



# Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE 04-2019

AVRIL 2019



**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 026 912 83 88 - Rue de l'Industrie 2 - 1630 Bulle**

**Location radios**

**Pneus été - hiver**

**Garage multimarque**

**Radio, pager, balises Spot**

**Tomtom**

**Mains libres Parrot**

**Changement pare-brise**

**Diagnostic**

**Casques bucherons**

**Petzl**

**Eclairage LED**

**RAG**

**Climatisation**

**Système homme mort**

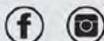


## CHAUSSURES DE SKI ET DE RANDO

- 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)



**Trango**  
**SPORT**  
**NATURE**

# 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

Cas 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 : Pascal et Marie-Hélène Rausis

Réservation : 079 790 45 33

## CABANE DE L'OBEREGG

Jaunpass

Responsable : Eric Sudan

Réservation : 079 402 57 66

## CABANE DES PORTES

Vuadens

Responsables : Joël Bach et Jean-François Vienny

Réservation : 077 409 18 36

## BIVOUAC DU DOLENT

La Fouly

Responsable : Nicolas Bärtschi

Informations : 079 547 13 47

---

**Infos utiles 01**

---

**Editorial 03**

---

**Activités au stamm 05**

---

**Activités en cabane 07**

---

**Cabanes de la section 09**

---

**Reflets de la section 18**

---

**Groupement jeunesse 20**

---

**Formation adultes 22**

---

**Courses de la section 23**

---

**Félicitations 38**

---

**Passion 39**

---

## PHOTO DE COUVERTURE

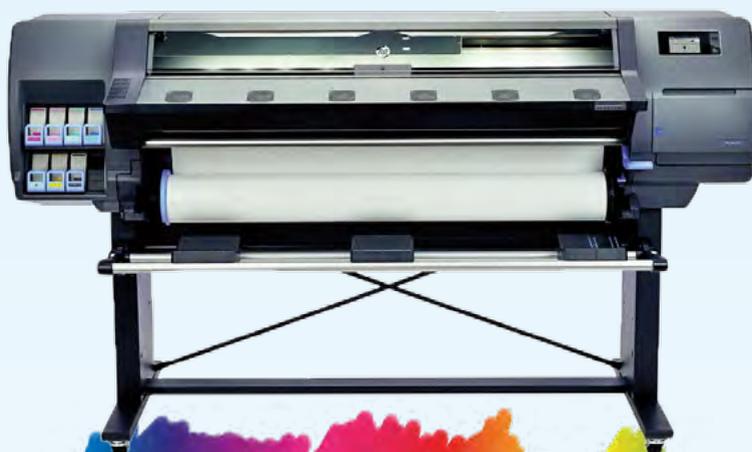
Annonce du printemps  
Auteur inconnu | Mars 2015

IMPRESSION NUMÉRIQUE, OFFSET

**Nous imprimons/découpons aussi en grands formats !**

**Affiches, posters, bâches, roll-up, papier peint personnalisé,  
banderole tissus, autocollants, toile canvas...**

Le tout avec une encre latex à base d'eau sans odeur ni émanation de solvants !



**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

YVAN RYF, CHEF DE LA STATION DE SECOURS DE BULLE

A l'heure où j'écris ces lignes, l'hiver se passe. La neige est là et le beau temps aussi. La montagne, nos montagnes sont magnifiques et il reste encore quelques places pour y inscrire nos traces.

Les événements de ces dernières semaines nous montrent à quel point nous devons rester humbles face à elles, même si elles sont, a priori, moins dangereuses que les hautes alpes. Les événements météorologiques et nivologiques de cet hiver sont extrêmes : il neige, un peu, beaucoup, il pleut, il fait froid, il fait chaud et ainsi de suite. Le manteau neigeux est instable et la lecture du danger d'avalanches sur le terrain est rendue très compliquée. Pour preuve, les nombreux accidents qui se sont produits depuis le début de cette année.

En Suisse, il y a en moyenne 20 à 25 décès par avalanche chaque année. Aujourd'hui, ces décès sont dus essentiellement à la pratique sportive de la montagne (randonnée, hors-piste...). La difficulté à tenir des statistiques dans ce domaine réside dans le fait que tous les accidents d'avalanches ne sont pas forcément annoncés. Il faut qu'il y ait un sauvetage organisé (Rega, Air Glacier, Secours Alpin Suisse) ou annoncé par les protagonistes pour figurer dans les données du SLF à Davos. Il est ainsi difficile de connaître précisément le nombre de personnes accidentées dans une avalanche.

L'institut pour l'étude de la neige et des avalanches à Davos émet tout de même un taux de survie de 58%. Il y a plus de 50 accidents répertoriés annuellement engendrant des ensevelissements complets. Les victimes retirées rapidement de la neige ont plus de chance de survie et plus des trois quarts dégagées par les camarades ont survécu à l'accident.

(source : [www.slf.ch](http://www.slf.ch))



Photo Yvan Ryf

Il ne faut donc pas compter sur les secours pour vous sortir de l'avalanche, mais sur vos compagnons de randonnée. Cela passe par la formation. Plus de 80 personnes ont suivi le cours avalanches de notre section dispensé par la station de secours de Bulle. J'y étais pour mesurer l'engouement et la motivation d'apprendre des participants pour cette édition record. L'idéal est bien sûr d'éviter l'accident. Une des clés réside dans l'évaluation du danger et dans la planification de la randonnée. Les guides de montagne et les chefs de courses du CAS sont les plus aptes pour vous conseiller et vous conduire en montagne.

Le dernier accident mortel par avalanche en Gruyère remontait à plus de dix ans. Nous ne devons pas prendre peur des événements de ce début d'année, mais simplement nous remettre en question et réfléchir à notre pratique. Continuons à nous former en suivant les cours avalanches et les formations des guides et chefs de courses. Continuons à nous émerveiller dans nos montagnes tout en les respectant.

Belles courses à vous.

**GRUYÈRE  
PARAPENTE**  
CH

De 7 à 107 ans, découvrez  
la Gruyère vue du ciel !  
En biplace ou en solo...

