour retrouver la disparue.

Gaby et Dominique ont vécu beaucoup d'évolutions dans le sauvetage en mon-



*Exercice de sauvetage en 2016...*

tagne. En 2005 le Secours Alpin Suisse est fondé par le CAS et la REGA. Cette nouvelle organisation a amené beaucoup de changements et d'adaptations. Mais nos deux chefs ont grandement participé et collaboré à ces évolutions. Si la colonne de secours de la Gruyère effectue plus de vingt interventions annuelles, c'est aussi parce que la station et surtout ses compétences sont reconnues par les partenaires du sauvetage. Aujourd'hui, c'est souvent la police qui appelle nos sauveteurs.

J'ai repris la fonction de préposé au sauvetage des mains de Dominique au début de l'année passée. La tâche est facile tant le groupe est bon et compétent et notre organisation fonctionnelle.

Gaby, Dominique, vous avez su conduire la colonne de secours sans vous reposer sur vos acquis. Votre préoccupation première et votre priorité ont toujours été la personne à qui vous portiez secours. Vous n'avez jamais rechigné à partir en intervention. Sans compter votre temps, vous avez donné et toujours donné.

Le monde du sauvetage saura toujours reconnaître votre investissement et vous sera toujours reconnaissant.

Pour ma part, je vous adresse encore une fois mes félicitations et mes remerciements et je vous souhaite bon vent.

**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)



## Semaine clubistique seniors B à Gries im Sellrain

12 AU 18 MARS 2017

Récit et photos : Cathy et Killy Spicher, Mathilde Auer

Pour participer à une semaine seniors B, il ne suffit pas d'avoir l'âge, il faut surtout avoir un certain état d'esprit. Pour être fidèle aux principes de tout alpiniste, l'objectif journalier est d'atteindre le sommet, libre à chacun de définir où est son sommet. Le total des dénivelés n'a aucune valeur mais le total des heures de rire, ça c'est très important. Juste un chiffre pour la statistique : moyenne d'âge 67,85 ans, à noter que notre petite jeunette de 53 ans brouille un peu les cartes mais en aucun cas l'ambiance.

Dimanche 12 mars, 14 skieurs et skieuses insouciantes se laissent embarquer direction Gries im Sellrain, dans le Tyrol autrichien, par la directrice de la semaine Suzanne et le chef technique-guide-chauffeur-St Bernard-stimulateur-négociateur-chouchou des dames (dixit les messieurs), Jean-Marc.

Un petit arrêt au restauroute Trofana, ce village tyrolien miniature, nous laisse nez à nez avec une belle équipe de Gruériens également en vadrouille dans la même région. Avec les deux autres groupes de clubistes également en route aujourd'hui, on peut croire que toute la Gruyère est en balade. Donc beau temps assuré pour cette semaine puisque « quand les anges voyagent, le soleil sourit » !

A Sellrain découverte d'une maison d'hôte dans le plus pur style de la région, décorée avec goût, créant une atmosphère des plus chaleureuses. La Maîtresse des lieux nous soignera aux petits oignons durant toute la semaine.

**Lundi** : la montée au Pirchkogel, toute douce au départ, permet d'entamer des conversa-

tions très philosophiques. Marie-Jo et Suzanne se font traiter d'escargots, ce qui arrange tout le monde. Le redressement de la pente nous soumet à des conversions plutôt critiques qui stoppent toute conversation ! Seuls quelques chants d'oiseaux gruériens retentissent, ce qui a le pouvoir de mettre Claudine à plat ventre ... de rire ! A la 29<sup>e</sup> conversion, c'est le sommet. Marie-Jo est aux anges et s'exclame : « c'est bien la première fois que j'arrive en tête au sommet ! » Quelques descentes sur les pistes parfaitement préparées récompenseront cette première course qualifiée de « courte mais technique ».

