



Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE

02-2019

FÉVRIER 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

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



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

ADRESSE DU CLUB

Case postale 502 - 1630 Bulle 1

SITES INTERNET

www.cas-gruyere.ch / www.gjgruyere.ch

E-mail : 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

GESTION DES MEMBRES

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

Tél. 079 244 31 71

E-mail : 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 : 079 285 40 47

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 14

Groupement jeunesse 17

Formation adultes 21

Courses de la section 23

Récit de course 41

Avant-première Rien d'autre en tête 42

PHOTO DE COUVERTURE

Col Barasson Ouest
Jacqueline Giraud | Décembre 2016

IMPRESSION NUMÉRIQUE, OFFSET

Nous imprimons/découpons aussi en grands formats !

**Affiches, posters, bâches, roll-up, papier peint personnalisé,
banderolle 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 - info@toprint-bulle.ch

Editorial

COLETTE DUPASQUIER, RÉDACTRICE DU BULLETIN

A l'heure où vous lirez ces lignes, l'année sera déjà entamée d'un douzième. Les fêtes de fin d'année, le Nouvel-An, la période des vœux et des Rois seront derrière nous, la routine aura repris le dessus et tous ces beaux moments seront oubliés.

Tout le monde connaît quelqu'un qui n'aime pas cette période, pour toutes sortes de raisons personnelles et néanmoins respectables. Et pourtant quelle est belle la période du passage d'une année à l'autre. Il y a les fêtes de Noël qui voient se réunir les familles autour d'un bon repas et de la traditionnelle bûche. Si la neige a montré le bout de son nez on sort les skis pour transpirer les calories accumulées en attendant le 31.

Ce Réveillon, que cette année certains d'entre nous ont passé à la cabane des Clés où l'équipe, menée par Mathilde, nous y avait conviés par l'intermédiaire du Bouquetin. Une ambiance très chaleureuse y régnait avec une trentaine de membres prêts à oublier l'absence de neige autour de la cabane. Après l'apéro et la fondue charolaise, la soirée a passé très vite à évoquer des souvenirs ou des projets de courses, à échanger sur ses soucis ou à évoquer de belles expériences vécues durant l'année. Bientôt il était déjà temps de sortir avec nos torches pour aller mettre une bougie à la chapelle des Clés où une belle ferveur régnait sur ce saint lieu. Chemin faisant, c'est l'occasion de discuter avec d'autres membres et l'année 2019 était déjà bien entamée lorsque les lumières de la cabane se sont éteintes !

Le 2 janvier il y avait la traditionnelle sortie de décrassage à la cabane de l'Oberegg où pas loin de 30 membres ont bravé la tempête pour respecter la tradition et rendre honneur au responsable en allant déguster sa succulente soupe aux légumes. A nouveau une belle ambiance, on fait connaissance avec de



Départ de l'Oberegg, photo Marianne Chenaux

nouveaux visages, on raconte des anecdotes, tout cela dans la joie et la bonne humeur. Et, toujours sous l'instigation de Mathilde, on remet ça le soir venu au stamm où les vœux de bonne année se répètent, cette fois devant un apéro et une fondue. Des plus jeunes aux plus âgés, on écoute, on encourage, on fait preuve de compassion à l'écoute d'un membre qui vit une situation difficile, un climat de confiance et de sincérité règne comme autour de la table familiale le soir de Noël.

Mais oui, c'est bien d'une famille dont je vous parle, celle de la section de la Gruyère du Club alpin. Tout au long de l'année des personnes organisent, d'autres participent, des uns entreprennent et d'autres donnent des coups de main, tout cela dans un esprit de partage, d'entraide, de tolérance et d'amour de l'autre. Chacune et chacun trouve sa place. Du reste à chaque AG, la présidente ou le président n'oublie jamais de remercier tous celles et ceux qui œuvrent bénévolement au sein de notre section. Dans ce monde matérialisé, connecté et anonyme, c'est une grande chance de pouvoir encore vivre ces choses toutes simples mais combien importantes pour beaucoup d'entre nous.

Que cette année vous donne l'occasion de belles rencontres et d'enrichissants moments de partage !



**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
+41 79 379 28 17

LA GRUYÈRE 

FRISCHEN 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

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

Activités au stamm

MATCH AUX CARTES

VENREDI 1^{er} MARS, 19 H AU STAMM

Nombreux prix et soupe à l'oignon offerte

Par équipe de 2, vous pouvez aussi venir seul
et nous vous trouverons une ou un co-équipier.

Finance d'inscription : CHF 20.- par personne,
délai 27 février à 18 h.

Inscription par téléphone ou SMS au 079 697 26 22
ou par e-mail: bulletin@cas-gruyere.ch, dans ce cas merci d'indiquer
un n° de tél. où vous joindre.

Au plaisir de vous rencontrer nombreux à ce match aux cartes



Le comité



**Vente
Réparation
Conseils**

Ch. de la Pépinière 56

1630 Bulle

T 026 912 92 42

N 079 285 04 76

F 026 912 92 41

sugnaux.electromenager@bluewin.ch

sugnaux-electromenager.ch



Cabane des Portes



Soirée contes

Tout public, animée par Sylvie Ruffieux

Samedi 2 mars 2019 à 17h30,
Rendez-vous au parc du chalet des Portes d'En Bas.

1ère partie : contes en forêt, autour du feu.

Déplacement à pied jusqu'à la cabane des Portes
d'En Haut (600 mètres).

2ème partie : contes à la cabane.

Équipement

habits d'extérieur chauds,
chaussures de marche, éventuel-
lement raquettes, lampe.

Restauration et boissons
à disposition.