Formations - Matériel - Vols Biplace  
[www.gruyere-parapente.ch](http://www.gruyere-parapente.ch)  
+41 79 379 28 17

LA GRUYÈRE

VALAIS  
FRIBOURG REGION

Offre membre CAS:  
Bon cadeau online  
Vol Découverte / Thermique:  
180.- au lieu de 190.-  
Vol Acrobatique:  
230.- au lieu de 250.-  
mention: «action cas Gruyère»

depuis  
**2007**

*Lucien Carrel*

079 767 75 50

**Tavillons  
Toitures  
Façades**

1627 Vaulruz - anciennement Camille Charrière

[www.lucien-carrel.ch](http://www.lucien-carrel.ch)

[tavillonneur](https://www.instagram.com/tavillonneur)

# Activités au stamm

## Recherche responsable(s) pour le stamm

Début 2020

**Pour notre stamm, propriété de la section et situé chemin de Bouleyres 79 à Bulle (en face du stade de Bouleyres), nous recherchons de nouveaux responsables pour début 2020.**

En effet, après 11 années d'activités et de bons et loyaux services, les responsables actuels ont décidé de passer le flambeau à la fin de cette année.

**Vous vous sentez l'âme de reprendre les rênes de notre stamm en ville de Bulle ?**

**Contactez :** Eloi Bosson, préposé aux cabanes tél. 079 390 18 84  
ou Janine et André Scheurer, responsables actuels, tél. 079 212 87 66

Ils se feront un plaisir de vous renseigner et de vous expliquer les rôles et charges liées au poste de responsable du stamm.



## A LIQUIDER

**Anciennes tables du stamm avec pieds pliables  
Dimensions : 80 X 200 cm - Dessus stratifié hêtre**

**Contactez :** Eloi Bosson, préposé aux cabanes tél. 079 390 18 84

**Délai :** Fin mai - **Prix :** à convenir



# Tavillons

**Charpente - Rénovation**

079/603 17 36  
samuel.charriere@websud.ch

**Samuel Charrière**  
1628 Vuadens



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)**

# Activités en cabane

---

## CABANE DES MARINDES

### TENTEZ UN GARDIENNAGE !

.....

La semaine du 1<sup>er</sup> au 7 septembre est encore libre pour un gardiennage.

Alors si le cœur vous en dit, n'hésitez plus, contactez-nous au + 41 79 790 45 33 ou par e-mail à marindes@cas-gruyere.ch afin de vivre une expérience inoubliable dans un cadre à idyllique.

---

## PÂQUES À LA CABANE DES CLÉS

### DIMANCHE 21 AVRIL

.....

#### Fête des familles

Dès 11 h 30 apéro puis repas

#### Menu proposé :

Lapin fermier de Posat  
Polenta tessinoise  
Crème au citron



#### 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 !

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

#### Prix du menu : CHF 25.- café compris

Enfants jusqu'à 12 ans, gratuit

Inscriptions pour le repas jusqu'au mercredi 17 avril chez Mathilde Auer, tél. 079 657 97 92 ou par e-mail à [cles@cas-gruyere.ch](mailto:cles@cas-gruyere.ch)



Tea-Room

Charmey Epagny Jaun  
**Les Arcades**

Boulangerie - Pâtisserie - Confiserie

Tuiles aux amandes, pains  
d'anis, flûtes au sel...  
*Apéritifs et desserts  
pour toutes occasions*

Joachim Protze  
Rue du Centre 34  
1637 Charmey  
Tél./Fax 026 927 11 23

[www.boulangerie-les-arcades.ch](http://www.boulangerie-les-arcades.ch)



Succursales  
1663 Epagny - Tél. 026 921 21 17  
1656 Jaun - Tél. 026 929 82 24

[info@boulangerie-les-arcades.ch](mailto:info@boulangerie-les-arcades.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)



**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)

# Cabanes de la section

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

## CABANE DES PORTES

1218 m

### AVRIL

Mercredi	03	Tobie Gremaud et René Ottoz
Week-end	06 - 07	Nadia Siffert
Mercredi	10	Vonvon Kolly et Dodo Menoud
Week-end	13 - 14	José Romanens et Tintin
Mercredi	17	Bernard Bussard et Dodo Menoud
Week-end	20 - 21	Steve et Natacha Rumo
Mercredi	24	Corinne Lombard
Week-end	27 - 28	Joël Bach et Jean-François Vienny <b>Le 27, dès 16 h</b> <b>apéro de clôture de la saison</b>



**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, claude.noll@bluewin.ch

## 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



PHOTO: M. P. / VISUM

Route du Briez 73  
**1628 VUADENS**  
026 912 74 75

sports cycles   
**dupasquier**  
vuadens

[www.dupasquier-sports.ch](http://www.dupasquier-sports.ch)

notre  
expérience  
a choisi  
**la qualité**



**AVRIL**

Week-end	06 - 07	Gérald Rumo, Daniel Schafer
Week-end	13 - 14	Alain Berset, Muriel Biemann
Semaine	16 - 18	Isabelle Loyse Gremaud
Week-end	19 - 21	<b>Pâques</b> Team Les Clés
Semaine	22 - 26	David et Anne Michel-Genilloud
Week-end	27 - 28	Roland, Ida et Mathys Emery

**MAI**

Week-end	04 - 05	P. + C. Sugnaux, C. +V. Tercier
Week-end	11 - 12	Pierre-André Jaquet
Week-end	18 - 19	B. + L. Piller, B.+ A. Thomas
Week-end	25 - 26	Steve et Natacha Rumo
Ascension	30 - 02	Antoine et Corinne Barras

**Dimanche de Pâques,  
fête des familles avec course aux œufs  
(voir page 7)**

**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



**OXYGENE  
MONTAGNE**



**Votre magasin spécialisé**

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

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

*Sports et Loisirs*

*Avry-devant-Pont*



Hiver :

Ski randonnée-Ski de fond  
Location skis-raquettes

Rte de l'Eglise 19  
026 915 12 42



026 928 10 11

Heures d'ouverture

LU-MA-ME 07:00-19:00

JE-VE-SA 07:00-23:00

DI 7 h-21 h



026 928 10 08

**AVRIL**

Fermé tout le mois

**MAI**Week-end 04 - 05 Colette Dupasquier  
et Chantal PythoudWeek-end 11 - 12 Marcel Perroud  
et Jacques Reynaud

Week-end 18 - 19 Nadia Siffert

Week-end 25 - 26 Louis Gremaud

**JUIN**

Week-end 01 - 02 Geneviève Duffey

**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.

**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**

Eric Sudan  
079 402 57 66  
oberegg@cas-gruyere.ch

**Gardiennage**

Le week-end du samedi 14 h  
au dimanche 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

