



# Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE 03-2018

MARS 2018



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



## CHAUSSURES DE SKI ET DE RANDO

- ANALYSE DU PIED
- SEMELLES ADAPTÉES SUR MESURE
- CHAUSSONS THERMOFORMÉS
- COQUE AJUSTÉE

Un team pratiquant le ski et la rando, qui saura vous conseiller au mieux dans le choix de la chaussure la plus adaptée à votre sport favori!

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



# Infos utiles



## PRÉSIDENT

Claude Heckly, Route de la Ria 10, 1666 Grandvillard  
Tél. 079 398 06 44

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 : Nicolas Bärtschy

Informations : 079 547 13 47

**Infos utiles 01**

**Editorial 03**

**Activités au stamm 05**

**Activités en cabane 06**

**Cabanes de la section 07**

**Reflets de la section 14**

**Groupement jeunesse 17**

**Mérite sportif 21**

**Courses de la section 23**

**Passion 37**

**Récit de course 39**

## PHOTO DE COUVERTURE

Après Geltenschutz  
Cl. Heckly | Février 2015



Pensez à nos calendriers

Faites-vous plaisir! Faites plaisir! Partagez!

Pas de quantité minimum. Tout format...

Papeterie (en-têtes, enveloppes...)

Affiches, flyers, faire-part,  
prospectus, dépliants...



**To Print**  
**Stéphane Piller**

Prenez le temps de comparer!

Demandez une offre! C'est sans engagement...

NOUS IMPRIMONS TOUS VOS FICHIERS! ILLUSTRATOR, CORELDRAW, INDESIGN, PDF...

Chemin Pauvre-Jacques 36, 1630 Bulle - 026 912 50 65

[www.toprint-bulle.ch](http://www.toprint-bulle.ch) - [info@toprint-bulle.ch](mailto:info@toprint-bulle.ch)

# Editorial

CLAUDE HECKLY PRÉSIDENT

Et voilà que les deux premiers mois de l'année sont déjà passés. Mon Dieu que le temps file et les (bonnes) résolutions du Nouvel An sont déjà loin ! Une de mes résolutions était de n'oublier personne durant cette année.

Le bénévolat est la pierre angulaire de notre section et de bien d'autres sociétés villageoises ou régionales. Nous ne cessons de le dire et de remercier tous nos membres qui s'engagent : qu'il s'agisse du gardiennage des cabanes, des chefs de courses, des membres des différentes commissions ou encore des membres de notre comité. Mais derrière toutes ces personnes se cachent une conjointe, un conjoint, un ou une amie, qu'importe, quelqu'un qui partage ses joies et ses soucis.

Ce sont ces appuis de l'ombre que je voudrais saluer aujourd'hui. On remercie bien souvent les membres que l'on connaît, croise ou dont le nom apparaît dans les diverses rubriques du Bouquetin que vous avez entre les mains.

Mais ces « moitiés » passent souvent des soirées seules, des week-ends sans l'autre moitié engagée dans une course, gardiennant une cabane, ou encore cloîtrée dans son bureau à rédiger, planifier ou préparer une séance, course ou autre bricole, alors que les journées s'annoncent belles et propices à des escapades à deux ou en famille.

Toutefois elles remplissent un rôle très important aussi, celui de confident ou de conseiller. Bien entendu c'est l'idée première lorsque l'on se met en couple : le partage dont les confidences et conseils font partie. Même lorsqu'il s'agit de prendre une décision ou d'analyser une séance, une commission ou un week-end en cabane, il est extrêmement important d'avoir l'avis d'une personne intime. L'avantage est que celle-là n'a pas le nez dans le guidon, sa vision du club est plus



Photo : Eloi Bosson

globale et plus libre, tel un aigle qui voit tout de plus haut. Expériences faites, les conseils et remarques de nos « moitiés » sont souvent plus objectifs que les idées ou plans initiaux que nous avons envisagés.

Donc merci à vous, Mesdames, Mesdemoiselles et Messieurs, pour tout ce temps que vous aussi donnez à notre section, dans l'ombre de vos conjoints et conjointes, mais avec un brin de bon sens et une distance qui nous permettent à tous de faire avancer le club dans, je l'espère, la bonne direction. Merci aussi pour ces soirées, journées et parfois week-ends, que vous leur accordez, afin qu'ils puissent faire leur travail, transmettre leur passion et la partager avec nos membres actifs. Je me réjouis de rencontrer l'un ou l'autre à l'occasion, pourquoi pas lors d'une assemblée générale ou d'une manifestation dans une cabane, pour faire votre connaissance.

MAGASIN: RTE DE MOSLON 11-1630 BULLE  
MARDI À VENDREDI: 9h-12h 14h-18h30  
SAMEDI: 9h-12h  
SHOP EN LIGNE: WWW.MONTAGNEATTITUDE.CH



VOTRE SPÉCIALISTE TEXTILE POUR LES ADEPTES  
DES ACTIVITÉS EN MONTAGNE ET DU RUNNING.  
DES MARQUES INNOVANTES ET UN SERVICE PERSONNALISÉ

**CRAZY**

**maloja**

**FEBEI**

**MARTINI**  
OFFICIAL ALCOHOL

**CAMP**

**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)

# Activités au stamm

## MATCH AUX CARTES

### KIRGHIZSTAN 2018 — GJ LA GRUYÈRE

#### QUAND

23 mars 2018  
19h00

#### Où

#### Stamm

Chemin de Bouleyres 79  
1630 Bulle



#### Inscription

Alexis Jaquet  
079/513.02.27

Inscription jusqu'au 20  
mars 2018

#### Prix

50.- par équipe



Suivez-nous sur Facebook :  
Kirghizstan 2018 GJ La  
Gruyère

# Activités en cabane



## PÂQUES À LA CABANE DES CLÉS DIMANCHE 1<sup>er</sup> AVRIL

### Fête des familles

Dès 11 h 30 apéro, puis repas

### Menu proposé :

Lapin fermier de la Gruyère, polenta tessinoise, crème au chocolat

Prix du menu : CHF 25.- café compris

Enfants jusqu'à 12 ans gratuit

### Dès 14 h course aux œufs pour les enfants

*Le Team les Clés se réjouit de vous accueillir nombreux et le lapin de Pâques saura faire courir les enfants ! et peut-être qu'il y aura même un*



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

Inscriptions pour le repas jusqu'au mercredi 28 mars chez Mathilde Auer, tél. 079 657 97 92 ou par e-mail à [cles@cas-gruyere.ch](mailto:cles@cas-gruyere.ch)

## 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)

# Cabanes de la section

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

## CABANE DES CLÉS

1352 m

### MARS

|          |         |  |
|----------|---------|--|
| Week-end | 03 - 04 | G. et I. Sapin, P. et M.-Cl. Castella                |
| Week-end | 10 - 11 | M. et R. Vallélian, S. Jungo                         |
| Week-end | 17 - 18 | Geneviève et Claude Bovigny                          |
| Week-end | 24 - 25 | Gérald Rumo, Daniel Schafer                          |
| Semaine  | 26 - 30 | <b>Semaine avant Pâques</b> -<br>Bernard Eltschinger |
| Week-end | 31 - 01 | <b>Pâques</b> -<br>Team Les Clés voir ci-contre      |

### AVRIL

|          |         |  |
|----------|---------|--|
| Semaine  | 02 - 06 | <b>Vacances</b> - Jean-Louis Vial,<br>Cécile Corpataux |
| Semaine  | 09 - 13 | <b>Vacances</b> - Clotilde et Stéphane<br>Romanens     |
| Week-end | 14 - 15 | David et Anne-Michel Genilloud                         |
| Week-end | 21 - 22 | Dodo Menoud, B. et Chr. Bussard                        |
| Week-end | 28 - 29 | Alain Berset et Muriel Biemann                         |