Cabane des Portes

Réservations

jusqu'au vendredi 1 mars
au 077 409 18 36
ou portes@cas-gruyere.ch

La soirée a lieu par tous les
temps.

Collecte pour la
conteuse au terme
de la soirée.

Activités en cabane

PAPET VAUDOIS À LA CABANE DES PORTES

SAMEDI 30 MARS, DÈS 18 H



Joël et Jean-François vous proposent une soirée en cabane autour d'un papet vaudois.

C'est avec plaisir que nous prenons vos réservations au 077 409 18 36, jusqu'au mercredi 27 mars.

Prix : CHF 20.-, dessert et café compris



GARDIENNAGE AUX MARINDES

22 - 23 JUIN ET 14 - 15 SEPTEMBRE

Les week-ends des 22 et 23 juin ainsi que des 14 et 15 septembre sont encore libres pour un gardiennage. Alors si le cœur vous en dit, n'hésitez plus, contactez-nous au + 41 79 285 40 47 ou pascal_rausis@bluewin.ch afin de vivre une expérience inoubliable dans un cadre à idyllique.



Tavillons

Charpente - Rénovation

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

Samuel Charrière
1628 Vuadens



La vie vous réserve plein de belles surprises

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

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



**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

Cabanes de la section

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

CABANE DE L'OBEREKG

1818 m

FÉVRIER

02 - 03	Joël Bach
09 - 10	Tom et Dominique Yerly
16 - 17	Steve Rumo
23 - 24	Pierrot Roulin - Nicolas Burguet

MARS

02 - 03	Dodo Menoud - Bernard et Christine Bussard
09 - 10	Fabienne Gobet et Gérald Risse
16 - 17	Emmanuel Seydoux
23 - 24	Tom Yerly
30 - 31	Vovon et Myriam Kolly

AVRIL

Fermé tout le mois



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



FLAEMING

Route du Briez 73
1628 VUADENS
026 912 74 75

sports cycles 
dupasquier
vuadens

www.dupasquier-sports.ch

notre
expérience
a choisi
la qualité



FÉVRIER

Week-end	02 - 03	Tobie Gremaud et René Ottoz
Mercredi	06	Frédry Wyssmüller, Gaby Majeux et Marcel Morel
Week-end	09 - 10	Dany et Maryline Gachet
Mercredi	13	Bernard Bussard, Dodo Menoud, Eugène et Madeleine Pittet
Week-end	16 - 17	Catherine, Nicole et Léo Meury
Mercredi	20	Vonvon Kolly et Eric Sudan
Week-end	23 - 24	Adèle Lehmann, Céline Schnezler et Daphnée Ghaaraee
Mercredi	27	Jean-Louis Romanens

MARS

Week-end	02 - 03	Joël Bach et Jean-François Vienny Le 02, soirée contes
Mercredi	06	Frédry Wyssmüller, Gaby Majeux et Marcel Morel
Week-end	09 - 10	Vonvon Kolly et Jean-Claude Ecoffey
Mercredi	13	Bernard Bussard et Dodo Menoud
Week-end	16 - 17	René Vallélian
Mercredi	20	Tobie Gremaud et René Ottoz
Week-end	23 - 24	Gilbert Maillard, Bobonne et Babar
Mercredi	27	José Romanens et Tintin
Week-end	30 - 31	Jean-François Vienny et Joël Bach Le 30 au soir : papet vaudois

AVRIL

Mercredi	03	Tobie Gremaud et René Ottoz
Week-end	06-07	Nadia Siffert
Mercredi	10	Frédry Wyssmüller, Gaby Majeux et Marcel Morel
Week-end	13-14	José Romanens et Tintin
Mercredi	17	Bernard Bussard et Dodo Menoud
Week-end	20-21	Libre
Mercredi	24	Corinne Lombard
Week-end	27-28	Joël Bach et Jean-François Vienny Le 27, dès 16 h apéro de clôture de la saison

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

Recherche gardiens

Envie de venir passer un week-end de gardiennage à la cabane ? N'hésitez pas à faire vos réservations. Il y a encore des disponibilités pour ces prochains mois. Dès janvier, les mercredis sont aussi ouverts pour des gardiennages.



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



Sports et Loisirs

Avry-devant-Pont

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

Rte de l'Eglise 19
026 915 12 42



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



**PETIT MARCHÉ
DE L'INTYAMONT**
DEPUIS 1997

Heures d'ouverture

LU-MA-ME 07:00-19:00
JE-VE-SA 07:00-23:00
DI 7 h-21 h



L'ÉTABLE
VILLARS-SOUS-MONT
EN GRUYÈRE

026 928 10 11

026 928 10 08

CABANE DES CLÉS

1352 m

FÉVRIER

Week-end	02 - 03	Odette et Léonard Crottaz
Week-end	09 - 10	Eloi Bosson, Francis van Wynsberghe
Week-end	16 - 17	Mathilde Auer Sortie pleine lune
Week-end	23 - 24	Odette et Léonard Crottaz

MARS

Week-end	02 - 03	Pierrot et Myriam Roulin
Semaine	04 - 08	Pierrot et Myriam Roulin
Week-end	09 - 10	Pierrot et Myriam Roulin
Week-end	16 - 17	Bernard Eltschinger
Week-end	23 - 24	Jean-Daniel et Babeth Chenaux
Week-end	30 - 31	B. et Ch. Bussard, Dodo Menoud



La semaine avant Pâques, du 13 au 18 avril, est libre ; si vous êtes intéressés au gardiennage, merci de nous contacter par mail à cles@cas-gruyere.ch ou par téléphone au 079 625 17 07

Merci d'avance

CABANE DE BOUNAUX 1620 m

CABANE DES MARINDES 1868 m

En fermeture hivernale

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

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 :

Gaspard Fragnière, fils d'Emmanuelle Ruchti, et petit-fils de Colette Fragnière membres ;
Joseph Gremion, papa de Marianne Grandjean et beau-père de Francis Grandjean et Jean Despontin, membres.