*En fermeture hivernale***MAI**

Week-end	25 - 26	Bossel Denis
Semaine	26 - 01	Dey Daniel et Ruffieux Marie-Louise

**JUIN**

Week-end	01 - 02	<b>Equipe</b>
Dimanche	02	<b>Ouverture officielle - Equipe</b>
Semaine	02 - 08	Egger Emmanuel et Lili
Week-end	08 - 09	Aubry Georgette et Crottaz Léonard et Odette
Semaine	09 - 15	Musy François et Christiane
Week-end	15 - 16	Girard Alain - Roth Samuel - Duruz Julien
Semaine	16 - 22	Dreyer Nicolas et Justine - Demierre Jean-Luc et Lucie
Week-end	22 - 23	Jaquet René et Francine
Semaine	23 - 29	Gachet Bruno et Marie-Céline
Week-end	29 - 30	Seydoux Maurice et Anne Chenaux

**JUILLET**

Semaine	30 - 03	Frankhauser Marie-Do
	03 - 06	<b>Libre</b>
Week-end	06 - 07	Poffet Jean-Luc et Anne-Lise
Semaine	07 - 13	Monteleone Pascal - Maillard Jacques
Week-end	13 - 14	Bosson Eloi - Van Wynsberghe Francis
Semaine	14 - 20	Geinoz Marie-Jo et Jo - Kaeser Roland et Bernadette
Week-end	20 - 21	Cudré-Mauroux C. et F. - Clerc Fanny et Alexandre
Semaine	21 - 27	Roulin Myriam et Pierrot
Week-end	27 - 28	Roulin Myriam et Pierrot
Semaine	28 - 03	Dubath Evelyne et André - Jaquet Jean-Paul

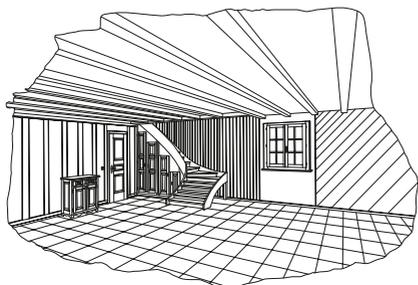
## AOÛT

Week-end	03 - 04	Jaquet Jean-Paul - Jaquet Laurence et Gérard
Semaine	04 - 10	Minder Joëlle
Week-end	10 - 11	Ducrest Stephane - Kiki Bongard
Semaine	11 - 17	Charbonnier Nathalie
Week-end	17 - 18	Berset Jean-Daniel et Valérie
Semaine	18 - 24	Porchet Marie-José - André Grangier
Week-end	24 - 25	Delaquis Jean-Marc et Lucienne - Dupont P. - Balmer
Semaine	25 - 31	Zenger Jean-Jacques - Roux Gilbert

## SEPTEMBRE

Week-end	31 - 01	Sallin Claude
Semaine	01 - 07	Beaud Maurice - Schneuwly Jean-Claude
Week-end	07 - 08	Wicht Ludovic - Prélaz Jean-Baptiste
Semaine	08 - 14	Menoud Christophe
Week-end	14 - 15	Schafer Daniel - Rumo Gérald
Semaine	15 - 21	Musy François - Brasey Thierry
Week-end	21 - 22	Auer Mathilde - Dupasquier Denyse - Limat Agnès et Francis
Semaine	22 - 28	Vouillamoz Prune - Dervey Ludmilla
Week-end	28 - 29	<b>Fermeture</b> équipe





*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)



**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)

**SPO**  
**RTS**  
a v e n t u r e s  
SKI  
BIKE  
RAZ  
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](http://SPORTS-AVENTURES.CH)  
HORAIRES DU MAGASIN  
LUNDI, FERMÉ // MA-VE 9H-12H / 13H30-18H // SA 9H-12H / 13H30-18H

**JUIN**

Week-end	01 - 02	Julien Progin - <b>Ouverture</b>
Semaine	02 - 08	Erika Torche
Week-end	08 - 09	Krattinger René
Semaine	09 - 15	Denis Volery
Week-end	15 - 16	Auer Mathilde, Dupasquier Denise, Limat Agnès
Semaine	16 - 22	Laurent Dorthe
Week-end	22 - 23	Marie Chatagny et Morgane Grandjean
Semaine	23 - 29	Pascal Monteleone
Week-end	29 - 30	Sugnaux - Tercier - Dervey

**JUILLET**

Semaine	30 - 06	Jean-Marie et Raymonde Margueron - Denis et Gaby Golliard
Week-end	06 - 07	Famille Sto - Murith
Semaine	07 - 13	Bernard Mooser (Sto) - Henri Schouwey
Week-end	13 - 14	Rausis Marie-Hélène et Pascal Joye Anne et Laurent
Semaine	14 - 20	Rausis Marie-Hélène et Pascal Joye Anne et Laurent
Week-end	20 - 21	Joël Ding
Semaine	21 - 27	Corinne Lombard
Week-end	27 - 28	Corinne Lombard

**AOÛT**

Semaine	28 - 03	Sciboz-Rossier-Python
Week-end	03 - 04	Christian Felix
Semaine	04 - 10	Christian Felix
Week-end	10 - 11	Raymonde et Jean-Marie Grivel
Semaine	11 - 17	Pierrette et Daniel Blatter
Week-end	17 - 18	Pierre-André Jacquet
Semaine	18 - 24	Françoise Repond
Week-end	24 - 25	Anne-Lise et Jean-Luc Poffet
Semaine	25 - 31	Julien Progin

**SEPTEMBRE**

Week-end	31 - 01	Chasse - Rausis - Joye
Semaine	01 - 07	<b>Libre avis aux amateurs</b>
Week-end	07 - 08	Eloi - Dodo
Semaine	08 - 14	Elisabeth Savoy - Doris Bauman
Week-end	14 - 15	Céline et Jean-Christophe Audenard
Semaine	15 - 21	Raphaël Muntwiler
Week-end	21 - 22	Fabienne Gobet
Semaine	22 - 28	Jean-Christophe Genilloux - Joël Dey
Week-end	28 - 29	Jean Barras - Marc Raboud