**Dimanche de Pâques, fête des familles avec course aux œufs.**

**La cabane sera ouverte durant la Semaine sainte et les vacances de Pâques.**



## 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

# 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)**



**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)

**MARS**

|          |         |   |
|----------|---------|---|
| Week-end | 03 - 04 | Adèle Lehmann - Céline Schnezler - Daphnée Ghaaraee |
| Mercredi | 07      | Eric Sudan  |
| Week-end | 10 - 11 | Daniel et Corinne Romanens                          |
| Mercredi | 14      | Frédy Wyssmüller - Marcel Moret - Gaby Majeux       |
| Week-end | 17 - 18 | Nicole, Léo et Catherine Meury                      |
| Mercredi | 21      | Bernard Bussard et Dodo Menoud                      |
| Week-end | 24 - 25 | René et Anne-Marie Vallélian                        |
| Mercredi | 28      | Jean-Louis Romanens                                 |
| Week-end | 31 - 01 | Adèle Lehmann et Simon Angéloz                      |

**AVRIL**

|          |         |   |
|----------|---------|---|
| Mercredi | 04      | Frédy Wyssmüller - Marcel Moret - Gaby Majeux |
| Week-end | 07 - 08 | Nadia Siffert                                 |
| Mercredi | 11      | José Romanens et Tintin                       |
| Week-end | 14 - 15 | José Romanens et Tintin                       |
| Mercredi | 18      | Bernard Bussard et Dodo Menoud                |
| Week-end | 21 - 22 | Gilbert Maillard - Bobonne et Babar           |
| Mercredi | 25      | Tobie Gremaud                                 |
| Week-end | 28 - 29 | Joël Bach et Jean-François Vienny             |

**Le 28, apéro de fermeture dès 16 h  
Invitation à tous !**

**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 ».

**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. 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.

**Coordonnées**

2 565 900 / 1 159 900 – CN  
1224 Moudon



*“L'Espace  
d'un  
Instant”*

*Cabinet de thérapies manuelles et soins énergétiques  
Bulle - Les Sciernes-d'Albaue*

Massages - Drainage lymphatique - Soins bols chantants -  
Soins énergétiques - Reiki

Carole Bapst Hervy 079 309 23 67 [www.lespaceduninstant.ch](http://www.lespaceduninstant.ch)

# PLAISIRS PARTAGÉS



**55**

★ ANS ★  
DE CUISINES  
COMPLICES

Ebénisterie, agencements de cuisines  
Ecosa, 1666 Villars-sous-Mont  
T +41 (0)26 928 40 10, F +41 (0)26 928 40 19  
[cuisines@ecosa.ch](mailto:cuisines@ecosa.ch), [www.ecosa.ch](http://www.ecosa.ch)



**ECOSA**  
Les artisans de vos espaces culinaires

**CABANE DE L'OBEREGG** 1818 m**MARS**

|    |  |
|----|--|
| 4  | Rumo Gérald, Rumo Steve, Andrey Philippe |
| 11 | Christine Genoud et Famille Engel        |
| 16 | Dodo Menoud                              |
| 18 | Alex Yerly & Dom Monney                  |
| 25 | <b>Libre</b>                             |

**AVRIL**

|    |                                       |
|----|---------------------------------------|
| 1  | <b>Libre</b>                          |
| 8  | Emmanuel Seydoux                      |
| 15 | Colette Dupasquier et Chantal Pythoud |
| 22 | Joël et Simon Bach                    |
| 29 | <b>Libre</b>                          |

**CABANE DES MARINDES** 1868 m**En fermeture hivernale****INFOS CABANE****Situation**

La cabane de l'Oberegg est un endroit merveilleux, d'où l'on bénéficie d'une vue magnifique sur les Alpes bernoises et valaisannes et sur la chaîne des Gastlosen. C'est un magnifique but de promenade en toutes saisons, à pied, à ski ou en raquettes, compter environ 1 h depuis le col du Jaun.

**Recherche**

Profitez de passer des moments inoubliables et inscrivez-vous pour un week-end de gardiennage. Le responsable se tient à votre disposition pour des renseignements et, si nécessaire, pour vous introduire à cette activité !

**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

**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

**MAI**

|          |         |                                     |
|----------|---------|-------------------------------------|
| Dimanche | 27      | Ouverture officielle - L'équipe     |
| Semaine  | 27 - 02 | Dey Daniel et Ruffieux Marie-Louise |

**JUIN**

|          |         |   |
|----------|---------|---|
| Week-end | 02 - 03 | Bossel Denis  |
| Semaine  | 03 - 09 | Egger Mani  |
| Week-end | 09 - 10 | Aubry Georgette -<br>Crottaz Léonard et Odette            |
| Semaine  | 10 - 16 | Musy François et Christiane                               |
| Week-end | 16 - 17 | Roth Samuel - Duruz Julien -<br>Girard Alain              |
| Semaine  | 17 - 23 | Dreyer Nicolas et Justine -<br>Demierre Jean-Luc et Lucie |
| Week-end | 23 - 24 | Seydoux Maurice et Anne -<br>Limat Francis et Agnès       |
| Semaine  | 24 - 30 | Crottaz Léonard et Odette                                 |

**JUILLET**

|          |         |  |
|----------|---------|--|
| Week-end | 30 - 01 | Vial Jean-Louis  |
| Semaine  | 01 - 07 | Dubath André et Evelyne  |
| Week-end | 07 - 08 | Poffet Jean-Luc et Anne-Lise   |
| Semaine  | 08 - 14 | Romanens Jean-Louis -<br>Jaquier Denise - Chassot Eliane -<br>Bourquenoud Jacqueline |
| Week-end | 14 - 15 | Pugin Rachel et Bertrand -<br>Gremion Jean-Pierre et Nicole                          |
| Semaine  | 15 - 21 | Geinoz Marie-Jo et Jo -<br>Kaeser Roland et Bernadette                               |
| Week-end | 21 - 22 | Esseiva Jo   |
| Semaine  | 22 - 28 | Roulin Myriam et Pierrot   |
| Week-end | 28 - 29 | Roulin Myriam et Pierrot   |
| Semaine  | 29 - 04 | Jaquet Jean-Paul - Dubath André  |

**AOÛT**

|          |         |   |
|----------|---------|---|
| Week-end | 04 - 05 | Jaquet Jean-Paul -<br>Jaquet Laurence et Gérard |
| Semaine  | 05 - 11 | Minder Joëlle                                   |
| Week-end | 11 - 12 | Ducrest Stéphane et Priska                      |
| Semaine  | 12 - 18 | Vonlanthen Hélène et Jean                       |
| Week-end | 18 - 19 | Berset Jean-Daniel et Valérie                   |
| Semaine  | 19 - 25 | Porchet Marie-Josée -<br>André Grangier         |
| Week-end | 25 - 26 | Delaquis Jean-Marc -<br>Lucienne Dupont         |
| Semaine  | 26 - 01 | Roux Gilbert - Zenger Jean-Jacques              |

## SEPTEMBRE

|          |         |   |
|----------|---------|---|
| Week-end | 01 - 02 | Sallin Claude   |
| Semaine  | 02 - 08 | Beaud Maurice -<br>Schneuwly Jean-Claude                      |
| Week-end | 08 - 09 | Wicht Ludovic - Prélaz Jean-Baptiste                          |
| Semaine  | 09 - 15 | <b>Libre</b>  |
| Week-end | 15 - 16 | Rumo Gérald - Schafer Daniel                                  |
| Semaine  | 16 - 22 | Musy François   |
| Week-end | 22 - 23 | Auer Mathilde - Dupasquier Denyse<br>- Limat Agnès et Francis |
| Semaine  | 23 - 29 | Musy François   |
| Week-end | 29 - 01 | <b>Fermeture</b> - L'équipe                                   |



**En fermeture hivernale**

# 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***

# Reflets de la section

## COIN DE LA SYMPATHIE

Nous présentons nos sincères condoléances et assurons de notre amicale sympathie toutes les personnes touchées par le décès de :  
**Jean Dubey**, membre vétérán.