**Réflexions au debriefing , Marie-Jo arrivée en tête au sommet** : « vous pouvez pas savoir le bien que ça m'a fait ».

Aujourd'hui mardi, départ par un court portage parmi les rhodos et les bruyères. Pour nous encourager notre Jean-Marc chéri nous promet un minimum de conversions mais... il ne parle pas de la surprise qui nous attend. Skis aux pieds, nous remontons une vallée, effectivement en ligne droite, de loin pas monotone, des dunes de neige créent une ambiance de désert blanc. Au col, nous découvrons une belle arête filant vers le sommet et qui semble hors de notre portée. Pourtant des traces sont bien visibles le long de la corniche. « On déchausse les skis, dépose les sacs et on y va ! » - tels sont les ordres du chef. Un grand silence nous plonge dans un grand moment de solitude... Quelques doutes s'expriment mais le chef a dit « tout le monde au sommet ». Obéissante, la troupe s'engage et progresse prudemment jusqu'au moment où une voix venant de l'arrière retentit : Jean-Marc est-ce bien pru-

**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

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

dent d'amener une pareille équipe là-haut ? Imperturbable et d'un grand calme, il nous motive à continuer. Effectivement, arrivés au sommet du Mitterzeigerkopf, chacun laisse exploser sa joie. Le paysage à 360° nous montre l'étendue à l'infini des montagnes autrichiennes. La descente s'effectue en toute confiance et prudence. Au col, une pause bien méritée nous laisse admirer notre exploit, merci Chef. L'arrivée au Bierstube s'apparente à du ski nautique qui incite Irénée à mettre les pieds dans l'eau, heureusement pas dans le plat. Au debriefing de la journée, notre grand-chef satisfait de ses troupes propose de reporter le Ruhetag d'un jour.

**Bilan de la journée :** 1 h de plat montant, puis ça s'ouvre, Claudine montre à Suzanne le sommet prévu mais en fait elle se plante complètement : « Heureusement car si j'avais imaginé qu'on irait sur cette arête effilée, j'aurais abandonné avant. Arrivée au col du Mittelloch, je n'ai pas eu le choix : serrer les dents et suivre Jean-Marc. Il ne fallait pas avoir le vertige et rester bien concentrés mais quel bonheur d'arriver au sommet ! »  
**Suzanne :** « Je ne serais jamais arrivée en haut si Jean-Marc n'avait pas insisté. Après quelques dzemotées, j'étais très heureuse d'être allée au sommet. »

Jo se demande si Suzanne est aussi obésissante avec son mari qu'avec Jean-Marc... Au matin du mercredi, certains avouent avoir eu le sommeil perturbé par le chiffre 514 (match en pique double à 18 points de la sortie de l'équipe adverse). De Kühtai une balade de santé nous conduit tranquillement au barrage du Finstertaler Stausee. Une nouvelle vallée s'ouvre à nous avec son lot d'itinéraires potentiels de randos. Retour rapide à Kühtai, petite pause au skibar et quelques descentes sur des pistes d'excellente qualité terminent cette journée en beauté. Accueil totalement inattendu à la descente du bus, notre François Pythoud national et Madame nous font la surprise d'une visite. Grâce à des appartements spacieux, les apéros s'organisent comme à la maison, ce qui a l'avantage de ne pas déranger le voisinage par les éclats de rire provoqués par l'humour caustique de nos spécialistes en la matière.

**L'ironie du jour :** Cathy, seule sur le télésiège, n'arrive pas à relever la barre, au bord de la panique, elle se rend compte que ses skis sont posés sur le marche-pied.

Enfin un Ruhetag est autorisé à qui en ressent le besoin. C'est le Schaffzoll qui attend les vaillants. Bien installées sur la terrasse de la Dreiiseenhütte, atteinte à peau de phoque,





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**



nos trois grâces observent la chenille progressant sur la face vis-à-vis. En fait, avec ou sans escargots, la chenille ne va pas plus vite, n'en déplaie aux mauvaises langues ! Bars et shopping pour le trio au repos, magnifique descente avec final en slalom parmi les mêlèzes pour les infatigables, encore une journée réussie. Une partie de cache-cache s'engage aux arrêts de bus, pour finalement retrouver les deux équipes, comme par hasard, ensemble dans le bus de retour à Sellrain. La perspective de l'apéro a des pouvoirs magiques !

**Bilan du jour de Martial :** Magnifique course, au sommet on a découvert tout le massif de la Silvretta qui rappelle de beaux souvenirs à plusieurs d'entre nous et du coup, une pensée s'envole vers Nestor.