**OCTOBRE**

Semaine	29 - 05	Emilie Jaccoud
Week-end	05 - 06	Florence et Eric Dénerveux

**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 fer-mée 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  
Ouverte du début juin  
à fin septembre**

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

# Reflets de la section

## COIN DE LA SYMPATHIE

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

**Gabriel Guisolan,**

papa de Marc et beau-papa de Paula Guisolan, membres ;

**Marie-Louise Clément,** maman de Véronique Clément, membre.

## ADMISSIONS

**Bongard Martine,** imp. En Courts-Champs 4, **Rossens**

**Brodard Charles,** Les Mosses 10, **Sâles**

**Brodard Marie-José,** Les Mosses 10, **Sâles**

**Cotting Guillaume,** rue des Colombettes 7, **Bulle**

**David Lionel,** rue du Petit-Bois 10, **Corpataux**

**Fasol Marie,** rue de la Paix 8, **Bulle**

**Grand Jeremie,** ch. des Rocailles 2, **Chavannes-les-Forts**

**Gremaud Corinne,** chemin de la Fin-de-Chenau 1, **Enney**

**Hank Elisabeth,** ch. Jean-Crotti 12, **Bulle**

**Hank Frédéric,** ch. Jean-Crotti 12, **Bulle**

**Laville Lauriane,** Sandrainstrasse 93, **Bern**

**Matter Raymonde,** rue Pierre-Sciobéret 58, **Bulle**

**Mollard Christophe,** imp. En Courts-Champs 4, **Rossens**

**Morand Gilles,** rte de la Tourbière 12, **Sommertier**

**Rappo Jean-Pierre,** Tannenweg 1, **Tentlingen**

**Vigna Amélie,** route de Romanens 110, **Romanens**

**Vigna Michael,** route de Romanens 110, **Romanens**

**Wilson Solange,** ch. de la Côte 36, **Romont**

**Wilson Steve,** ch. de la Côte 36, **Romont**

## ADMISSIONS GJ

**Brumm Kilian,** Grand-Rue 64, **Fribourg**

**Gaillard Julie,** En Malamolière 12, **Pont-la-Ville**

**Muriset Jérémy,** chemin des Serres 4, **Charmey**

**Oberson Florentin,** ch. de Montiollin 2, **Sorens**

**Quirici Alexandra,** Sur-Momont 88, **Pont-la-Ville**

**Wilson Maia,** ch. de la Côte 36, **Romont**

**Wilson Talia,** ch. de la Côte 36, **Romont**

## VŒUX DE BON RÉTABLISSEMENT

Nos vœux de prompt et complet rétablissement vont à Catherine Remy et Suzanne Duffey, toutes deux blessées lors d'une sortie avec la section.

## ACTIVITÉS DE FÉVRIER

DATE	BUT	PARTICIPANTS
<b>03.02</b>	Les Merlas (en remplacement du Gantrisch)	<b>9</b>
<b>05.02</b>	La Montagnette	<b>23</b>
<b>07.02</b>	Plan de la Douve	<b>9</b>
<b>07.02</b>	Pic Chaussy	<b>19</b>
<b>07.02</b>	Chrüzflue	<b>10</b>
<b>09.02</b>	Pointe de Vouasson (rempl. Jaun - Rougemont)	<b>9</b>
<b>09.02</b>	Module initiation ski de randonnée	<b>7</b>
<b>10.02</b>	Wandflue - Husegg	<b>4</b>
<b>12.02</b>	La Berra	<b>15</b>
<b>14.02</b>	Chumigalm	<b>26</b>
<b>14.02</b>	Vanil-Blanc et Grosse Côte	<b>12</b>
<b>16.02</b>	Dotse - Tête de Ferret	<b>8</b>
<b>16.02</b>	Sortie pleine lune aux Clés	<b>5</b>
<b>16.02</b>	Pointe de Bremingard	<b>9</b>
<b>17.02</b>	Semaine de ski rando Rätikon (Grisons)	<b>13</b>
<b>17.02</b>	Bäderhorn depuis Jaun	<b>6</b>
<b>19.02</b>	Dent de Valerette	<b>17</b>
<b>21.02</b>	Tête de Minaude	<b>20</b>
<b>21.02</b>	Montsoflo - Ciernes Nouvelles et retour en boucle	<b>12</b>
<b>21.02</b>	Fochsenflue	<b>10</b>
<b>23.02</b>	Les Louérettes	<b>8</b>
<b>23.02</b>	Module initiation ski de randonnée	<b>5</b>
<b>24.02</b>	Ski de randonnée - module perfectionnement - n°2	<b>10</b>
<b>26.02</b>	Iffighore	<b>11</b>
<b>28.02</b>	Tête à Josué, 2131 m	<b>24</b>

## NOTRE GESTE POUR LA PLANÈTE : FAVORISONS LE CO-VOITURAGE

Lors d'une sortie avec la section, il sera de plus en plus difficile de trouver une place où laisser sa voiture durant plusieurs heures, voire jours et aussi nous savons que vous êtes de plus en plus nombreux à vous préoccuper de l'environnement, donc à chercher à ne pas déplacer plus de véhicules qu'il ne faut.

C'est pourquoi le comité vous propose de chercher à grouper les participants à la même course le plus près possible de son domicile. Pour cela il suffit d'aller sur le site, sur la page d'accueil, cliquer sur **VOIR PLUS** dans la fenêtre **PROCHAINES COURSES ET FORMATION**.

Une nouvelle fenêtre/ nouvel onglet s'ouvre sur la liste des courses. S'identifier avec le numéro de membre et le mot de passe, Sélectionner le menu Courses. La liste de toutes les courses apparaît. Choisir la course et cliquer sur le nombre d'inscrits (rectangle rouge) à gauche du nom de l'activité. Vous verrez la liste des participants inscrits. La description complète imagée est disponible sur le site dans le menu "Aide, sous-menu "Manuel d'utilisation DropTours pour participants".