## ADMISSIONS

**Barras Samuel**, La Côte-à-Bonheur 52, **Gumefens**

**Borcard Aline**, Les Planchettes 3, **Avry-devant-Pont**

**Brunne Raphaël**, route de l'église 22, **Billens**

**Buchs Sophie**, chemin du Chaussy 1, **Les Mosses**

**Eltschinger Stéphane**, route de l'Ecole 25, **Onnens**

**Gouzon Alexis**, route du Vieux-Chêne, **28, Villaz-St-Pierre**

**Guisan Francine**, En Meguettaz 9, **Savigny**

**Guisan Pierre-Henri**, En Meguettaz 9, **Savigny**

**Luy Blaise**, chemin de la Corbaz 31, **Les Diablerets**

**Troutot Sébastien**, chemin Sur-la-Ville 16, **Prez-vers-Siviriez**

**Wust-Saucy Anne-Gabrielle**, rue des Châteaux 49, **Vuippens**

## GROUPEMENT JEUNESSE

**Barras Anaïs**, La Côte-à-Bonheur 52, **Gumefens**

**Barras Victoria**, La Côte-à-Bonheur 52, **Gumefens**

**Petitpierre Jonas**, imp. du Verné 59, **Vuisternens-en-Ogoz**

**Rime Lara**, rue de Corbière 11, **Bulle**



026 928 10 08

### Heures d'ouverture

LU-MA-ME 06:30-19:00

JE-VE 06:30-23:00

SA 07:00-23:00

DI 07:00-19:00



026 928 10 11

## ACTIVITÉS DE JANVIER

| DATE/BUT     |   | PARTICIPANTS |
|--------------|---|--------------|
| <b>02.01</b> | Course du Nouvel An (Oberegg)                       | 36           |
| <b>04.01</b> | Initiation ski de randonnée                         | 14           |
| <b>06.01</b> | Initiation ski de randonnée                         | 13           |
| <b>07.01</b> | Course des Rois - Les Portes                        | 11           |
| <b>09.01</b> | Technique d'encordement                             | 22           |
| <b>09.01</b> | Les Mosses  | 18           |
| <b>11.01</b> | Hornflue (rempl. Monts Chevreuils)                  | 26           |
| <b>13.01</b> | Module perfectionnement ski-rando J1                | 14           |
| <b>13.01</b> | Col de Pierra Perchia depuis Allières               | 16           |
| <b>13.01</b> | Sortie des nouveaux membres                         | 18           |
| <b>14.01</b> | Monts Chevreuils                                    | 2            |
| <b>14.01</b> | Grande Dent de Morcles                              | 2            |
| <b>17.01</b> | Cours avalanches                                    | 40           |
| <b>18.01</b> | Plan Francey (rempl. Haute-Combe)                   | 13           |
| <b>20.01</b> | Cours avalanches                                    | 41           |
| <b>21.01</b> | Walighürli (rempl. L'Aiguille - Pointe du Chevrier) | 9            |
| <b>21.01</b> | Vounetz (rempl. Pointe de Bremingard)               | 7            |
| <b>23.01</b> | Les Mosses  | 18           |
| <b>25.01</b> | Gantrisch (rempl. Patraflon)                        | 25           |
| <b>27.01</b> | Monts Telliers (rempl. Schafarnisch-Märe)           | 10           |
| <b>28.01</b> | Hochmatt  | 10           |
| <b>28.01</b> | Col d'Isenau (rempl. Folliu Borna)                  | 14           |
| <b>30.01</b> | Le Pralet   | 21           |



**TREZZINI**  
CONCIERGERIE

Rte de Mordon 45  
1630 Bulle

**Brevet fédéral**

Tél. (24 h/24): 026 / 919 30 00

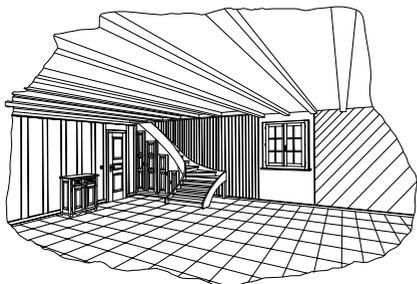
[www.trezzini-conciergerie.ch](http://www.trezzini-conciergerie.ch)

[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)



*Menuiserie - Agencement*

***Eloi Bosson Sàrl***

***1632 Riaz***

Réalisations

- Rénovation / Transformation
- Couvert / Pergola / Terrasse
- Porte d'entrée / communication
- Fenêtre / Fenêtre de toiture
- Cuisine / meuble salle de bain
- Armoire murale / Mobilier
- Escalier / Balustrade
- Parquet / Plancher
- Réparation / Entretien
- Boiserie / Plafond

***Maîtrise Fédérale***

***Entreprise Formatrice***

Natel 079/230.58.60

Tél. prof. 026/912.42.52

Fax 026/912.49.27

E-mail: [eloi.bosson@websud.ch](mailto:eloi.bosson@websud.ch)

**monferini**  
BULLE

J. MONFERINI S.A.

Constructions 026 912 82 68

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

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

SNOWSKI  
BIKE  
RAZAI  
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 ////////////////////////////////////// SA 09h-12h / 13h30-18h



**pittet vins**  
secret de cave

CP 14 / Rte de Gruyères 30

1663 Epagny / Gruyères

T 026 921 11 84

[info@pittetvins.ch](mailto:info@pittetvins.ch)

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

# **Groupement jeunesse**

---

## **Ski de rando - module moyen 1**

SAMEDI, 3 MARS

PD



.....

Voir bulletin de février, page 20.

---

## **Mont Vélan Course du module moyen 2**

SAMEDI 10 AU DIMANCHE 11 MARS

PD



### **Subsistance**

Pique-nique + demi-pension à la cabane du Vélan

### **Matériel**

Matériel complet pour le ski de randonnée, baudrier, piolet, crampons.

### **Coût approximatif**

Environ CHF 60.-

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Nbre max. participants**

8

### **Chef de courses**

Alexandre Castella, 079 343 32 16

### **Délai d'inscription**

Dimanche 4 mars

### **Itinéraire choisi**

Course ouverte aux participants du module 2 ski rando moyen. Les autres personnes qui voudraient s'inscrire sont priées de me téléphoner personnellement

### **Remarques/descriptif**

Nous dormirons à la cabane du Vélan puis le lendemain partirons pour l'ascension du Mont Vélan.



## **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.

# Ski rando Valais en cabane

SAMEDI 24 AU DIMANCHE 25 MARS

AD



## Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

## Subsistance

Cabane des Aiguilles Rouges /  
pique-niques pour 2 jours

## Matériel

Ski rando, DVA, pelle, sonde, couteaux,  
baudrier, crampons, piolet

## Exigence physique

B - Plutôt exigeante

## Coût approximatif

Nuitée en cabane

## Renseignements/inscription

Par téléphone

## Chef de courses

Emilien Laville, 079 214 89 70

## Chef de courses adjoint

Rainer Frick, 026 411 21 49

## Itinéraire choisi

**Samedi** : Les Haudères - La Gouille - Cabane  
Aiguilles Rouges

**Dimanche** : Pointe de Vouasson 3490 m -  
Mont de l'Etoile - Les Haudères



Les sociétaires Raiffeisen  
vivent plus d'émotions tout en payant moins.



Entrée gratuite dans plus de 490 musées. Concerts, événements, matchs  
du dimanche de la Raiffeisen Super League et cartes journalières de ski  
avec jusqu'à 50% de rabais. Apprenez-en plus sur :

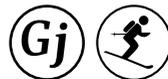
[raiffeisen.ch/memberplus](http://raiffeisen.ch/memberplus)

**RAIFFEISEN**

# Ski rando Haute Route Wildhorn-Wildstrubel

LUNDI 2 AU DIMANCHE 8 AVRIL - ATTENTION CHANGEMENT DE DATES!

AD



## Lieu et heure de départ

Au stamm à Bulle

## Situation/altitude

LK 263

## Subsistance

Demi-pension dans les cabanes, pique-niques tirés du sac

## Matériel

Équipement peau de phoque (peaux, DVA, pelle, sonde), baudrier, piolet, crampons.

## Exigence physique

B, plutôt exigeante  
5 à 6 heures chaque jour

## Coût approximatif

CHF 360.-

## Renseignements/inscription

Par téléphone ou en ligne

## Nbre max. participants

7

## Chef de courses

Rainer Frick, 026 411 21 49

## Délai d'inscription

Vendredi 23 mars

## Itinéraire choisi

Haute Route au cœur des Alpes Bernoises où nous irons de cabane en cabane, en faisant chaque jour un beau sommet, entre autres Arpelistock, Wildhorn, Schnidehorn et Wildstrubel. Les belles descentes ne vont pas manquer. De Launen à Adelboden. Le programme sera adapté à la météo et aux conditions. Un certain niveau physique et technique sera nécessaire. Age min. 12 ans.