NAISSANCES

Nous avons le plaisir de vous annoncer l'arrivée de **Jade**, née le 25 décembre, dans la famille d'Emmanuelle Ruchti, membre et Patrick Fragnière à Charmey. Toutes nos félicitations et nos meilleurs vœux à ses parents.

ADMISSIONS

Bardy Guillaume, chemin de Folliéran 7, **Bulle**

Boillat Céline, Pra-Mathaux 143, **Montévraz**

Bongard Dolorès, chemin des Combes 7, **La Roche**

Brandini Michel, rte Fort-St-Jacques 161, **Villars-sur-Glâne**

Chassot Emmanuel, rte de Sommentier 20,

Vuisternens-dt-Romont

Chassot Sophie, rte de Sommentier 20,

Vuisternens-dt-Romont

Christinaz Cédric, chemin des Mosseires 35, **Bulle**

Galeazzi Guillaume, Route-Neuve 9, **Fribourg**

Gindraux Matthieu, rue du Cârô 32, **Bulle**

Gosselin Jeff, rue de la Paix 20, **Renens**

Gyger Samuel, rue Alexandre Cailler 43, **Broc**

Kaufmann Regula, Grand-Rue 31, **Fribourg**

Monney Corinne, route du Pré de la Grange 51, **Romont**

Prieur Sylvain, route de La Croix 34, **Marsens**

Pythoud Pascal, rte de Mourfrey 5, **Oberried FR**

Schurr Patricia, Les Moilles 3, **Neyruz**

Stern Aurélie, ch. du Verger 5, **Belfaux**

Sudan Emmanuelle, quai de la Gare 5, **Montbovon**

Valenzuela-Schwaller Chantal, rte du Perré 15, **Villarvolard**

Zosso Denis, ch. de la Pépinière 76, **Bulle**

ADMISSIONS GJ

Barras Benjamin, rue des Agges 58, **La Tour-de-Trême**

Brulhart Nolan, Pra Derrey 11, **Crésuz**

Chassot Damien, rte de Sommentier 20,

Vuisternens-dt-Romont

Chassot Ophélie, rte de Sommentier 20,

Vuisternens-dt-Romont

ACTIVITÉS DE DÉCEMBRE

DATE	BUT	PARTICIPANTS
08.12	Région Les Mosses	5
11.12	Oberrenegg	14
13.12	Hundsrügg	25
18.12	Les Paccots	15
20.12	La Berra	24
23.12	La Para	3
26.12	Préalpes	6
27.12	La Vudallaz	2

RECTIFICATIF CARNET DES COURSES 2019

Ajouter aux pages 25 et 26 les 2 chefs de courses suivants :

Cotting Jacqueline 079 725 26 37
jacqueline.cotting@bluewin.ch

Guisan Sébastien 078 710 39 80
s.guisan@hotmail.com

Corriger page 26, nouvelle adresse e-mail :
Jean-Claude Mauron : jcy.mauron@websud.ch

Corriger page 31, Cabane des Marindes 079 790 45 33



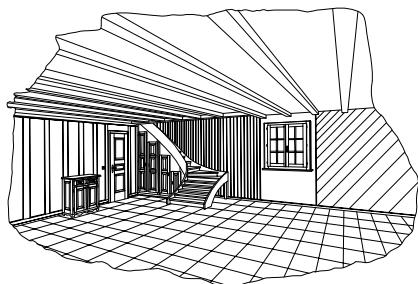
OXYGENE
MONTAGNE






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

www.o2montagne.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

monferini
BULLE

J. MONFERINI S.A.

Constructions 026 912 82 68

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

www.pittetvins.ch

**SPO
RTS**
a v e n t u r e s
SNOW
BIKE
KAYAK
RANDO

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

SPORTS AVENTURES SA / ROUTE DE BILLENS 14 / 1680 ROMONT/FR //////////////////////

T 026 852 40 41 / F 026 852 40 42 / SPORTS-AVENTURES.CH //////////////////////

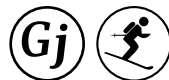
HORAIRES DU MAGASIN //////////////////////
LUNDI FERMÉ ////////////////////// MA-VE 9H-12H / 13H30-18H ////////////////////// SA 9H-12H / 13H30-18H

Groupement jeunesse

Module ski moyen : course 1

SAMEDI, 2 FÉVRIER

PD



Cascade de glace

DIMANCHE, 3 FÉVRIER

PD



Pour ces 2 sorties, voir page 17 et 18 du bulletin de janvier.



**Les plus beaux domaines skiables
avec 40% de rabais.**

En tant que sociétaire détenteur d'une carte de débit ou de crédit Raiffeisen, vous bénéficiez de 40 % de rabais sur les cartes journalières, dans près de 30 domaines skiables. Plus d'informations sur raiffeisen.ch/hiver

Suisse.
tout naturellement.



RAIFFEISEN
Ouvrons la voie

Dormir dans un igloo

SAMEDI 9 ET DIMANCHE 10 FÉVRIER

PD



Lieu et heure de départ

Stamm à 9 h

Dénivelé, heures de marche

Samedi : Les Moulins - Col de Sonlomot - descente sur la route de l'Hongrin (passage à la voiture pour récupérer le matos pour dormir) - monter un peu pour construire l'igloo

Dimanche : Planachaux - descente direct sur le bus ou variante selon motivation

Subsistance

J'espère que ça sera en igloo

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

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

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Johannes Konrad, 078 647 21 77

Itinéraire choisi

Dormir en igloo est une chouette expérience. Dans un igloo bien construit la température ne descend pas en dessous de 0°C (la neige isole super bien !). Pour ce qui est des sacs de couchage, je peux en procurer un certain nombre, annoncez-vous rapidement à l'inscription SVP. L'idée est de faire une petite course le samedi, repasser au bus pour récupérer le matos pour dormir, monter un peu puis dormir dans l'igloo, monter à Planachaux le dimanche puis rentrer.