Votre comité

# Gj Groupement jeunesse



## Soirée présentation course été GJ

VENDREDI 12 AVRIL

Pour tous

### Lieu et heure

Stamm à 18 h 30

### Subsistance

Apéro ou souper au stamm

### Coût approximatif

Participation au souper

### Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

### Instructions d'inscription

N'hésitez surtout pas à m'appeler en cas de questions !!

### Chef de courses

Johannes Konrad, 078 647 21 77

### Délai d'inscription

Lundi 8 avril

### Thème choisi

Soirée de présentation des courses d'été du Gj au stamm



Jusqu'à  
**50%**  
de rabais sur les TP,  
des hôtels et des  
excursions !

Découvrez les chefs-lieux  
cantonaux suisses.



Les sociétaires titulaires d'une carte de débit ou de crédit Raiffeisen profitent de rabais attractifs sur plus de 100 expériences, dans 26 villes. Informations complémentaires disponibles sur:

[raiffeisen.ch/chefs-lieux](http://raiffeisen.ch/chefs-lieux)

Suisse.



RAIFFEISEN

# Ski de rando – Camp de Pâques

SAMEDI 13 AU MERCREDI 17 AVRIL

PD



## **Lieu et heure de départ**

Seront communiqués aux participants

## **Subsistance**

Cabane avec demi-pension / pique-niques pour midi

## **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

## **Coût approximatif**

CHF 350.- Transport

## **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

## **Instructions d'inscription**

N'hésitez surtout pas à m'appeler en cas de questions !!

## **Nbre max. participants**

7

## **Chef de courses**

Johannes Konrad, 078 647 21 77

## **Cheffe de courses adjointe**

Marjolaine Hugonnet, 079 933 52 63

## **Délai d'inscription**

12 avril

## **Itinéraire choisi**

Haute route sur plusieurs jours. L'itinéraire sera défini en fonction des participants ; par exemple : Col du Pillon - Kandersteg ou 4 jours Grand-Paradiso ou 4 jours Val de Rhêmes ou... quelques jours entre copains pour finir la saison de ski. Venez découvrir la magie de se déplacer en haute montagne à ski durant plusieurs jours ! Ce camp s'adresse aux jeunes ayant déjà pratiqué quelques fois la peau de phoque. Condition physique pour 1200 m par jour requise.

## **Remarques**

Possibilité de se préinscrire que pour le week-end. S'il y a assez d'inscrits pour le week-end et trop peu pour les quatre jours de camp, la course sera réduite à 2 jours.

# la Mobilière

**Agence générale de Bulle  
Chemin de Folliéran 23**

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

**Pour toutes vos assurances**



# Formation adultes

## Lecture de carte

SAMEDI 27 AVRIL

Pour tous



### Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h 30

### Exigence physique

A - Peu exigeante

### Coût approximatif

Transport

### Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

### Nbre max. participants

15

### Chef de courses

Roland Charrière, 079 199 95 32

### Délai d'inscription

Du lundi 1<sup>er</sup> au mercredi 24 avril

### Itinéraire choisi

Si lire une carte et s'orienter vous fait perdre le Nord, cette journée vous permettra de revoir les bases de la lecture de carte. Une partie théorie suivie d'exercices dans le terrain.

### Remarques/descriptif

Bons habits et souliers, nous irons dans le terrain.

**GESA**  
GRUYÈRE ÉNERGIE SA

  *A la source de votre énergie*  
www.gruyere-energie.ch

**TREZZINI**  
CONCIERGERIE

Rte de Morlon 45  
1630 Bulle  
**Brevet fédéral**  
Tél. (24 h/24): 026 / 919 30 00  
www.trezzini-conciergerie.ch  
office@trezzini-conciergerie.ch

# S Courses de la section

## Balade au fil de la Sarine

JEUDI 11 AVRIL

T1



### Lieu et heure de départ

Parc terrain foot La Tour à 8 h

### Subsistance

Pique-nique

### Matériel

De randonnée

### Dénivelé, heures de marche

Marche en plaine, environ 5 heures

### Exigence physique

A - Peu exigeante

### Coût approximatif

Transport

### Renseignements/inscription

Par téléphone, par écrit, en ligne

### Cheffes de courses

Suzanne Gremaud, 079 364 24 66

Marie-Thérèse Remy, 079 428 48 57

### Délai d'inscription

Du lundi 1<sup>er</sup> au mercredi 10 avril

### Itinéraire choisi

De Bulle à Montbovon par la rive droite.

Retour en train.

### Remarques/descriptif

La Tour, Bouleyres, Broc, Pont couvert, Grandvillard, Lessoc, Montbovon

## 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 du terrain de foot à La Tour-de-Trême.**

## 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 du terrain de foot à La Tour-de-Trême.**

---

## Rogneux

JEUDI 11 AVRIL

AD

---



### **Lieu et heure de départ**

Terrain foot de La Tour-de-Trême à 6 h

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Matériel**

De ski de randonnée, DVA, pelle, sonde, couteaux

### **Dénivelé, heures de marche**

1780 m dénivelé positif et négatif,  
5 h de montée

### **Exigence physique**

C - Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Nbre max. participants**

8

### **Cheffe de courses**

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

### **Délai d'inscription**

Mercredi 10 avril à 13 h

### **Itinéraire choisi**

Montée par la Cabane Brunet, descente par le Goli du Rogneux

---

## Col des Ecandies

JEUDI 11 AVRIL

PD

---



### **Lieu et heure de départ**

Place Majeux à 8 h

### **Matériel**

DVA - pelle - sonde

### **Dénivelé, heures de marche**

1300 m de montée

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Instructions d'inscription**

Par tél. 079 710 67 34

### **Chef de courses**

Jean-Claude Mauron, 079 710 67 34

### **Période d'inscription**

Du lundi 1<sup>er</sup> au mardi 9 avril

### **Itinéraire choisi**

Champex (VS) - Val d'Arpette - Col des Ecandies

### **Remarques/descriptif**

Belle course de printemps

---

## Sustenhorn – Fünffigerstöck

SAMEDI 13 ET DIMANCHE 14 AVRIL

PD

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Parking CO de la Tour de Trême à 6 h