## Remarques/descriptif

Des précisions pour le matériel et l'équipement seront communiquées aux participants après inscription. Inscription par mail frick.rainer@bluewin.ch ou au 079 372 54 93. Les coûts comprennent la demi-pension dans les cabanes (env. CHF 50.- par nuit) et les frais de transport (bus et train).

## Neuf règles

**Les pistes de ski sont destinées en priorité aux utilisateurs des remontées mécaniques!**



1 Montées et descentes se font aux risques et périls des randonneurs, qui en assument l'entière responsabilité.

2 N'utiliser que le bord de la piste pour monter (règle FIS n°7). Monter en file indienne, pas de front, et faire attention aux autres skieurs.

3 Attention aux abords des sommets, des passages étroits et des pentes raides, en cas de neige verglacée et de traversée des pistes. Ne pas traverser aux endroits dépourvus de visibilité.

4 Ne jamais emprunter de piste fermée. Respecter les indications sur place, notamment en ce qui concerne les itinéraires.

5 Prudence maximale lorsque les pistes sont préparées. Pour des raisons de sécurité, les pistes de ski sont fermées lors de l'utilisation de treuils. Il y a danger de mort!

6 N'utiliser que le bord des pistes fraîchement damées.

7 Être attentif aux dangers, faire particulièrement attention aux avalanches. S'abstenir d'emprunter des domaines skiables où des déclenchements artificiels d'avalanches sont à prévoir.

8 Ne pas emmener de chien sur les pistes de ski.

9 Respecter les réglementations de parcage et payer sa place de stationnement.

# Sports et Loisirs

Avry-devant-Pont



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

Rte de l'Eglise 19  
026 915 12 42



Rue du Cârô 1  
1630 Bulle  
T 026 919 60 20

LE SAVOIR-FAIRE SUISSE  
GRAVÉ DANS LE MARBRE  
WWW.GRAND-MARBRE.COM



**GRAND**  
MARBRERIE

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

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



**Mathieu Bosson**  
Rue de Mantissvinn 1  
1806 Broc  
026 / 92 1 06 06

**Pâtisserie-traiteur**

Boulangerie-Pâtisserie      Service traiteur  
Confiserie et chocolat      Apéro dînatoire

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

CHAUSSURES



Grand-Rue 21

**EPICERIE**

**DURABLE**

manger.  
vivre.  
partager.

**ENNEY**



# Félicitations à Pierre-Noël Bapst

« Il y a des serviteurs du sport, comme il y a des serviteurs de l'Etat ou de la République. Pierre-Noël Bapst est l'un d'eux et le Canton de Fribourg a choisi de le récompenser en lui octroyant le Prix Sportif de l'Etat de Fribourg 2017 » (voir La Liberté du 10.1.2018 sous la plume de Jean Ammann).

Pierre-Noël a contribué au bon fonctionnement de nombreuses sociétés ou manifestations sportives régionales ou cantonales et il est encore actif dans certaines d'entre elles. Depuis tout jeune il a pratiqué le sport et nous pouvons encore le rencontrer dans nos préalpes, à pied ou en randonnée à ski. Membre vétéran

de notre section, il fonctionne volontiers comme gardien dans nos cabanes.

C'est pour le féliciter qu'une délégation du comité du CAS de la Gruyère a assisté à la remise du Mérite sportif fribourgeois 2017 à Forum Fribourg.

Le comité se fait un plaisir de féliciter à son tour Pierre-Noël, dit Misou, pour son engagement sans relâche afin d'encourager le sport chez les jeunes et les moins jeunes de notre canton. Toutes nos félicitations et bonne santé à Misou afin que son dynamisme accompagne encore longtemps le sport fribourgeois !





**OXYGENE  
MONTAGNE**



**Votre magasin spécialisé**

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

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

La BCF, partenaire de vos loisirs.



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



**Banque Cantonale  
de Fribourg**

simplement ouvert

# S Courses de la section

---

## Tête à Josué

JEUDI 1<sup>er</sup> MARS

PD

.....



---

## Sortie pleine lune aux Clés

VENDREDI 2 MARS

WT2

.....



---

## Gemmi

SAMEDI 3 ET DIMANCHE 4 MARS

PD

.....



---

## Tour de Famelon

SAMEDI 3 MARS

WT3

.....



---

## Wistätthorn

DIMANCHE 4 MARS

PD

.....



*Pour ces courses, s'en référer au bulletin de février, pages 29 à 31...*

## 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.**

---

## Iffighore, 2378 m

JEUDI 8 MARS

PD

---



### **Lieu et heure de départ**

Place Majeux à 8 h

### **Dénivelé, heures de marche**

+1170 m

### **Exigences physiques**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Délai d'inscription**

La veille à 18h

### **Chef de courses**

Michel de Techtermann, 079 245 03 45

### **Période d'inscription**

Du lundi 5 au mercredi 7 mars

### **Itinéraire choisi**

Poeschenried 1200 - Iffighore 2378 m

---

## Les Louerettes

SAMEDI 10 MARS

PD

---



**Course annulée**

---

## Vanil d'Arpille

SAMEDI 10 MARS

PD

---



### **Lieu et heure de départ**

Sortie de Charmey à gauche à 7 h 30

### **Matériel**

Standard rando à ski

### **Dénivelé, heures de marche**

+1200m/-1200m, 6 h

### **Exigences physiques**

B - Plutôt exigeante

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, par SMS ou Whatsapp

### **Chef de courses**

Sébastien Dousse, 079 628 76 05

### **Période d'inscription**

Du lundi 5 au vendredi 9 mars

### **Itinéraire choisi**

Depuis la route, montée sur l'Arpille

---

## Les Dolomites

SAMEDI 10 AU SAMEDI 17 MARS

PD

|||||



Voir page 32 du bulletin de février.

---

## Cape au Moine (Etivaz)

DIMANCHE 11 MARS

AD

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Au stamm à 7 h

### **Subsistance**

Tiré du sac

### **Dénivelé, heures de marche**

+1100 m - La seule difficulté est la dernière pente assez raide

### **Exigences physiques**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone ou en ligne

### **Nbre max. participants**

8

### **Chef de courses**

Steffen Steinhauser, 079 205 85 96

### **Période d'inscription**

Du lundi 5 samedi 10 mars

---

## Semaine skis randos Seniors B Sellraintal

LUNDI 12 AU DIMANCHE 18 MARS

PD

|||||



Voir page 32 du bulletin de février.

---

## Cape au Moine

JEUDI 15 MARS

AD

=====



### **Lieu et heure de départ**

Parc Majeux à 8 h

### **Matériel**

Complet

### **Dénivelé, heures de marche**

+1200 m, -1200 m / 3 h

### **Exigences physiques**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Instructions d'inscription**

Inscriptions de 17 h à 20 h

### **Nbre max. participants**

10

### **Chef de courses**

Gérard Spicher, 079 214 25 54

### **Période d'inscription**

Du 1<sup>er</sup> au mercredi 14 mars

---

## Pointe des Grands

SAMEDI 17 MARS

AD

=====



### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 7 h 30

### **Situation/altitude**

Pointe des Grands 3101 m  
Carte rando à skis 282 Martigny

### **Matériel**

Complet de rando à skis - couteaux indispensables

### **Dénivelé, heures de marche**

1700-1800 m de dénivelé

### **Exigences physiques**

C - Exigeante

### **Coût approximatif**

CHF 30.- transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, par écrit, en ligne

### **Instructions d'inscription**

Par internet, svpl préciser votre nom et numéro de natel. Sinon par SMS en précisant votre nom.