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 - Tranformations - Fenêtres - Portes -
Parquet - Escaliers - Rénovation

Aux Parfums

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

Ski de rando au Tsermon

SAMEDI 16 FÉVRIER

AD



|||||

Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Situation/altitude

Tsermon 2140 m

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Matériel de ski de randonnée, DVA, pelle, sonde, couteaux, crampons

Dénivelé, heures de marche

+1200 m

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Laurent Scheurer, 079 287 40 70

Période d'inscription

Du vendredi 1^{er} au jeudi 7 février

Itinéraire choisi

Par le chalet de Tsermon ou le col de Bounavalette, selon les conditions

Week-end « ski de rando en cabane »

SAMEDI 23 ET DIMANCHE 24 FÉVRIER

PD



|||||

Lieu et heure de départ

Stamm, l'heure sera indiquée aux participants

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Chef de courses

Johannes Konrad, 078 647 21 77

Chef de courses adjoint

François Schouwey, 079 780 08 78

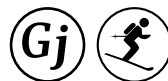
Itinéraire choisi

Vu qu'il y aura deux chefs de courses, il y aura un groupe plutôt débutant et un autre groupe plus avancé afin de pouvoir faire une course selon les envies de chacun. On se retrouvera tous ensemble le soir pour la partie conviviale du week-end.

Camp de Carnaval

DIMANCHE 3 AU VENDREDI 8 MARS

PD



Lieu et heure de départ

Stamm Bulle, heure à définir

Subsistance

Pique-nique du premier jour

Matériel

Matériel complet de ski de randonnée, sac de couchage, sac à viande, habits de rechange pour le soir.

Dénivelé, heures de marche

La longueur des sorties sera adaptée au niveau des participants

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

CHF 300.- pour transport et logement

Renseignements/inscription

Par écrit, en ligne

Instructions d'inscription

Veuillez svp vous inscrire via le site de la section. Pour plus de renseignements vous pouvez m'atteindre au 079 223 26 52 en soirée uniquement jusqu'à 20 h.

Nbre max. participants

7

Chef de courses

Alexandre Castella, 079 223 26 52

Délai d'inscription

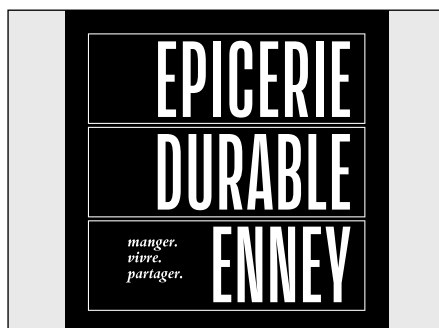
Veuillez svp vous inscrire jusqu'au vendredi 15 février

Itinéraire choisi

6 ou 7 jours de ski de randonnée dans la région où la neige sera présente, à voir entre la région de Briançon ou le val Maira en Italie.

Remarques/descriptif

Une fois la liste des participants établie, une liste du matériel sera envoyée à chacun avec aussi les détails techniques du séjour. La finance d'inscription est de CHF 300.- puis un décompte précis sera effectué à la fin du camp.





Formation adultes

Module initiation ski de randonnée

SAMEDI 9 FÉVRIER

F



Lieu et heure de départ

Stamm - rue du Stade Bulle à 8 h

Matériel

Complet de randonnée à ski

Substance

Pique-nique et boisson chaude

Dénivelé, heures de marche

Vanil Blanc 1828 m montée/descente 870 m depuis la rte des Prés d'Albeuve pt 948 m 3 h de montée 1 h 30 de descente. Choix de l'itinéraire différent montée/descente - zone de protection

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Jacques Maillard, 077 473 14 85

Module initiation ski de randonnée

SAMEDI 23 FÉVRIER

F



Lieu et heure de départ

Parking du stamm à 7 h 30

Matériel

Complet de randonnée à ski

Substance

Pique-nique et boisson chaude

Dénivelé, heures de marche

La Vudallaz depuis Moléson-Village +550 m ou +800 m suivant l'enneigement et les participants 2-3 h de montée, 2 h de descente

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Eric Barras, 079 261 15 82

Remarques

Entraînement des conversions

Module ski de randonnée initiation

DIMANCHE 3 MARS

F



Lieu et heure de départ

Parking du stamm à 7 h 30

Dénivelé, heures de marche

+800 m, - 800 m, montée et descente par le même itinéraire, objectif : découvrir le ski de randonnée avec plaisir.

Durée : la journée, environ 3 h montée avec rythme tranquille, 2 h descente

Matériel

Complet de ski de randonnée

Substance

Pique-nique et boisson chaude

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par écrit, en ligne,

Chef de courses

Steffen Steinhauser, 079 205 85 96

Période d'inscription

Du vendredi 1^{er} février au samedi 2 mars

La BCF, partenaire de vos loisirs.



www.bcf.ch



**Banque Cantonale
de Fribourg**

simplement ouvert

S Courses de la section

Schafarnisch-Märe

SAMEDI 2 FÉVRIER

PD



Bürgle Face N

DIMANCHE 3 FÉVRIER

D



Widdersgrind (2103 m) depuis Hengstkurve (1218 m)

DIMANCHE 3 FÉVRIER

AD



Ces courses ont été publiées dans le bulletin de janvier, pages 30-31.