La dernière rando a pour but la Pforzheimhütte. Sur un chemin de montagne ratraqué, quelques passages glacés nous laissent supposer une descente un peu scabreuse ! Une bise proche de notre « Ruhyo » nous rafraîchit les idées. Une dernière belle pente fait office de test final sur la qualité des conversions. Quant aux conversations, elles ne seront pas évaluées. Tout le monde est promu ! Quelques spécialités typiques de la région sont proposées dans cette cabane très accueillante et charmante. Chacun se régale notamment d'un strudel aux pommes délicieux. Le vrai dessert, c'est la descente dans une neige bien ramollie pour la première pente et 8 km à se laisser glisser toute en douceur jusqu'à l'arrêt du bus de St. Sigmund.

Pour ce dernier soir, notre hôtesse nous réserve un apéro musical de charme. Son mari à la guitare et un ami à l'accordéon nous gratifient d'un choix de morceaux typiques du Sellraintal. En final un air de Joyeux anniversaire entraîne Jo et Mathilde dans un petit tourbillon bien sympathique.

Dans le restaurant qui nous accueille chaque soir, un buffet campagnard nous régale les papilles. Un accordéoniste, du plus pur style tyrolien, crée une ambiance typique du lieu qui ouvre les cœurs et incite à la confiance. Notre charmante serveuse a revêtu son plus beau costume de « Dirndl » pour charmer

Jean-Louis et l'entraîner dans une valse envoûtante. Du coup Jean-Louis retrouve une nouvelle jeunesse... Cette dernière soirée reflète l'ambiance de cette semaine ensoleillée dans le ciel et dans les cœurs.

## Bilan de la semaine

**Isabelle :** « Je suis terriblement bien avec vous ! »

**Suzanne :** « C'est ma 10<sup>e</sup> semaine, jamais je n'aurais pensé faire tout ça à la retraite. »

**Jo :** « Equipe formidable, solidaire, heureux d'avoir été accepté dans le groupe. »

**Jean-Louis :** « C'est super sympa ».

**Jean-Marc :** « Groupe soudé, l'amitié règne en maître mot, c'est un vrai plaisir d'organiser des semaines de ce genre ».

**A méditer :** Il faut bien admettre que nous sommes sur la pente descendante. Peut-être faudra-t-il songer à créer une nouvelle catégorie, plus douce, de seniors C et François Pythoud pourrait nous établir un répertoire des balades possibles à plat, question de s'entraîner pour la dernière étape : les corridors du home en « tintébin ».

Un tout grand merci à notre directrice de semaine et à son chef technique, guide, etc., des semaines de ce genre, on en redemande.



## Participants

Suzanne Gremaud, Jean-Marc et Claudine Angéloz, Freddy Sauter, Jean-Louis Catillaz, Marie-Jo et Jo Geinoz, Irénée Savary, Martial Rouiller, Jacqueline Giraud, Isabelle Bussard, et **les rapporteurs :** Cathy et Killy Spicher, Mathilde Auer.



GRUYERE  
**PARAPENTE**  
.CH

Niviuk Skin à l'atterrissage Grandvillard

## Ecole de parapente



Bons Cadeaux  
Vols Biplace  
Formation  
Voyages  
Matériel

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

# Le Métailler 3213 m d'altitude, avec le soleil

SAMEDI 1<sup>er</sup> AVRIL 2017

Récit Ursula et Michel



Ce n'était pas un poisson d'avril, cette randonnée a effectivement eu lieu avec notre chef de courses Francis Dévaud.

Michel et moi sommes des membres « tout frais » du CAS. Première sortie en peaux de phoque avec cette société.

Cette randonnée était composée de membres chevronnés, Chantal, Colette, Jean-Daniel également nouveau membre, mais, comparé à nous, il avait de l'aisance.

Le départ de cette sortie se trouve à Pralong.

Aïe... !!! Dès le commencement, les skis sous le bras, j'ai remarqué que le tempo était « bien là ». Je me suis dit « Ursula pas de stress... prend ton rythme, sinon no sommet !!! Après un p'tit échauffement, un « rec » de 400m environ à 40 degrés, à grimper avec les bâtons dans une main et les skis de l'autre. « Pas de souci... je suis là... donc je suis ! » Les conseils de Colette et ses encouragements étaient précieux.