### **Chef de courses**

Chantal Python Niklès, 079 385 15 91

### **Délai d'inscription**

Mercredi 14 mars

### **Itinéraire choisi**

Départ de Trient au Peuty 1328 m - montée exigeante par la Croix des Bérons jusqu'à la Pointe des Grands

# Semaine de ski rando séniors A au val Sertig

DIMANCHE 18 AU SAMEDI 24 MARS

PD



Voir page 39 du bulletin de janvier

## Col de Fenestral depuis Finhaut

DIMANCHE 18 MARS

PD



### Lieu et heure de départ

Parking CO2 La Tour à 7 h

### Subsistance

Pique-nique

### Dénivelé, heures de marche

De 1330 m à 2451 m

Dénivelé: +1100 m / -1100 m

Cotation PD+/S3

### Exigences physiques

B - Plutôt exigeante

### Coût approximatif

Transport

### Renseignements/inscription

En ligne

### Instructions d'inscription

Ne pas oublier de noter votre numéro de téléphone portable

### Chef de courses

Florence Luy, 079 293 53 08

### Période d'inscription

Du vendredi 2 au jeudi 15 mars

## LÉGENDE DES PICTOS



Randonnée pédestre



Via Ferrata



VTT



Alpinisme



Raquettes



Groupement jeunesse



Escalade



Rando / Via Ferrata



Formation



Ski de randonnée



Ski rando / Raquettes



---

## Module perfectionnement ski-rando J3



SAMEDI 24 AU DIMANCHE 25 MARS

PD

---

### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 8 h

### **Matériel**

Equipement complet de ski-rando (DVA, pelle, sonde, couteaux à glace, etc.) Matériel pour le glacier (baudrier, piolet, crampons) Nécessaire pour la nuitée en cabane et on garde un peu de place dans le sac pour la bonne humeur.

### **Dénivelé, heures de marche**

Entre +800 m et +1300 m de dénivelé  
5 h env.

### **Exigences physiques**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Nuitée en cabane et demi-pension, transport à répartir entre les participants

### **Renseignements/inscription**

Nbre max. participants 10

### **Instructions d'inscription**

Les inscriptions sont closes (module).

### **Nbre max. participants**

10

### **Chef de courses**

Claude Heckly, 079 398 06 44

### **Chef de courses adjoint**

Bernard Wicky, 078 608 61 12

### **Itinéraire choisi**

Région de Steingletscher

### **Remarques/descriptif**

Week-end de clôture du module *Courses dans un environnement alpin*.

**Rappel** : ce module est le prolongement du module ski-rando 2018. Ce module est composé de 2 sorties d'une journée et d'un week-end. **Sortie 1** : samedi 13 janvier - **Sortie 2** : dimanche 4 février - **Sortie 3** : samedi 24 et dimanche 25 mars Les participants sont déjà inscrits.

---

## Grand Chavalard



SAMEDI 24 MARS

D

---

### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 6 h 30

### **Dénivelé, heures de marche**

Depuis Ovronnaz prendre la piste de ski, puis un chemin forestier, la combe sous La Seya et arriver au Petit Pré. Poursuivre sous le Grand Château pour rejoindre le Creux du Bouis et remonter le couloir NE Descente même itinéraire. 2100 m dénivelé

### **Exigences physiques**

D - Très exigeante

### **Coût approximatif**

CHF 40.-

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Chef de courses**

Philippe Bussard, 076 821 68 16

---

## Vanil Blanc

DIMANCHE 25 MARS

PD

|||||



### **Exigences physiques**

C - Exigeante

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, par écrit, en ligne

### **Instructions d'inscription**

Pour les inscriptions en ligne, merci de laisser votre n° téléphone

### **Chef de courses**

Steffen Steinhauser, 079 205 85 96

### **Période d'inscription**

Du jeudi 1<sup>er</sup> au samedi 24 mars

---

## Le Chantonnet (Val Ferret) 2490 m

JEUDI 29 MARS

PD

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Place Majeux à 7 h 30

### **Matériel**

Complet de randonnée à skis

### **Dénivelé, heures de marche**

Env. 900 m de dénivelé

### **Exigences physiques**

A - Peu exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, par écrit ou en ligne

### **Chef de courses**

Jean-Marc Angéloz, 079 723 68 29

### **Période d'inscription**

Du lundi 26 au mercredi 28 mars midi.

### **Itinéraire choisi**

Montée par le Clou jusque sous le Petit Col Ferret

---

## Mont Rogneux

JEUDI 29 MARS

PD

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Stam à 6 h 30

### **Exigences physiques**

C - Exigeante

### **Coût**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Nbre max. participants**

8

### **Chef de courses**

Jean-Claude Perroud, 079 230 68 35

### **Délai d'inscription**

Mardi 27 mars

### **Itinéraire choisi**

+1800 m

---

## Grand Paradiso 4061m (voie normale)

VENDREDI 30 ET SAMEDI 31 MARS

PD

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Au stamm

### **Subsistance**

Refuge Vittorio Emanuele 2 (2732 m)

### **Dénivelé, heures de marche**

Par le glacier du Grand Paradiso  
(voie normale)

### **Exigences physiques**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport + nuitée en cabane

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, par écrit

### **Nbre max. participants**

6

### **Chef de courses**

Christophe Hugonnet, 077 452 11 91

### **Période d'inscription**

Du jeudi 1<sup>er</sup> au vendredi 16 mars

---

## Naye depuis Allières



VENDREDI 30 MARS

WT3

---

### **Lieu et heure de départ**

Place du Village Enney à 7 h 30

### **Substance**

Pique-nique

### **Matériel**

DVA, pelle, sonde

### **Dénivelé, heures de marche**

Dénivelé 900 m. au milieu de nulle part !

### **Exigences physiques**

B - Plutôt exigeante

### **Coût**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Uniquement par téléphone

### **Chef de courses**

Francis Grandjean, 079 750 16 11

### **Période d'inscription**

Du lundi 19 au mercredi 28 mars

### **Itinéraire choisi**

Allières - Naye - Chaude - Allières

---

## La Tuffière - Hauterive



VENDREDI 30 MARS

T1

---

### **Lieu et heure de départ**

La Tuffière à 13 h

### **Substance**

Boisson

### **Matériel**

Souliers de randonnée ou baskets

### **Exigences physiques**

A - Peu exigeante

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Chef de courses**

Norbert Seydoux, 079 695 47 80

### **Délai d'inscription**

Du jeudi 1<sup>er</sup> au vendredi 30 mars

### **Itinéraire choisi**

La Tuffière - Couvent d'Hauterive par rive droite et retour par rive gauche

---

## Balade dans le Jorat et Bois des Brigands



JEUDI 5 AVRIL

T1

---

### **Lieu et heure de départ**

Parc Majeux

### **Matériel**

Standard de randonnée pédestre

### **Dénivelé, heures de marche**

+640 m / 5 h 30

### **Exigences physiques**

A - Peu exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne ou par mail à  
ant.bussard@hotmail.com

### **Chef de courses**

Antoinette Bussard, 079 253 45 71

### **Période d'inscription**

Du jeudi 15 mars au mercredi 4 avril

---

## Albristhorn 2762 m



JEUDI 5 AVRIL

AD

---

### **Lieu et heure de départ**

Place Majeux à 7 h

### **Dénivelé, heures de marche**

+1300 m

### **Exigences physiques**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Instructions d'inscription**

Délai la veille à 18 h

### **Chef de courses**

Jacques Maillard, 077 473 14 85

### **Période d'inscription**

Du lundi 2 au mercredi 4 avril

### **Itinéraire choisi**

Gruebe 1484 m itinéraire à choisir selon les conditions

---

## Susten

SAMEDI 7 AU DIMANCHE 8 AVRIL

PD

|||||



### **Exigences physiques**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport + nuitée en cabane

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Nbre max. participants**

8

### **Chef de courses**

Jean-Claude Perroud, 079 230 68 35

### **Cheffe de courses adjointe**

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

---

## Chasseron

DIMANCHE 8 AVRIL

T2

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Au stamm à 8h

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Dénivelé, heures de marche**

13 km et 800 m de dénivelé

### **Exigences physiques**

A - Peu exigeante

### **Coût approximatif**

Trajet en voiture

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone du dimanche 1<sup>er</sup> au samedi 7 avril

### **Chef de courses**

Lise Ruffieux, 079 587 94 00

### **Délai d'inscription**

Du dimanche 1<sup>er</sup> au samedi 7 avril

### **Itinéraire choisi**

Col des Etroits - Saut de l'eau - Chasseron (1606 m) - Retour par la crête Les Petites Roches

### **Remarques/descriptif**

Balade printanière pour découvrir les crêtes du Jura.