LANIAC
ESCALADE

Rappel / information

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

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.

Plan de la Douve

JEUDI 7 FÉVRIER

PD



Lieu et heure de départ

Terrain de foot à La Tour-de-Trême , 8 h

Substance

Pique-nique

Matériel

De ski de rando

Dénivelé

1200 m dénivelé

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Jean-Claude Perroud, 079 230 68 35

Itinéraire choisi

Depuis Gérignoz direction Rocher du Midi (Col de Base). Ensuite dans la combe N par des pentes un peu plus raides atteindre le sommet.

Pic Chaussy

JEUDI 7 FÉVRIER

PD



Lieu et heure de départ

Terrain de foot à La Tour-de-Trême à 8 h

Matériel

Complet de randonnée y.c. couteaux

Dénivelé

Depuis Praz Cornet env. 900 m de montée

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Jacques Maillard, 077 473 14 85

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

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

Chrüzflue

JEUDI 7 FÉVRIER
WT2



Lieu et heure de départ

Terrain de foot, La Tour-de-Trême à 8 h 30

Matériel

Standard de randonnée à raquettes, DVA, pelle et sonde

Dénivelé, heures de marche

+500 m / 4 h 30

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Indiquez votre n° de portable si inscription en ligne

Cheffe de courses

Antoinette Bussard, 079 253 45 71

Période d'inscription

Du dimanche 20 janvier
au mercredi 6 février

Itinéraire choisi

En circuit depuis le Plasselbschlund

Remarques/descriptif

Passage à la halle de sport au Mouret à 9 h

Traversée Bellegarde-Rougemont

SAMEDI 9 FÉVRIER

PD



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle, hall d'entrée à 6 h 45

Matériel

De randonnée à ski, peaux en bon état
(mettre et enlever trois fois)

Dénivelé, heures de marche

+1890 m, -1910 m, 20 km, durée 9 h
Mettre et enlever 3x les peaux, court portage des skis

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par écrit, en ligne,

Cheffe de courses

Jacqueline Cotting-Currat, 079 725 26 37

Délai d'inscription

Jeudi 7 février

Itinéraire choisi

Longue traversée aller simple avec le bus jusqu'à Bellegarde et retour avec le train depuis Rougemont. Peu de difficultés techniques mais endurance nécessaire, objectif plaisir à travers les vallées des Préalpes. Prendre suffisamment à boire.

Wandflue – Husegg

DIMANCHE 10 FÉVRIER

PD

|||||



Lieu et heure de départ

Parking du stamm à 7 h 30

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Exigence physique

B – plutôt exigeante

Matériel

Complet d'hiver

Dénivelé, heures de marche

Wandflue puis Husegg, 3 h de montée

Coût approximatif

CHF 10.–

Inscription

En ligne en indiquant votre n° de portable

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Eric Barras, 079 261 15 82

Chumigalm

JEUDI 14 FÉVRIER

PD

|||||



Lieu et heure de départ

Terrain de foot à La Tour-de-Trême à 8 h

Subsistance

Pique-nique

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Matériel

Standard de randonnée à raquettes, DVA, pelle et sonde

Dénivelé, heures de montée

+1100 m / 3 h 30

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Cheffe de courses

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

Délai d'inscription

Mardi 12 février

Vanil-Blanc et Grosse Côte



JEUDI 14 FÉVRIER

PD

|||||

Lieu et heure de départ

En face du café de l'Ange à Albeuve à 8 h 30

Matériel

De randonnée à ski complet

Dénivelé, heures de marche

+1500 m - 6 h

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone ou en ligne en précisant
votre numéro de portable, merci d'avance

Chef de courses

Maurice Beaud, 079 549 47 45

Période d'inscription

Du lundi 11 au mercredi 13 février

Itinéraire choisi

Départ La Cuvignette - Les Daves - Pra
Chablais - Vanil-Blanc. Descente par les
Ombriaux jusqu'à Servan Montée par
Chèveresse - Grosse Côte - descente
par chalet de la Grosse Côte puis Les
Prés-d'Albeuve

Dotse-Tête de Ferret



SAMEDI 16 FÉVRIER

PD

|||||

Lieu et heure de départ

Parking CO de la Tour à 7 h

Dénivelé, heures de marche

+1200 m, départ du Clou au-dessus de la
Fouly, 2 sommets sympas

Coût

CHF 25.-

Renseignements/inscription

Par téléphone

Délai d'inscription

Mercredi 13 février

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Roland Charrière, 079 199 95 32

Sortie pleine lune aux Clés

SAMEDI 16 FÉVRIER

WT1



Lieu et heure de départ

Au stamm à 17 h 30

Subsistance

Boisson, risotto à la cabane

Matériel

Raquettes, bâtons, lampe frontale

Dénivelé, heures de marche

Montée +430 m / -100 m, 5 km 200,
env. 2 h 30 et 1 h 15 de descente

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 18.- pour repas, thé et café

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne en indiquant votre
numéro de portable

Cheffe de courses

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

Délai d'inscription

Judi 14 février à 18 h

Remarques

Le temps indiqué se réfère à la montée par
la Chia, l'itinéraire pourra être modifié selon
conditions atmosphériques

Pointe de Bremingard

SAMEDI 16 FÉVRIER

PD



Lieu et heure de départ

A définir à 7 h 30

Matériel

Standard rando à ski

Dénivelé, heures de marche

+900 m, -900 m / 4-5 h

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Inscriptions par sms ou whatsapp
ou téléphone 079 628 76 05

Chef de courses

Sébastien Dousse, 079 628 76 05



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

Semaine de ski rando Rätikon (Grisons)

DIMANCHE 17 AU VENDREDI 22 FÉVRIER

AD



Cette course a été publiée dans le bulletin de janvier, page 33.