### **Subsistance**

Steingletscher chambre double demi-pension CHF 103.-

### **Matériel**

Complet de rando + couteaux, baudrier + 2 mousquetons à vis + piolet

### **Dénivelé, heures de marche**

1<sup>er</sup> jour Fünffigerstöck 1100 m dénivelé  
2<sup>e</sup> jour Sustenhorn 1600 m dénivelé

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport + demi-pension

### **Instructions d'inscription**

Uniquement par téléphone  
au 079 750 16 11

### **Chef de courses**

Francis Grandjean, 079 750 16 11

### **Chef de courses adjoint**

Jean-Claude Perroud, 079 230 68 35

### **Délai d'inscription**

Jeudi 4 avril

---

## Vanil Carré

DIMANCHE 14 AVRIL

AD

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Au stamm à 7 h 30

### **Matériel**

De randonnée à ski + DVA, pelle

### **Dénivelé, heures de marche**

Environ 1000 m de dénivelé, si la route d'alpage est libre 3-4 h de marche

### **Exigence physique**

C - Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, par écrit, en ligne,

### **Instructions d'inscription**

Merci de laisser votre n° de téléphone si inscription en ligne

### **Nbre max. participants**

8

### **Chef de courses**

Steffen Steinhauser, 079 205 85 96

### **Délai d'inscription**

Samedi 13 avril

### **Itinéraire choisi**

Liéry Odet - Gros Liéry - Les Ontanettes  
- Vanil Carré - Descente par le même itinéraire



---

## Région Grand-St-Bernard



JEUDI 18 AVRIL

PD

---

### **Lieu et heure de départ**

Place du terrain de foot de  
La Tour-de-Trême à 7 h 30

### **Substance**

Tirée du sac

### **Matériel**

Complet de rando : DVA, pelle et sonde

### **Exigence physique**

A - Peu exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Chef de courses**

Michel de Techtermann, 079 245 03 45

### **Itinéraire choisi**

Les cols de Barasson 2636 m et certaines variantes suivant les conditions.

---

## La Tuffière - Hauterive



VENDREDI 19 AVRIL

T1

---

### **Lieu et heure de départ**

La Tuffière à 13 h

### **Matériel**

Chaussures de rando ou baskets

### **Exigence physique**

A - Peu exigeante

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Chef de courses**

Norbert Seydoux, 079 695 47 80

### **Délai d'inscription**

Jusqu'au jeudi 18 avril

### **Itinéraire choisi**

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

EPICERIE

DURABLE

manger.  
vivre.  
partager.

ENNEY



Grand-Rue 21

POINT REFLEX  
REFLEXOLOGIE

Florence Barras

Réflexologue diplômée | Agréée ASCA + RME

Fin du Chêne 7 - 1652 Botterens  
+41 (0)79 554 10 19

barras.f@bluewin.ch | [www.point-reflex.ch](http://www.point-reflex.ch)

**Soulager** le dos, les articulations, les muscles

**Favoriser** la digestion

**Diminuer** le stress, les allergies

**Améliorer** les systèmes lymphatique,  
circulatoire et immunitaire

**Évacuer** les toxines

La BCF, partenaire de vos loisirs.



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



Banque Cantonale  
de Fribourg

simplement ouvert

---

## **Fribourg-Gurmels**



JEUDI 25 AVRIL

T1

---

### **Lieu et heure de départ**

La Tour, terrain de foot à 8 h  
ou Parc St-Léonard à 8 h 30

### **Substance**

Pique-nique

### **Matériel**

De randonnée

### **Dénivelé, heures de marche**

4 h 30

### **Exigence physique**

A - Peu exigeante

### **Coût approximatif**

Voiture + bus et train

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, par écrit, en ligne

### **Instructions d'inscription**

Dernier délai mercredi à midi  
(billet de train)

### **Chef de courses**

Irénée Savary, 079 510 62 25

### **Période d'inscription**

Du jeudi 18 au mercredi 24 avril

### **Itinéraire choisi**

Fribourg (St-Léonard) - Einsiedelei -  
Ottisberg - Barrage de Schiffenen - Gurmels

---

## **Dent du Chamois**



JEUDI 2 MAI

T3

---

### **Lieu et heure de départ**

Place Majeux à 8 h

### **Dénivelé, heures de marche**

1155 m, 5 h 30

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Chef de courses**

Jacques Maillard, 077 473 14 85

---

## **Plasselbschlund-Schwyyberg**



DIMANCHE 5 MAI

AD

---

### **Lieu et heure de départ**

Place de parc du Tennis à Marly à 9 h

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Dénivelé, heures de marche**

1200-1500 m

### **Exigence physique**

C - Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, par écrit ou en ligne

### **Instructions d'inscription**

Svp, n'oubliez pas de communiquer votre numéro de mobile

### **Chef de courses**

Jean-Michel Niklès, 079 376 70 37

### **Cheffe de courses adjointe**

Chantal Python Niklès, 079 385 15 91

### **Période d'inscription**

Du lundi 22 avril au vendredi 3 mai

### **Itinéraire choisi**

Principale des singles, dont le bien nommé « Paradieserweg », le chemin du paradis

---

## **L'Ardève**



DIMANCHE 5 MAI

T3

---

### **Lieu et heure de départ**

Place du Stamm à 7 h

### **Matériel**

De randonnée

### **Dénivelé, heures de marche**

+1100 m / -930 m, 6 h de marche

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Cheffe de courses**

Mathilde Auer, 079 657 97 92

### **Période d'inscription**

Du lundi 1<sup>er</sup> avril au samedi 4 mai

### **Itinéraire choisi**

Saillon - Passerelle à Farinet - Sommet de l'Ardève - Mayens de l'Ardève - Chamoson, retour à Saillon en bus



*“L’Espace  
d’un  
Instant”*

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

Massages - Réflexologie Taoïste - Soins bols chantants -  
Soins énergétiques - Reiki

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

**CHARDONNENS**  
BOISSONS

Boissons  
Corboz  
S.A.