## Mini Haute Route Bernoise 4 jours

DIMANCHE 8 AU MERCREDI 11 AVRIL

D



### **Lieu et heure de départ**

Gare de Bulle

### **Subsistance**

1 nuit à Konkordiahütte et 2 nuits  
à Finsteraarhornhütte

### **Matériel**

Complet de randonnée (DVA, pelle, sonde) +  
matériel de haute montagne (corde, piolet,  
crampons, prusik, vis à glace, cordelettes et  
3 mousquetons)

### **Exigences physiques**

C - Exigeante

### **Coût approximatif**

CHF 430.- base demi-tarif CFF

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, pas de SMS

### **Instructions d'inscription**

Au 079 667 12 56

### **Nbre max. participants**

9

### **Chef de courses**

Jean-Bruno Pugin, 079 667 12 56

### **Chef de courses adjoint**

Eric Barras, 079 261 15 82

### **Délai d'inscription**

Jusqu'au lundi 2 avril

### **Itinéraire choisi**

Jungfrauoch - Trugberg -  
Cabane Konkordiahütte / Gross  
Wannenhorn - Finsteraarhornhütte /  
Finsteraarhorn - Finsteraarhornhütte /  
Vordergalmihorn-Reckingen

## Oyé, Oyé braves membres !!!

Pour profiter pleinement des avantages de la section et surtout d'être informés des activités du stamm ou de faciliter l'enregistrement de vos sorties nous vous demandons de nous communiquer sans délai tout changement de vos coordonnées tel que :

**Adresse exacte avec numéro de rue**

**Téléphone**

(surtout téléphone portable)

**E-mail**

(peut-être que vous ne l'aviez pas donné lors de votre inscription)

Envoyez vos changements à [registry@cas-gruyere.ch](mailto:registry@cas-gruyere.ch)

# Massif des Bauges

JEUDI 31 MAI AU DIMANCHE 3 JUIN

T4



## Lieu et heure de départ

Au stamm à 8 h

## Subsistance

Hôtel en demi-pension et pique-niques pour les repas de midi

## Matériel

Matériel de randonnée

## Exigences physiques

B - Plutôt exigeante

Niveau T3 avec plusieurs passages en T4.

Dénivelé : entre 700 m et 1300 m

Heures de marche : de 5 à 8 heures

## Coût approximatif

Hôtel en demi-pension et déplacements en voiture

## Renseignements/inscription

Par téléphone

## Nbre max. participants

12

## Chef de courses

Lise Ruffieux, 079 587 94 00

## Chef de courses adjoint

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

## Délai d'inscription

Du jeudi 1<sup>er</sup> au samedi 31 mars

## Itinéraire choisi

1<sup>er</sup> jour : Mont Jullioz (1672 m) - 2<sup>e</sup> jour : Dent des Portes (1932 m) et Mont Trélod (2181 m) - 3<sup>e</sup> jour : Mont Colombier (2045 m) et Dent de Rossanaz (1891 m) - 4<sup>e</sup> jour : Croix du Nivolet (1547 m)

## Remarques/descriptif

Voici le programme indicatif de ce séjour à la découverte du massif des Bauges. Le programme peut être modifié en fonction de la météo ou d'autres aléas. Afin de réserver l'hôtel, les inscriptions se font jusqu'au 31 mars.

*Merci de privilégier nos  
annonceurs et partenaires lors  
de vos achats et investissements !*

 **NOLL MAÇONNERIE SA**

Maçonnerie, béton armé  
Rénovations, échafaudages  
Crépis de finition, chapes, carrelages  
Aménagements extérieurs

Les Bruyères 5, 1635 La Tour-de-Trême  
Tél. 026 912 53 52 , fax 026 912 53 85  
Natel 079 635 15 92, [claudenoll@bluewin.ch](mailto:claudenoll@bluewin.ch)

## Laurent Scheurer

Interview : Colette Dupasquier Photos : L. Scheurer, P. Perritaz, S. Blanc

**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, Laurent Scheurer, membre actif de la colonne de secours, moniteur J+S au sein du Groupement Jeunesse, alpiniste, ancien webmaster et membre de notre section, va partager sa passion avec nous.

### Présente-nous ce lieu...

C'est un vallon à l'écart des grands axes, entouré de dents, d'une tour et d'un vanil. On y trouve toutes sortes d'animaux; des chamois, des bouquetins, des lagopèdes, des aigles et des renards. La nature y est préservée et sauvage.

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

La première fois que j'y suis allé, c'était avec mes parents quand je devais avoir une dizaine d'année. Nous étions montés à la selle des Morthéys, la journée avait été chaude et longue. Mais la vraie découverte, ce fut lors d'un passeport vacances organisé par le CAS et guidé par Michel Gremaud. Nous étions montés aux Marindes, nous avions dormi à la cabane et le lendemain nous étions allés du côté des Morthéys de Folliéran voir les chamois. Je faisais de l'athlétisme au SAB avec son fils Jérôme et c'est ce qui m'a motivé à m'inscrire à l'OJ.



### Pourquoi ce lieu t'a marqué ?

C'était ma première nuit en cabane, on avait vu le renard venir manger à la fenêtre de la cuisine le soir et le lendemain on avait vu plein de chamois, tout près. Les marmottes avaient leur terrier à côté du drapeau et nous pouvions les observer longuement. J'avais trouvé cette sortie géniale.

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

C'est un lieu qui est resté sauvage et qui a peu évolué. J'éprouve toujours un grand plaisir à me balader dans des coins sauvages, intacts ou perdus où il n'y a personne. Par contre je peste quand on nous interdit de sortir des chemins ou des itinéraires officiels sous prétexte que l'on dérange la faune.

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

L'endroit n'a que très peu changé au fil des années. Il a juste perdu son névé les années très chaudes. C'est peut-être ma perception de l'endroit qui a changé. Enfant tout était permis, aujourd'hui on n'ose plus aller n'importe où. Malgré tout

il me séduit toujours autant et j'espère que mes enfants y trouveront encore des vaches l'été quand ils y reviendront avec leurs enfants.

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

Cet endroit n'est pas vraiment une découverte pour la plupart des gens de la région car il est très connu. J'essaye toutefois d'y aller une fois par année. J'ai le souvenir d'y être retourné avec 2 copains pour 2-3 jours lorsque je devais avoir une quinzaine d'années, c'était une expérience formidable. J'y ai fait un camp nature où nous bivouaquions au-dessus du chalet des Cases. Nous y avons également fait un souper le l'OJ mémorable. J'avais même été gardien de la cabane une semaine en septembre. Cet été j'y suis allé en famille et les enfants m'ont demandé quand est-ce qu'on y retourne.

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

Le plan le plus classique est de monter à la cabane des Marindes. Aux initiés, je peux

recommander de monter à la Dent de Bimis, par la cheminée. On a ensuite une vue imprenable sur le vallon des Mortheys.

*Pour ceux qui ne l'auraient pas encore reconnu, ce petit coin de paradis est le vallon des Mortheys. Je remercie Laurent de nous avoir fait partager sa passion sans limite pour cette vallée sauvage au milieu de laquelle se blottit notre cabane des Marindes.*





## Randoflore à Cogne

LUNDI 3 AU SAMEDI 8 JUILLET 2017

Texte de Denise et André et aquarelles de Denise Sonney



### Lundi 3 juillet

Sans tambour, ni clairon, ni trompette, 13 clubistes prennent la clé des champs à la découverte de Cogne et de sa région. Au fond de sa vallée, la première à gauche en allant d'Aoste à Courmayeur, le village fait partie du Parc National du Grand Paradiso. Ancienne Réserve Royale de Chasse du roi Vittorio-Emmanuele III de Savoie jusqu'en 1919, la région a été cédée à l'Etat italien en 1922. Voici pour les présentations d'usage.

Cogne, c'est aussi et surtout les Prés de Saint Ours : une sorte de musée vivant caractérisé par les parfums des herbes et par les activités des paysans. Le décor naturel des compétitions hivernales de ski de fond. Chacun essaie d'ailleurs de se l'imaginer tout blanc. Cela fait envie à plus d'un.

