



Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE

01-2019

JANVIER 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 : 079 790 45 33

CABANE DE L'OBBEREGG

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 en cabanes 05

Activités en Gruyère 05

Cabanes de la section 07

Reflets de la section 13

Groupement jeunesse 15

Formation adultes 19

Courses de la section 23

Passion 35

Récits de course 37

Vœux de bonne année 40

PHOTO DE COUVERTURE

Le Folliu Borna
Colette Dupasquier | Janvier 2018

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

CLAUDE HECKLY PRÉSIDENT

Chères et chers membres de notre section, voici venu pour moi le temps de vous souhaiter mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année. Joie et bonheur donc à vous tous, avec bien entendu une santé de fer pour cette année 2019 qui débute.

Même si celles et ceux qui ont participé à notre assemblée générale le 15 décembre dernier auront déjà eu droit à mes remerciements, j'aimerais profiter de cette vitrine pour m'adresser à ceux qui n'étaient pas présents pour les remercier de leur travail et leur engagement au sein de notre section. Bien sûr le risque est grand d'oublier quelqu'un et je m'en excuse d'avance. Toutefois je m'adresse à tous les membres ayant œuvré de près ou de loin au bon fonctionnement de nos cabanes. A tous nos cheffes et chefs de courses qui ont donné de leur temps pour entourer les participants durant les courses. A nos jeunes qui s'investissent dans le groupement jeunesse. A tous les acteurs agissant dans l'ombre, mais qui permettent de compléter le puzzle. Et pour finir, à mes compagnons du comité, sans qui notre section ne pourrait pas fonctionner. Je vous adresse à toutes et à tous un chaleureux MERCI.

Nous aurons atteint à la fin 2018 un objectif que notre responsable des membres poursuivait depuis quelques années déjà : faire correspondre l'altitude du Vanil Noir avec le nombre de membres de notre section, à savoir 2389. Si ce nombre est réjouissant, nous ne faisons pas de la croissance de nos membres une priorité.

Cette augmentation est à mettre en corrélation avec la progression continue de la population sur le plan national. Or notre soif de loisirs et de consommation nous pousse tous à vouloir profiter des

espaces naturels, que ce soit à pied, sur un VTT, en raquettes, à ski, en chaussons sur le rocher ou encore accrochés à un piolet sur une cascade de glace. Si le nombre de bipèdes augmente, la surface et l'espace hélas ont plutôt tendance à se réduire, ce qui n'est pas sans poser certaines tensions, la question étant de savoir comment gérer cette masse toujours plus importante.

Loin de moi l'envie de polémiquer, mais plutôt d'ouvrir un débat, partant d'un constat simple : à terme nous ne pourrions pas continuer à considérer notre environnement, base de nos activités extérieures, comme un produit de consommation. Je suis fermement opposé au principe « d'interdire pour protéger », persuadé que ce combat est perdu d'avance.

Non, je souhaiterais que chacun de nous se fasse des réflexions sur nos valeurs et habitudes dans la pratique de nos activités. Parmi celles-ci, il y a le respect de la nature et le respect d'autrui, la mobilité, la sensibilisation à notre impact et aux conséquences à long terme sur notre environnement. Seul une remise en question de nos habitudes permettra une cohabitation, non pas entre les différents utilisateurs de la montagne et de la nature, mais entre l'humain et cette dernière. Prenons-en conscience chacun à notre niveau et devenons proactif, avant que d'autres en prennent l'initiative et nous imposent des contraintes que nous ne voudrions pas.

Voilà donc une excellente résolution pour ce début d'année. Bonne saison à tous, en espérant que cette neige tant attendue aura fait son apparition. Et si ce n'est pas le cas, la nature nous offre bien d'autres manières d'en profiter, dans le respect et la cohabitation.



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

Activités au stamm

MATCH AUX CARTES

VENDREDI 1^{er} MARS 2019

De plus amples informations paraîtront dans le bulletin de février.



Activités en Gruyère

soirée
FILM CONFÉRENCE

JEUDI 24 JANVIER 2019 - 20H00
ALBEUVE - GRANDE SALLE
ORG. SKI-CLUB LYS

ENTRÉE GRATUITE

AVEC LA PARTICIPATION DE
ANDREA ERCOLANI
GUIDE ET SPÉCIALISTE
EN VOLCANOLOGIE

GRUYERE
PARAPENTE
.CH

Décollage à la Jungfraujoch 3475m

Ecole de parapente

Bons Cadeaux
Vols Biplace
Formation
Voyages
Matériel

+41 79 379 28 17 | www.gruyere-parapente.ch

Cabanes de la section

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

CABANE DE L'OBEREGG 1818 m

JANVIER

05 - 06	Eric Sudan
12 - 13	Steve Rumo
19 - 20	Eloi Bosson - Francis Van Wynsberghe
26 - 27	Emmanuel Seydoux - Jacques Buchs

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
---------	---



INFOS CABANE

Situation

La cabane de l'Oberegge 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
oberegge@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