Chez  
**Bacchus**  
VINO THÈQUE

Chardonnens Boissons SA / [www.chardonnens-boissons.ch](http://www.chardonnens-boissons.ch)

Boissons Corboz SA / [www.boissons-corboz.ch](http://www.boissons-corboz.ch)

**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)

# Rando flore seniors

DIMANCHE 30 JUIN AU VENDREDI 5 JUILLET

T3



## Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 6 h 45

## Subsistance

Demi-pension en hôtel simple, pique-niques pour midi

## Matériel

De randonnée + effets personnels pour la semaine

## Exigence physique

A - Peu exigeante

## Coût approximatif

CHF 600.- transport et demi-pension

## Renseignements/inscription

Par téléphone ou en ligne

## Instructions d'inscription

Si inscription en ligne, merci d'indiquer ton numéro de téléphone

## Délai d'inscription

Lundi 10 juin

## Cheffe de courses

Mathilde Auer, 079 657 97 92

## Itinéraire choisi

**30.06** : Déplacement en train Bulle - San Domenico excursion de 4 h 30, +/-800 m, à l'Alpe Veglia, déplacement en bus à Alpe Devero

**01.07** : Devero - Geisspfadsee Devero, +/-1000 m, 11 km, 5 h

**02.07** : Devero - Lago di Pojala Crampio, +956 m / -811 m, 14.6 km, 5 h 10

**03.07** : Crampio - Albrunpass - Devero, +753 m, -888 m, 17.5 km, 5 h 20

**04.07** : Devero - Monte Cazzola - Devero, +/-855 m, 15,5 km, 5 h 15

**05.07** : Baceno - Tour des gorges Orridi di Urieggio, +/-200 m, 5 km, 3 h  
Retour à Bulle en train

## Remarques/descriptif

Randonnée en étoile dans le Parc naturel Veglia-Devero Le but est de prendre le temps d'admirer la flore au passage, sous l'oeil expert de notre infatigable botaniste Maurice. Les temps indiqués sont les temps de marche effective, ce qui nous permettra de prendre notre temps. Pas de difficultés techniques particulières, cotation T2 à T3. Prix du train : CHF 84.- avec demi-tarif ou carte journalière de la commune (valable jusqu'à Domodossola)



## Rappel / information

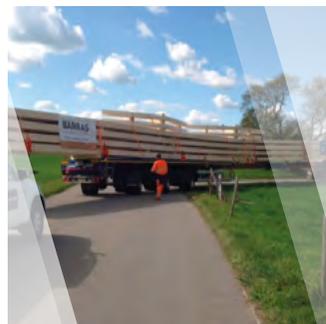
Lorsque vous allez grimper chez LANIAC à Bulle, n'oubliez pas d'annoncer votre appartenance à notre club (munissez-vous de la carte CAS) et vous obtiendrez 10% de remise sur le prix d'entrée.

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](mailto:j.barras@barras-charpente.ch)

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

Nous formons des apprentis



Brevet Fédéral

Partenaire



Pour une production locale

# Randonnée au sud des Ecrins en fleurs



DIMANCHE 7 AU SAMEDI 13 JUILLET

T3

## Lieu et heure de départ

Terrain foot de La Tour-de-Trême à 9 h

## Subsistance

Demi-pension, prendre pique-nique pour 5 jours / possibilité de l'acheter en cabanes

## Matériel

De randonnée pédestre, bons souliers de montagne, bâtons recommandés

## Dénivelé, heures de marche

Max. 1500 m dénivelé positif, 5 h 30 à 8 h de marche par jour

## Exigence physique

C - Exigeante

## Coût approximatif

Environ CHF 500.-  
Transport + demi-pension (payable en euros)

## Renseignements/inscription

Par téléphone ou en ligne

## Délai d'inscription

Lundi 30 mai

## Instructions d'inscription

Si inscription en ligne, merci d'indiquer ton numéro de téléphone

## Nbre max. participants

8

## Cheffe de courses

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

## Itinéraire choisi

Chapelle-en-Valgaudemar - Refuge Vallonpierre - Refuge Touron à Champoléon - St-Michel-de-Chailloz - Molines-en-Champasaur - Chapelle en Champasaur

## Remarques/descriptif

Maurice Gremaud, grand connaisseur de la flore alpine, nous accompagnera et nous fera découvrir la formidable flore des Ecrins.

**ewatra**  
votre identité sous toutes ses formes  
Ihre Identität in all ihren Formen

**ewatra.ch**  
EWATRA-PUBLICITÉ SA  
Rte du Châtelet 5  
CH-1700 Fribourg

Christiane Waechter - Charmey  
Tél. 026 425 40 70  
office@ewatra.ch

- Cuisine traditionnelle & maison
- Bière artisanale & vins du Vully
- Soirées à thèmes & animations
- Terrasse & cocktails



info@labuvettedulac.ch  
026 915 15 70



Ouvert 7/7 en saison

# 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, www.ecosa.ch



**ECOSA**  
Les artisans de vos espaces culinaires

## Région de Cogné

MARDI 3 AU JEUDI 5 SEPTEMBRE

T2



### Lieu et heure de départ

La Tour, terrain de foot à 7 h 15

### Situation/altitude

Cogné

### Substance

Hôtel Belvédère, Gimillan

### Dénivelé, heures de marche

1<sup>er</sup> jour : Lillaz - Lago Loie, 4 h

2<sup>e</sup> jour : Gimillan - Lagghi Lussert, 6 h

3<sup>e</sup> jour : Gimillan - Saplana, 4 h 30

### Exigence physique

A - Peu exigeante

### Coût approximatif

CHF 180.- Transport + hôtel

### Renseignements/inscription

Par téléphone

### Instructions d'inscription

Délai d'inscription au 30 mai par téléphone, en raison de la réservation de l'hôtel.

### Nbre max. participants

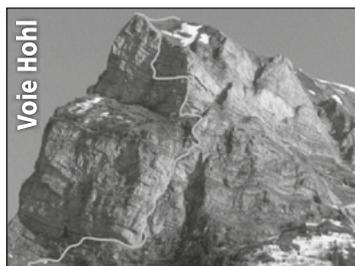
15

### Chef de courses

Irénée Savary, 079 510 62 25

### Itinéraire choisi

Prendre un pique-nique pour le premier jour.



## Via ferrata Moléson

Accès gratuit

à tous les membres

de la section «La Gruyère»

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

Aux Parfums  
Des Saisons

Mathieu Bosson  
Avenue de la Gare 10  
1630 Bulle  
026 921 06 06

Pâtisserie-traiteur

Boulangerie-Pâtisserie      Service traiteur  
Confiserie et chocolat      Apéro dînatoire

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

# Félicitations



Les championnats du monde de ski-alpinisme 2019, qui ont eu lieu à Villars en mars dernier, ont vu trois Gruériens monter sur les plus hautes marches du podium.