L'après-midi, nous visitons un premier étage, un balcon au-dessus du village, le Sentier nature de Monseuc. Pour ce faire, nous bénéficions du transport d'une télécabine afin de nous raccourcir l'approche. L'itinéraire ondule dans la forêt en direction de l'Ouest. Par intervalle, il nous dévoile le paysage. Le massif du Mont-Blanc brille au loin. À nos pieds, les premières fleurs, puis, le sommet du Grand-Paradiso nous incite à lever les yeux. L'itinéraire en boucle nous offre un autre aspect de la région, son exploitation minière. La vallée d'Aoste regorge de mines exploitées depuis l'antiquité et aujourd'hui désaffectées. En face de nous, d'anciennes bâtisses sur des lieux panoramiques témoignent de ces gisements. Sur le site touristique de la vallée, on apprend

que l'on peut voir encore l'ancienne mine d'argent de Valeille, celle de cuivre d'Éclouseur et celle de magnétite de Larsinaz. La boucle terminée, certains ont encore un peu faim, ils redescendent à pied pendant que d'autres, nous ne citerons personne, prennent la cabine, en toute humilité et sans complexe.

Le regroupement a lieu à la taverne. Autour de la table, chacun exprime un mot, une observation, une sensation... de cette première journée.

Pour Boniface, c'est la richesse de la roche et de ses couleurs, et César d'approuver que géologie et botanique se marient harmonieusement dans la beauté du lieu. Ernestine a vu un casse-noix, Félicie des



# PILLER & KRATTER SA

- CHAUFFAGE
- SANITAIRE
- TOITURE
- ETANCHEITE
- PARATONNERRE

1632 Riaz Tél. 026 / 912 98 04



Venez visiter notre

*Vinothèque*

Du Lu a.-m. au samedi matin

[www.morand-vins.ch](http://www.morand-vins.ch)



# FUTUR FORMATIC

Rue des Ecoles 15  
1635 La Tour-de-Trême

- informatique

- solutions d'impressions

# Seydoux PAPERIE BUREAU SA

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

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

marmottes en descendant le Grand-St-Bernard et Victorine découvre le massif du Grand-Paradiso pour la première fois. Rosalie fait remarquer la propreté et le sens de l'accueil du village. Désiré est heureux de ces retrouvailles autour d'un apéro très chaleureux. Fanchette est satisfaite de l'hôtel qu'elle qualifie de confortable ; Frida évoque le babillage et le bavardage. Gustave la rassure sur la normalité avec 9 femmes et 4 hommes. Patience, cela rentrera dans l'ordre à la montée... Nous avons une pensée pour Jules qui a transmis la bonne adresse. Au départ, il y avait une idée de séjour hivernal avant que notre chère Mathilde ne vienne en reconnaissance. Elle a vu qu'il y avait de quoi faire.

### **Mardi 4 juillet**

Le bus nous dépose à Lillaz, point de départ vers la cabane Sogno di Berdzé, dans le vallon d'Urtier. Un lieu accessible en 4x4 qui propose un service bienvenu : le transport des bagages. Nous crapahuterons ainsi non seulement le cœur léger, mais le sac également. L'itinéraire pourra s'autoriser des variantes riches en découvertes. En commençant par le parc géologique aménagé au départ de Lillaz. La richesse de la région à portée des mains et des yeux : la genèse des montagnes, avant d'arriver, 10 minutes plus-haut, aux cascades. Grâce aux sentiers qui les longent, on peut admirer les trois niveaux de chutes qui font attraction dans la région.

Maurice navigue dans la colonne pour montrer, répéter, repérer, la renoncule aquatique, le mélampyre des forêts, la porcelle, l'épine vinette... Un pierrier constellé de rhododendrons suivi d'une traversée de ruisseau, et ça monte, ça monte, des marches, des lacets... Deux heures plus tard, à l'heure du pique-nique, nous découvrons le Lago di Loie. Chaque lac de montagne crée sa féerie et son mystère. Un bel endroit pour la récréation. André et Maurice osent la baignade. Brrr... courageux, ils font même quelques brasses, mais renoncent à traverser.

Secs ou réconfortés par la pause, nous montons un quart d'heure avant de descendre dans la vallée de Bardonney. Nous bifurquons vers la gauche, contournons la Testa delle Goilles avant de traverser le ruisseau et d'entamer la dernière montée vers le refuge dans le vallon d'Urtier.

Et là encore, certains ont encore un « pit creux ». Ils leur manquent un petit quelque chose, une entrée, supplémentaire, un apéro plus consistant. Les voilà repartis pour une escapade vers les Laghi Miserini. Au retour ils essaient de se justifier, de nous faire envie, ils nous racontent une rencontre qu'ils auraient faite avec des êtres, sortis grisâtres d'une couche légèrement gelée. Ils n'arrivent pas à les nommer, ils sont encore sous le choc, ou sous la glace, qui sait ? Bon ! Nous, nous sommes douchés, frais et... lucides.

### **Juste pour vous faire envie, voici le menu :**

Aubergines et courgettes cuites, servies froides avec de l'oignon, de la menthe et de la sauge.

Un pavé d'épinards au fromage (de l'alpage d'à côté) nappé d'une sauce

Ragoût de lapin et polenta

Panacotta au vin cuit.

**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)

À l'heure du génépi, Gustave dit que l'étape fut longue : 6 h de marche, 1200 m de dénivellation pour 16 km. Léonie est admirative pour les personnes qui ont plus de 10 ans qu'elle. Félicie retrouvait son souffle pendant les pauses botaniques alors qu'Ernestine s'est nourrie d'une méditation propice à sa santé mentale et à sa digestion. Désiré en a bavé, mais il est heureux. Boniface ajoute que la montagne est patiente, elle nous attend et l'essentiel est dans le cœur de chacun. César philosophie : les chemins de montagne n'ont pas de fin, ce n'est pas demain que l'on va s'arrêter. L'image du pierrier, des rhodos et des mélèzes a été imprimée durablement dans la mémoire de Rosalie tandis que Frida s'est enivrée de l'eau cristalline des torrents. Le silence du groupe a permis à Victorine de dialoguer avec elle-même. Fanchette, surprise, a constaté que ce n'étaient pas des bouquetins sur l'arête, mais... de beaux soldats. L'enthousiasme du groupe est au top, la cheffe est contente.

Elle présente la journée du lendemain : monter à la Fenêtre de Champorcher puis descente, visite de 1, 2, peut-être 3, 4 ou 5 lacs, chacun comme il a envie et... retour par la Fenêtre. Il est des fenêtres, comme

ça, que l'on peut aisément traverser sans faire de dégâts.

### Mercredi 5 juillet

Montée tranquille à cette Fenêtre de Champorcher. L'endroit parcouru par une ligne à haute tension perd un peu de sa sauvagerie, mais l'abondance de fleurs nous réjouit : orpin rose, edelweiss, silène acaule, callianthème et la superbe joubarbe à grandes fleurs. Même les spécialistes n'en ont jamais vu de si grandes et si belles. Ce passage donne accès à la Réserve naturelle du Mont Avic et nous découvrons nous trouver sur l'itinéraire dantesque de l'ultra-trail « Tor des Géants » qui impose 24000 mètres de dénivelé, une paille à notre âge ! Pour adoucir ces pensées, la très jolie Pétrocalle des Pyrénées nous dévoile ses pétales rose tendre. Nous descendons ensuite dans une grande combe, faisons le tour du lac Blanc, du lac Noir, jusqu'au lac de Miserin avec sa chapelle Notre-Dame-des-Neiges et son refuge. Que de tapis colorés et de merveilles ! Chacun essaie d'emporter avec lui ses impressions et ses émotions.





FLAVIEN VUADENS

Route du Briez 73  
1628 VUADENS  
026 912 74 75

sports cycles   
**dupasquier**  
vuadens

www.dupasquier-sports.ch

notre  
expérience  
a choisi  
**la qualité**



### **Celles du jour sont émouvantes :**

Si ce n'est pas le paradis, où est-il ?

Une profusion superlative de couleurs

Visite de la galerie du grand chambardement

Dans ce bel environnement, rien ne peut m'atteindre

Leçon d'humilité avec la petite fleur qui sort d'un rocher.

Ernestine a vu un iceberg. Avec... deux pingouins ou... deux pingus ?

Comme une exposition de peinture qui vaut toutes les galeries du monde  
Comme cette diversité, si les hommes pouvaient s'accepter pour vivre ensemble.

Entre roches et petites fleurs nous avons parcouru l'histoire de notre terre

Escapade à ces deux petits lacs : calme, sérénité et tant de beauté.

La cascade d'orpins, et son ruisseau au milieu : une merveille

Un pas dans la connaissance affinée de quelques fleurs

Rochers superbes, colorés et structurés

Tant de force dans de petites choses.