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

JANVIER

Mercredi	02	Dany Gachet
Week-end	05 - 06	Jean-François Vienny et Joël Bach Le 6, course des Rois Resp. Denyse Dupasquier
Mercredi	09	Bernard Bussard et Dodo Menoud
Week-end	12 - 13	Poupette Richoz, Paul et Nathalie Despré
Mercredi	16	Frédy Wyssmüller, Gaby Majeux et Marcel Morel
Week-end	19 - 20	Rachel et Bertrand Pugin Le 19, sortie pleine lune Resp. Mathilde Auer
Mercredi	23	Eric Sudan et Vonvon Kolly
Week-end	26 - 27	Vonvon Kolly
Mercredi	30	Dany Gachet

FÉVRIER

Week-end	02 - 03	Tobie Gremaud et René Ottoz
Mercredi	06	Frédy 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	Libre

AVRIL

Week-end	20-21	Libre
Mercredi	24	Libre

**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.



Route du Briez 73
1628 VUADENS
026 912 74 75

sports cycles 
dupasquier
vuadens

www.dupasquier-sports.ch

notre
expérience
a choisi
la qualité



CABANE DES CLÉS

1352 m

JANVIER

Semaine	02 - 06	Roland et Anne-Lyse Dervey
Week-end	12 - 13	Freddy Rigolet, Pierre-Noël Bapst
Week-end	19 - 20	Stéphane Romanens
Week-end	26 - 27	Guillaume et Emilie Jaquet-Pugin

FÉVRIER

Week-end	02 - 03	Odette et Léonard Crottaz
Week-end	09 - 10	Antoinette et Eloi Bosson
Week-end	16 - 17	Mathilde Auer
Week-end	23 - 24	Odette et Léonard Crottaz

**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



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

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



BOUTIQUE DU TERROIR
PETIT MARCHÉ
DE L'INTYAMON
DEPUIS 1997

Heures d'ouverture

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



BRASSERIE DU TERROIR
L'ÉTABLE
VILLARS-SOUS-MONT
EN GRUYÈRE

026 928 10 11
026 928 10 08

Reflets de la section

ADMISSIONS

Angéloz Guillaume, route d'Oron 59, **Pont**

Borgatta Camille, chemin du Borgeat 8, **Cerniat**

Bosson Antoinette, rue de Saletta 56, **Riaz**

Castella Alexandra, Les Albergeux 9, **Le Pâquier-Montbarry**

Collaud Olivier, impasse de la Buchille 16, **Romanens**

D'Alençon Charlotte, rue de Zaehringen 7, **Fribourg**

Geinoz Michel, route du Gibloux 14, **Gumefens**

Grivet Marion, route de Villangeaux 13, **Ecublens**

Hall April, Alpenblick 24, **Alterswil**

Küng Stéphanie, chemin du Refuge 2, **Maracon**

Maire Anthony, rue de la Tuilière 26, **La Tour-de-Trême**

Oertli Elisabeth, rte de Villarabout 2, **Vuisternens-dt-Romont**

Perrin Vincent, route de la Pâla 137, **Bulle**

Rueger Marco, Le Gerigno 11, **Sorens**

Schornoz Josias, Sur-la-Scie 20, **Sorens**

Winnubst Regien, route de la Pâla 137, **Bulle**

ADMISSIONS GJ

Barras Coline, Fin du Chêne 7, **Botterens**

Barras Martin, Fin du Chêne 7, **Botterens**

Oberson Adrien, chemin de Montiollin 2, **Sorens**

ACTIVITÉS DE NOVEMBRE

DATE	BUT	PARTICIPANTS
04.11	Vanil d'Arpille	11
10.11	Alpage de Dorena	14
10.11	Arête des Sommètres	6
15.11	Semsaies - Le Niremont - Bulle	32
17.11	Les Merlas - Le Van	4
18.11	Dent du Bourgo - Les Merlas	8
22.11	La Combent	30
29.11	Course surprise	54

COIN DE LA SYMPATHIE

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

Christine Charrière,

épouse de Roland,
membre ;

Germaine Singy, maman
d'Henri Singy, membre ;

Marcel Levrat, membre ;
Emilie Lambert, épouse
de Jean, membre ;

Gilberte Sudan, maman
d'Eric, Claude et Antoine
Sudan, et belle-maman
de Freddy Rigolet et
Laurence Mottier, tous
membres ;

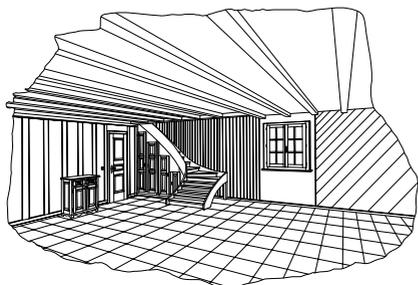
Canisia Rime, épouse
d'Armand Rime,
membre ;

Noëlle Grandjean,
membre.

NAISSANCE

Rectificatif

Dans le bulletin de décembre, nous annonçons l'arrivée d'un petit garçon dans la famille de Corine et Jonas Clerc, il s'appelle bien **Aloys** et non Arthur comme indiqué, toutes nos excuses et encore bienvenue à **Aloys** dans la grande famille du CAS !