Circuit Husegg- Vallon des Fenils- Husegg

DIMANCHE 17 FÉVRIER

PD



Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De randonnée à ski

Dénivelé

1600 m dénivelé

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport voiture

Renseignements/inscription

Par téléphone ou par mail

Nbre max. participants

10

Cheffe de courses

Christine Tendall, 078 608 44 23

Délai d'inscription

Jeudi 14 février

Itinéraire choisi

Abländschen - Husegg - Les Fenils -
Mittelberg - Husegg

**GESA**
GRUYÈRE ÉNERGIE SA

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

 **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, claudio.noll@bluewin.ch

Bäderhorn depuis Jaun

DIMANCHE 17 FÉVRIER

AD

|||||



Lieu et heure de départ

Au stamm à 8 h

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Dénivelé, heures de marche

800 m - 2 h de montée

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

079 256 80 66

Chef de courses

Francis Dévaud, 079 256 80 66

Période d'inscription

Du lundi 11 au vendredi 15 février

Itinéraire choisi

Itinéraire en fonction des conditions

Tête de Minaude

JEUDI 21 FÉVRIER

PD

|||||



Lieu et heure de départ

Terrain de foot à La Tour-de-Trême à 8 h 30

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Complet de randonnée à ski ; pelle, sonde, DVA

Dénivelé, heures de marche

800 dénivelé, 2 h 30 de montée

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone et par sms

Chef de courses

Jean-Marc Angéloz, 079 723 68 29

Montsoflo – Ciernes Nouvelles et retour en boucle



JEUDI 21 FÉVRIER

AD

|||||

Lieu et heure de départ

Terrain de foot à La Tour-de-Trême à 8 h 30

Matériel

Standard de randonnée à raquettes, DVA, pelle et sonde.

Dénivelé, heures de marche

+680 m / 5 h 15

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Indique ton n° de portable si inscription en ligne

Cheffe de courses

Antoinette Bussard, 079 253 45 71

Délai d'inscription

Mardi 19 février

Itinéraire choisi

Départ de Monsoflo, Les Fornis, chalet de la Guigue à 1130 m, au Saut à 1268 m puis direction les Ciernes Nouvelles pour atteindre la crête en direction du Gîte et retour. Course en boucle

Fochsenflue



JEUDI 21 FÉVRIER

PD

|||||

Lieu et heure de départ

Terrain de foot à La Tour-de-Trême à 8 h

Matériel

DVA - pelle - sonde

Dénivelé, heures de marche

1000 m de montée

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Jean-Claude Mauron, 079 710 67 34

Délai d'inscription

Du mardi 12 au mercredi 20 février

Itinéraire choisi

Départ de Jaun - Euschelspass - Fochsenflue

Les Louérettes

SAMEDI 23 FÉVRIER

PD

|||||



Lieu et heure de départ

Stamm à 6 h 30

Substance

Pique-nique

Matériel

Complet de randonnée

Dénivelé, heures de marche

1340 m de dénivelé

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Uniquement par téléphone
au 079 750 16 11

Chef de courses

Francis Grandjean, 079 750 16 11

Période d'inscription

Du vendredi 1^{er} au jeudi 21 février

Itinéraire choisi

A ski jusqu'au col, selon conditions :
ascension du sommet à pied

Tête à Josué 2131 m

JEUDI 28 FÉVRIER

PD

|||||



Lieu et heure de départ

Terrain de foot à La Tour-de-Trême à 8 h 30

Matériel

De rando complet : DVA, pelle sonde et
couteaux.

Dénivelé, heures de marche

Départ 1100 m, sommet 2131 m
env. 3 h 30 de montée

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Michel de Techtermann, 079 245 03 45

Itinéraire choisi

Itinéraire selon enneigement

Monte Leone (par le Breithornpass) 3553 m



SAMEDI 2 ET DIMANCHE 3 MARS

PD

|||||

Lieu et heure de départ

CO de la Tour à 7 h

Matériel

Equipement de ski de rando + piolet, crampons et baudrier

Dénivelé, heures de marche

Env. 1000 m le samedi, 1700 m le dimanche dont env. 250 m à pied sur l'arête sommitale

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport + logement en demi-pension

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Roland Charrière, 079 199 95 32

Période d'inscription

Du vendredi 1^{er} au mercredi 20 février

Itinéraire choisi

Une course le samedi, nuitée à l'Hospice du Simplon et le Monte Leone le dimanche

Châtillon



SAMEDI 2 MARS

AD

|||||

Lieu et heure de départ

Parking Duvillard Epagny à 8 h

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De randonnée à ski

Dénivelé, heures de marche

Montée depuis L'Etivaz

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Philippe Bussard, 076 821 68 16

Délai d'inscription

Jeudi 28 février

Jaun – Grandvillard

DIMANCHE 3 MARS

PD



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Subsistance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

+2400 m, -2600 m / 8-10 h

Exigence physique

D - Très exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par écrit, en ligne,

Instructions d'inscription

Svp n'oubliez pas de communiquer votre n° de mobile

Chef de courses

Jean-Michel Nikles, 079 376 70 37

Cheffe de courses adjointe

Chantal Python Nikles, 079 385 15 91

Période d'inscription

Du lundi 25 février au vendredi 1^{er} mars

Itinéraire choisi

Départ en bus d'Epagny à Jaun

Remarques/descriptif

Facile mais assez long !