La cuisine excellente de Roberto

### **Jeudi 5 juillet**

Nous quittons ce paradis pour une annexe du paradis, le vallon de Grauson. Du refuge, nous montons vers le Lago di Ponton. Une petite descente et une remontée vers le Passo d'Invergneux, à 2902 mètres, nous ouvre sa porte. En montant, nous admirons la campanule du Mont Cenis. Délicatesse et douceur soyeuse adoucissant la rocaille du sentier. Plus bas, contrastant avec la sécheresse et la rudesse minérale du col, l'eau semble venir de partout. Tout autour des Laghi Doreire les sources surgissent : abondance et richesse de notre terre sous nos pas.

### **Impressions de la journée :**

Rosalie remercie la nature pour la variété de toutes ces plantes dans des milieux différents. Un peu fatiguée, néanmoins. Léonie a retrouvé une ambiance méditerranéenne avec un vent chaud et le chant des grillons. Ernestine a promené ses yeux et ses pensées dans les jardins du paradis. Elle est contente car elle en a retenu trois : l'anémone qui s'ébouriffe, la benoîte et son turban, le saule et sa ouate. Pour Boniface, encore une journée sublime. Il propose le concours de la meilleure photo de *Semperivum grandifolium* et de la plus belle fleur étoilée. César fait remarquer que malgré l'effort et la fatigue, l'intérêt de faiblit pas. Pour Félicie la vie est parfois un long fleuve

tranquille, mais avec le CAS La Gruyère, elle peut aussi être un torrent agité... Mais, on est tellement content. La montagne et cette immensité qui n'en finit pas ont toujours fasciné Victorine. Elle commence à nommer les fleurs et ose demander à Maurice car, au début, elle se gênait. Merci à tout le monde. Solidarité et entente parfument l'ambiance. Désiré relève la patience de Maurice, on redemande 100 fois, il redit :



GRUYERE  
**PARAPENTE**  
.CH

Vol biplace au Moléson

## Ecole de parapente

Bons Cadeaux  
Vols Biplace  
Formation  
Voyages  
Matériel

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

suffisamment simple pour que l'on comprenne et jamais sur un ton professoral. Merci ! Gustave relève les magnifiques spécimens de papillons : apollons, phébus, azurés... Près du hameau de Grauson Dessous, Frida se demande comment vivaient ou survivaient ces gens dans ces petits bâtiments de pierre. Emerveillement. Extraordinaire, dit Fanchette, on est passé de 2900 m avec des plantes minuscules qui luttent pour leur survie et on arrive là où les hommes font les foins. Reste que pour Sidonie, l'important c'est de ressentir dans ses tripes toutes ces émotions. Dolores a regretté de quitter Roberto à la cabane. Celui qui ose dire qu'il n'est pas fatigué, personne ne le croira. Ce fut une longue et belle journée.

Pour demain, deux groupes sont formés avec deux variantes pour atteindre le Rifugio Vittorio Sella. La première, plus exigeante, présente une boucle avec chemin en balcon alors que la deuxième, plus fastoche, fait l'aller et retour.

### **Vendredi 6 juillet**

Rendez-vous à la cabane située à 2584 m chacun dans le groupe choisi la veille. Je fais partie de l'option 2 et le bus (ils sont tous gratuits dans la région !) nous amène jusqu'à Valnontey. Le roi avait établi sa maison de chasse au bouquetin dans le vallon du Lauson, un des plus ensoleillés de la vallée de Cogne. Rénovée, elle fait partie

d'une des deux constructions constituant le refuge Vittorio Sella. Une sente muletière permettait une montée aisée du roi et de sa suite. À leur suite, nous l'empruntons. La progression agréable permet des arrêts photos, nous nous amusons. Il y a quand même plus de 900 m de dénivellation, mais le chemin, en une grande partie ombragé, nous invite à des fantaisies. Et la cheffe n'est pas là. C'est connu, quand le chat est loin, les souris dansent... Le groupe 1 nous rejoint, enchanté de son itinéraire exigeant et magnifique. Pendant que ceux-ci prennent leur repas, nous marchons jusqu'au lac de Lauson. Un joyau alpin où le groupe des Apôtres, les Punte Patri, se reflètent sur l'onde. Ensemble nous reprenons le sentier muletier.

### **Impressions du jour :**

Félicie remercie : là-haut sur le sentier, ô merveilles : une perdrix des neiges, le lagopède avec ses petits et plus loin, une marmotte et ses trois marmottons. Quelle récompense ! Rosalie reconnaît que de faire du plus difficile donne confiance. Au fil des jours, elle a croché, elle a appris. Elle a aimé. Avec une montée régulière, Fanchette s'est retrouvée au refuge comme par enchantement. La beauté et le calme près du lac Lauson où glacier et nuages se reflétaient ont couronné la journée. De la gratitude également pour Ernestine qui dit que la vie est comme une randonnée :



rien ne sert d'aller plus vite, plus haut, plus loin, si l'on oublie d'apprécier le paysage, la flore, le chemin. Pour Boniface, toutes ces fleurs porteuses de papillons sont autant de messages d'amour. Que de belles choses ! J'adore la polenta au fromage de chèvre. Désiré est resté sur le plancher des vaches avec le torrent qui lui faisait penser à la vie tumultueuse que nous vivons. Il y a des deux côtés des rives solides et pour la vie, c'est pareil. « Un merci particulier à chacun pour que tout fonctionne bien. Quand je vous ai vu au bout du chemin, j'ai eu la larme à l'œil ». Victorine, assoupie sur le canapé ne trouve plus ses mots pour dire : merci, merci pour tout, c'était super ! Très belle journée dit solennellement César, flore et faune d'une grande richesse. Gentille équipe, à l'image de la semaine : lumineuse, aidée par ceux qui font la météo et par ceux qui ouvrent et ferment les robinets. Gustave aussi relève la cohésion du groupe. Et maintenant, restons sur la lancée, à vos encyclopédies ! Sidonie est rassurée : même vieux on pourra passer des vacances ici, il y a des chemins tout plats. Il y a de l'avenir... Pour notre cheffe Mathilde, le programme était assez prétentieux, mais nous avons réussi à le réaliser en fonction de nos limites. À notre âge, on peut encore progresser. Il nous aurait fallu deux semaines pour profiter encore de tout ce qu'on aurait eu envie de faire.

### Samedi 7 juillet

Nous prenons congé de Cogne. Cinq levers de soleil pour éclairer et connecter notre cognition sur la beauté et la subtilité de la flore cagnole, cagnienne ou cagnataise, comment dire ? Comment qualifier une région où le soleil cogne chaque jour ? Disons, ce fut une cognation parfaite, une fraternelle harmonie. Oiseaux, papillons, insectes, chamois et bouquetins se sont associés au bellissimo échantillonnage végétatif. Lorsque le vert s'associe au rouge, que l'orange marie le bleu et que le violet invite le jaune, la palette est complète. Le soleil fait le reste et les yeux s'émerveillent. Ils captent l'arc-en-ciel et au retour, le restitue à ses proches. L'amour de la nature se propage et essaime.

Merci à Mathilde et Antoine pour l'organisation, l'accompagnement et plus encore...

Merci à Maurice pour le partage de ses connaissances, sa disponibilité et sa modestie.

Merci à chacun pour le naturel, la simplicité et la gentillesse.

Mathilde Auer, Antoine Buntschu, Monique Chillier, Laurence Dafflon, Maurice Gremaud, Suzanne Gremaud, Roger Lambert, André Pauchard, Marie-Thérèse Remy, Nicole Schnewly, Denise Sonney, Cathy Spicher, Jacqueline Wehren.



# DANS VOS CHAUSSURES COMME DANS DES PANTOUFLES!

NOS SERVICES



Loisirs

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



Trekking

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



Jogging

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



Ski

- ▶ Déformation de la coque
- ▶ Chaussons sur mesure
- ▶ Semelles
- ▶ Vacuum FIT



SUR RENDEZ-VOUS : 026 / 912 76 47





LAPOSTE 

**JAB**  
1630 Bulle 1



Jean

# **BARRAS**

construction bois

**charpente - menuiserie - couverture**



Jean Barras Sàrl  
Construction bois  
Fin du Chêne 5  
1652 Botterens

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