Par la suite, sur le 1<sup>er</sup> plateau, Jean-Daniel, accompagné de son sourire, nous fait un mini strip-tease, ce qui m'a permis de récupérer et d'apprécier les personnes qui m'entouraient.

Le décor de cette course était magnifique, avec ses 1600 m de dénivelé, ses 2 plateaux et ses 2 belles pentes et cela sans difficulté particulière.

Arrivés au col de Métailler, on a tout de suite compris que l'effort n'était pas fini. La croix était au sommet de cet « amas » de pierre. Avec les encouragements de Colette et de Chantal, j'ai gravi quelques-uns de ces satanés cailloux. Je n'en pouvais plus. Un plat en vue... je me pose, c'est décidé, ma place pique-nique sera là. En compagnie de

Chantal et Michel, heureuse et soulagée, des larmes se sont mises à glisser le long de mon visage... sans bruit. Des larmes de fatigue et de joie ! Les autres membres du groupe, avec leur corps agile, ont gravi les quelques mètres qui restaient. On était heureux de vivre cela comme ça, avec notre sommet « à notre façon » pour cette journée-là !

La descente fut agréable et scabreuse en même temps, par manque de neige. Mais avec les conseils de Francis et ses multiples micro-pauses, tout s'est bien déroulé. Nous le remercions.

Dans ce récit, vous remarquerez qu'il manque les émotions de nos compagnons de course et la description du panorama. On avait tellement à faire avec nous-même que... Avec l'habitude, on pense qu'on pourra s'ouvrir et apprécier toutes ces magnifiques randonnées futures avec le CAS ! Merciiii !

La conclusion, après cet effort, est que pour nous, coureurs à pieds, notre physique n'était pas tout à fait adapté !!! Face à



Francis et son groupe, un entraînement spécifique devrait être au programme !!!

En me déposant à mon domicile, Michel, le regard fatigué et inquiet, me demande : est-ce que tu crois qu'on va arriver à suivre lors de la prochaine sortie CAS « Mini haute-route », prévue le 8-9-10 avril ???

#### **Les participants à cette course**

Francis, Chantal, Colette, Jean-Daniel, Michel et Ursula





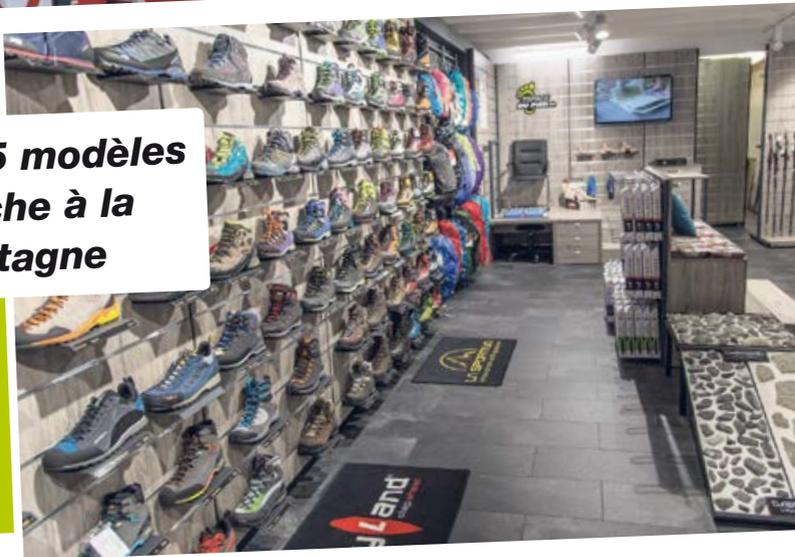
## CONFECTION

**Venez découvrir  
les nouveautés  
Millet été 2017**



## CHAUSSURES

**Plus de 125 modèles  
de l'Approche à la  
Haute Montagne**

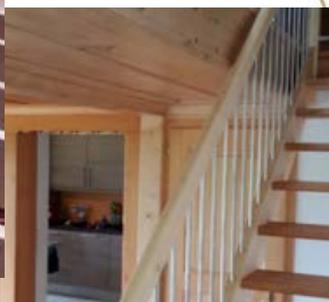


JAB

1630 Bulle 1

LAPOSTE

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)