Semaine Seniors B, Massif de la Silvretta

SAMEDI 9 AU VENDREDI 15 MARS

PD



Lieu et heure de départ

A définir

Situation/altitude

Vorarlberg - Silvretta

Matériel

Equipement complet ; DVA, pelle, sonde

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 65.- + demi-pension

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

16

Chef de courses

Jean-Marc Angéloz, 079 723 68 29

Chef de courses adjoint

Michel de Techtermann, 079 245 03 45



Charmey Epagny Jaun
Les Arcades

Tea-Room 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



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

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

CHARDONNENS BOISSONS

**Boissons
Corboz**
S.A.

**Chez
Bacchus**
VINO THÈQUE



Chardonnens Boissons SA / www.chardonnens-boissons.ch

Boissons Corboz SA / 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



FUTUR
FORMATIC

Rue des Ecoles 15
1635 La Tour-de-Trême

- informatique

- solutions d'impressions

Seydoux **PAPETERIE**
BUREAU SA

www.futurformatic.ch

www.seydouxsa.ch

Semaine découverte

DIMANCHE 10 AU SAMEDI 16 MARS

AD



Lieu et heure de départ

Stamm heure à définir

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

079 256 80 66

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Francis Dévaud, 079 256 80 66

Itinéraire choisi

Région du Val Maira, Piémont italien

Remarques/descriptif

Le groupe est déjà complet, mais une liste d'attente est ouverte au cas où...

Semaine de ski rando seniors A, au val Müstair

DIMANCHE 17 AU SAMEDI 23 MARS

PD



Matériel

Complet de randonnée à ski, pelle sonde et DVA

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport + demi-pension

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Romain Chofflon, 079 293 41 09

Chef de courses adjoint

Jean-Claude Mauron, 079 710 67 34



Cartes et topo-guides

en prêt au stamm

Prendre contact
avec Michel Savoy
au 079 276 76 59

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

Nous formons des apprentis



Brevet Fédéral

Partenaire



Pour une production locale

Wildhornhütte

MERCREDI 27 AU JEUDI 28 MARS

WT3



Lieu et heure de départ

Terrain de foot La Tour-de-Trême à 7 h 30

Matériel

Standard de randonnée à raquettes, DVA, pelle et sonde

Dénivelé, heures de marche

+1300 m / -300 m / 5 h 30

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

CHF 90.- nuitée et demi-pension à la cabane + transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Indiquez votre n° mobile lors de l'inscription en ligne

Nbre max. participants

12

Cheffe de courses

Antoinette Bussard, 079 253 45 71

Période d'inscription

Du vendredi 1^{er} février au jeudi 21 mars

Itinéraire choisi

1^{er} jour : monter à la cabane du Wildhorn 2303 m en passant par Pöris et par la crête de l'Iffigore env. 1300 m dénivelé positif et 300 m descente.

2^e jour : selon conditions, montée en direction du col et retour au parc env. 1000 m de descente

Remarques/descriptif

Programme sera adapté selon les participants

Le Tubkal 4167 m Atlas Maroc

LUNDI 2 AU DIMANCHE 8 SEPTEMBRE

T3



Subsistance

1^{er} jour Imlil dans gîte d'étape, jours suivants en refuges et une nuit sous tente, dernière nuit à Marrakech

Matériel

Complet de haute montagne sans crampons

Dénivelé, heures de marche

5000 à 5500 m de dénivelé en 6 jours, environ 6 à 7 heures de marche par jour

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 700.-

Transport selon prix avion environ CHF 250.-

Renseignements/inscription

Par téléphone, par écrit

Nbre max. participants

10

Chef de courses

Roland Dervey, 079 692 56 85

Remarques/descriptif

Trek au-dessus de 3500 mètres et possibilité de faire plusieurs sommets de plus de 4000 mètres sans grosses difficultés



*"L'Espace
d'un
Instant"*

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

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

Carole Bapst Hervy 079 309 23 67 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, www.ecosa.ch



ECOSA
Les artisans de vos espaces culinaires



Semaine dans les Dolomites

DU SAMEDI 18 AU SAMEDI 25 AOÛT

Auteur : Caroline Equey Photo : Jacques Maillard



Nous débutons notre périple le samedi 18 août à 6 heures du matin. Nous avons quelques sept heures de bus à faire avant d'arriver à Toblach. Nous nous permettons une pause dans une station bucolique sur l'autoroute : au moins 576 camions et une chapelle côtoient une pizzeria où nous dînons. Heureusement, à l'arrivée nous avons une petite montée jusqu'à la cabane pour nous dégourdir les jambes.

Le lendemain, nous démarrons comme chaque jour à 8 heures sonnantes. On ne badinera pas avec l'horaire pendant toute la semaine ! J'exagère, parfois il nous est même arrivé de partir à 8 h 05 ! Nous marchons depuis une petite heure lorsque, malheur, Nicole chute en faisant une photo. Elle n'est pas à terre, que la serveuse de la cabane avoisinante est là, pour lui proposer de l'aide. Magnifique ! Heureusement, Nicole ne souffre que d'égratignures.