Chez les cadets, les frères Bussard, ont brillé dans les 4 courses au programme :

Sprint : 1<sup>ère</sup> place pour Robin, 6<sup>e</sup> pour Thomas

Individuelle : 1<sup>ère</sup> place pour Thomas et 2<sup>e</sup> pour Robin

Vertical : 1<sup>ère</sup> place pour Robin et 2<sup>e</sup> pour Thomas

Par équipe : 1<sup>ère</sup> place pour Robin et Caroline Ulrich

Chez les hommes : Rémy Bonnet a pris une 3<sup>e</sup> brillante place en Verticale

*Ces mêmes athlètes, membre du CRO pour les cadets, avaient déjà obtenu de bons résultats au cours de la saison, nous leur adressons nos vives félicitations pour ces brillants scores, fruits de beaux efforts et bons vœux pour la suite de leur carrière !*



**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)

## Jean-Marc Angéloz

Interview : Colette Dupasquier - Photo portrait : J.-C. Schneuwly

**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 c'est Jean-Marc Angéloz, chef de courses, ancien président et membre d'honneur de notre section, qui va partager sa passion avec nous.

### Présente-nous ce lieu...

Il s'affiche dans un cadre historique et enchanteur, au milieu de l'écrin naturel, magique et protecteur de cet endroit alpin mythique, berceau de l'alpinisme. Ce village de la commune d'Evolène se situe à l'extrémité du val d'Hérens.

Au pied du Mont Collon, du Pigne et de l'Aiguille de la Tsa, c'est non seulement le point de départ de nombreuses randonnées de tous niveaux, mais aussi le passage obligé de parcours comme la Haute-Route Chamonix - Zermatt, de la Patrouille des Glaciers ou du Tour du Cervin.

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

Un lieu que j'ai découvert il y a fort longtemps lorsque j'avais décidé d'organiser avec mes garçons, qui avaient respectivement 12 et 11 ans, une randonnée d'été de 2 jours en partant de Moiry pour rejoindre le barrage de la Grande Dixence.

### Pourquoi ce lieu t'a marqué ?

A l'époque, j'avais accompli du service



militaire dans cette région. Nous avons bénéficié d'une météo automnale particulièrement favorable permettant d'apprécier la beauté de cette nature. Je m'étais alors promis de revenir sur ces lieux sans fusil ni masque à gaz.

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

Au pied de glaciers imposants, ce village chaleureux et authentique nous accueille pour les plus fantastiques randonnées à pied ou en peaux. Bouquetins, chamois et marmottes enthousiasment les promeneurs et en période hivernale, ce fond de vallée est facilement accessible par la route ou bus postal et vous plonge

immédiatement dans cette atmosphère singulière et résolument montagnarde avec pour toile de fond les montagnes que j'ai citées en préambule. Cela m'a vraiment transporté dans l'ambiance « alpine ».

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

En effet, j'y suis retourné souvent avec des amis, montagnards aguerris, qui connaissaient déjà l'endroit et qui m'ont fait bénéficier de leur grande expérience et ainsi évoluer dans la pratique de la montagne. Ce fut aussi le point de départ des premières courses que j'avais faites dans le cadre de la section CAS La Gruyère qui, en été et en 3 jours, nous avait permis d'atteindre Zermatt. Aussi en hiver, avec une station intermédiaire dans une cabane où il fallait présenter une vignette, pour pouvoir atteindre un sommet culminant à 3796 m. Et puis plus tard, à l'occasion d'une rando estivale en boucle avec passage obligé dans une cabane où la gardienne tricotoit avec des aiguilles rouges, c'est une conseillère fédérale qui est venue, non seulement nous servir les boissons sur la terrasse, mais nous les offrir !!! Ou encore, toujours dans le cadre d'une sortie avec une quinzaine de clubistes, dont Nestor, nous étions allés à La Lulette, tout en ayant fait halte au préalable dans une cabane perchée à mi-chemin entre le lac des Dix et le Mont-Blanc de

Cheillon où nous avons passé une soirée particulièrement joviale et arrosée ! Pour Nestor ce sera sa dernière sortie en haute montagne en peaux.

Que de beaux souvenirs marquants, de moments privilégiés, pleins d'amitié et d'émotion.

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

Je ne pense pas qu'il soit utile de préciser qu'il s'agit du village d'Arolla situé à 2000 m d'altitude. Tout le monde l'aura deviné et pour peu qu'il soit encore méconnu de certains, il ne le restera pas longtemps. Il n'y a aucun plan particulier à élaborer pour s'y rendre, il faut simplement se donner le temps pour aller découvrir Arolla et sa région qui, par un développement touristique cohérent, a su garder son identité de petite station vivante, sympathique et à taille humaine.

Comme je l'ai déjà relevé au début de cet interview, c'est le point de départ de nombreuses randonnées tous azimuts qui sauront satisfaire tous les amoureux de la montagne, débutants comme chevronnés.

*Merci à Jean-Marc Angéloz de nous avoir fait découvrir, ou redécouvrir, ce beau village du Val d'Hérens blotti dans un bel écrin de hautes montagnes !*



*Dernière montée des échelles du Pas de Chèvre de Nestor (voir passion de septembre 2017), le 14 avril 2010. Photo de J.-M. Angéloz*

# **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**



JAB

1630 Bulle 1

LAPOSTE



SWAROVSKI

OPTIK

Un investissement à vie !



### SWAROVSKI CL COMPANION 8x30 B

Appréciez chaque détail avec les jumelles CL Companion 8x30 B. Légères et compactes, optique d'exception, mécanisme de haute qualité en magnésium.

## Offre spéciale 70 ans

pour les membres du CAS Gruyère\*

JUMELLES SWAROVSKI  
CL COMPANION 8x30 B

**990.-** au lieu de 1190.-

\*Offre valable jusqu'au 31.12.2019. Sur présentation de la carte du CAS Gruyère. Non cumulable. Selon conditions en magasin.

  
OPTICIENS SA

Les maîtres opticiens depuis 1949

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