Antoine nous a promis une longue marche : parcours pédestre sur trois feuilles A3 cartographiées ! Lors de cette splendide journée, nous côtoyons en vrac et dans le désordre : les fameuses et merveilleuses Tre Cime, des personnes pressées d'en finir avec la pause, des côtelettes un peu dures, de la potentille rose (une première pour Maurice le spécialiste, et pour nous aussi bien sûr), des douches originales (avec pieds dans lavabo et fesses dans le bidet ou inversement), une démo d'exercices pour éviter d'avoir des articulations qui couinent sur le tapis de la réception de l'hôtel. Lundi, après un trajet en taxi, nous attaquons une montée impressionnante sur caillasse, puis une vire super-sécurisée pour arriver à la cabane et au superbe lac del Sorapis, turquois. Sublime mais surpeuplé. Nous nous éloignons, prenons de la hauteur pour pique-niquer. Puis

nouvelle montée dans la pierraille. Le chef nous promet une vue imprenable au col Forc sora la cengia d'El banco. « On peut aller un peu plus loin », nous suggère Antoine. Nous sommes récompensés au quintuple : deux étagnes, une jeune et une petite nous font une démonstration d'escalade dans une vire juste au-dessus de nous ! « On pourrait aller encore un petit peu plus loin juste sous la Tête de Moine » : nouvelle impulsion du patron. Maurice, JC et Louis qui caracolent en tête vont jusqu'au-dessus de la Tête de Moine.

Bref nous nous retrouvons sur une butte avec une vue à couper le souffle. Et pour couronner la journée, certains seront récompensés en admirant les shorts en cuir et autres attraits de la serveuse du Refugio Vandelli.

Le quatrième jour commence très mal pour Jean-Claude : Antoine et Nicole plient leur duvet ensemble, lui devra le faire seul, très seul. Le chef ne nous laisse pas le choix, nous allons revoir le lac Sorapis, lumière extraordinaire, reflets et silence garantis de bon matin. Puis nous entamons la descente, une petite virée en taxi, puis en télésiège, et on remonte. Notre place de pique-nique est parfaite, ombre ou soleil, fournis, chamois et porteur d'eau, selon les désirs de chacun. C'est Mathilde qui nous donne l'impulsion pour repartir, les nuages deviennent menaçants. Nous arrivons, (enfin surtout les marcheurs précoces), à la cabane juste avant la grêle. Les douches à la cabane Lagazuoi sont toute une aventure : Jacques en sort tout nu et tout savonné, Maurice peine à utiliser son jeton, Louis et JC prennent une douche avec le même jeton mais ... pas ensemble. Nous prenons l'apéritif sur la terrasse, avec le soleil revenu, avant de manger un repas succulent.

« Amitiés et aventures au Kirghizistan »

RIEN D'AUTRE EN TÊTE

Un film de Jo Bersier



GJ CAS LA ŒUVRE

Avant-première

«RIEN D'AUTRE EN TÊTE»

10 Gruériens vers les sommets Kirghizes

Film de Jo Bersier (34 min)

22 février 2019

CO de La Gruyère

Aula du CO, Rue de la Léchère 40

1630 Bulle

Ouverture des portes

19h

Début de la projection à 19h30

«BRIDGE 53»

Construction d'un pont dans les montagnes du Pamir

Film d'Omar Borubaev (24 min)

**Conférence des membres
de l'expédition**

et de leurs amis Kirghiz

ENTREE GRATUITE

Collecte en faveur du Groupement Jeunesse
du CAS La Gruyère & Pamir's Bridges





Mercredi, nous avons droit à une descente vertigineuse avec des virolets sur 5 m de large. Comme nous tenons à faire honneur aux installations touristiques du coin, nous prenons le télésiège depuis La Vila. Pique-nique puis zigzags dans un grand canyon qui nous paraît interminable, tous les quarts d'heure nous croyons être au bout, eh bien non ça continue sur quelques kilomètres. Nous ne croisons quasi personne et nous montons dans un silence méditatif dans ces roches somptueuses. Arrivés à la cabane de Puez, nous pouvons apprécier ce qui est, de loin, le moins sympathique accueil de notre virée. Petite consolation, Antoine et Jacques testent une première : le 3^e niveau des lits à étages!

Le lendemain, départ à 8 h 02. Nous empruntons à nouveau un sentier infréquenté, avec une jolie croix très rustique sur un petit sommet. Nous retrouvons du monde et un charmant Christ de bois au col de Forcla Cier Danter les Pizes. Décor incroyable à nouveau. C'est à l'apéro que notre doyen nous annonce qu'il a son anniversaire, 76 ans et la forme d'un jeune homme ! Départ pour la montée vertigineuse (500 m de dénivélés), avec un joli passage de type via ferrata, qui permet d'accéder à la cabane Pisciadu. Le temps de s'installer et un orage terrible s'abat sur la cabane. Encore une fois nous y échappons.

Vendredi, nous entamons notre dernier jour de marche. Que de pierres à perte de vue. Nous marchons une bonne heure sans croiser un quidam. Nous attaquons, notre sommet, le Piz Buè, à 3150 m, dans la caillasse rouge et dans le brouillard. Redescente vers le Passo Pordoi où notre pique-nique est interrompu par la pluie. C'est le tonnerre qui nous accompagne pour la descente vertigineuse et quelques gouttes de pluie pas méchantes. Jacques récupère de sa terrible nuit au bistrot où nous attendons le bus qui nous ramène à Dobbiaco (ou Toblach), notre point de départ.

Nous rentrons le lendemain après un déjeuner gargantuesque.

Que de chemin parcouru, que de décors incroyables ! Moi la cadette du groupe, je tiens à remercier de tout cœur mes acolytes pour la confiance en l'avenir qu'ils m'ont offerte. Je n'ai qu'un seul souhait : rester en forme comme eux ! Et un tout grand merci à Antoine pour la préparation du parcours, son flair à trouver les bons itinéraires et sa bienveillance tout au long de la semaine.

Louis, Mathilde, Nicole, Jean-Claude, Maurice, Antoine, Jacques et Caroline

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



ESPACE-DU-PIED.CH

CASTELLA SPORTS SA, GRAND-RUE 17, 1630 BULLE

JAB

1630 Bulle 1

LA POSTE 



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.


fleury
OPTICIENS SA

Les maîtres opticiens depuis 1949

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