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
SNOWSKI
BIKE
RAZAI
RANDO

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

SPORTS AVENTURES SA / ROUTE DE BILLENS 14 / 1680 ROMONT/FR //////////////////////
T 026 882 40 41 / F 026 852 40 42 / SPORTS-AVENTURES.CH //////////////////////
HORAIRES DU MAGASIN //////////////////////
LUNDI, FERMÉ ////////////////////// MA-VE 9H-12H / 13H30-19H ////////////////////// SA 9H-12H / 13H30-19H

Gj Groupement jeunesse

Recherche moniteurs pour le Gj

Tous



En plus du passage de témoin à la tête du groupement jeunesse, nous sommes toujours à la recherche de relève chez les moniteurs qui accompagnent les groupes, été comme hiver. En effet, il est difficile de proposer un programme intéressant et complet d'année en année. C'est pourquoi il est nécessaire pour le club d'avoir suffisamment de moniteurs qui s'engagent pour nos jeunes.

Alors si vous êtes motivés à partager vos connaissances en montagne, de suivre des cours de formation et d'en faire ainsi profiter nos montagnards en herbe, n'hésitez pas à nous contacter ! Quoi de mieux pour nos jeunes d'être encadrés par des jeunes moniteurs, mais aussi par des parents motivés.

N'hésitez pas à me contacter
Jonas Clerc - Président Gj



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



RAIFFEISEN
Ouvrons la voie



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

GESA
GRUYÈRE ÉNERGIE SA



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

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



NOLL MAÇONNERIE SA

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

Les Bruyères 5, 1635 La Tour-de-Trême
Tél. 026 912 53 52, fax 026 912 53 85
Natel 079 635 15 92, claude.noll @bluewin.ch

La BCF, partenaire de vos loisirs.



www.bcf.ch



**Banque Cantonale
de Fribourg**

simplement ouvert

Rando ski Préalpes Gantrisch

DIMANCHE 20 JANVIER

PD



=====

Lieu et heure de départ

Bulle Stamm à 7 h 30

Situation/altitude

Nr. 1206 Guggisberg (1:25'000)

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Equipement complet ski de rando
(peaux, couteaux, DVA, sonde, pelle)

Dénivelé, heures de marche

Dénivellation totale 1100 m : deux montées
d'environ 2 heures

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport en bus, frais à partager entre les
participants

Renseignements/inscription

Par téléphone ou SMS

Chef de courses

Rainer Frick, 079 372 54 93

Période d'inscription

Du mardi 1^{er} au vendredi 18 janvier

Itinéraire choisi

Untere Gantrischhütte - Morgetenpass -
Schibespitz - Bürglen - Gantrischhütte. Deux
montées d'environ 2 heures et deux belles
descentes. Dénivellation en tout : 1000 m.

Remarques/descriptif

Belle sortie à peau de phoque dans les
Préalpes du Gantrisch où nous ferons deux
sommets (Schibenspitz et Bürglen) et deux
magnifiques descentes à ski. **Exigences :**
bonne maîtrise du ski, deux fois 2 heures
de montée.

Module ski moyen: course 1

SAMEDI 2 FÉVRIER

PD



=====

Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h

Situation/altitude

Alpes Valaisannes

Matériel

Equipement de ski de randonnée. Une liste
détaillée sera envoyée aux participants

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 20.- pour le transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par écrit, en ligne

Chef de courses

Jonas Clerc, 079 737 25 53

Itinéraire choisi

Première sortie du module 1 moyen, qui
aura lieu en commun avec la dernière sortie
du module débutant. Nous nous dirigerons
en direction du Valais pour aller chercher
de la poudreuse ! Attention : l'inscription à
cette course rend la participation aux autres
sorties du module obligatoire qui auront
lieu les 16 mars et 6-7 avril.

Cascade de glace

DIMANCHE 3 FÉVRIER

PD



Lieu et heure de départ

Stamm, l'heure sera communiquée aux participants

Situation/altitude

Là où la glace sera en condition

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Baudrier, casque, crampons, piolets, vis à glace et dégaines pour ceux qui en ont, habits et chaussures chaudes, thermos. Possibilité d'emprunter du matériel !

Dénivelé, heures de marche

En fonction des participants

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 20.- pour le transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par écrit, en ligne

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Antoine Clerc, 079 377 42 17

Itinéraire choisi

Tu pratiques déjà l'escalade et tu aimerais découvrir l'univers de la glace ? Ou alors tu as déjà un peu d'expérience et tu veux simplement venir passer une sympathique journée avec une bonne équipe ? N'hésite pas et inscris-toi !

OXYGENE MONTAGNE

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

www.o2montagne.ch



Formation adultes

Rappel aux participant(e)s aux courses hivernales



TOUT L'HIVER

Tous

Nous rappelons à tous les participantes et participants aux courses hivernales que le détecteur avalanche (récent : à savoir 3 antennes), la pelle et la sonde font obligatoirement partie de votre équipement.

Chacune et chacun a la responsabilité de s'assurer de leur bon fonctionnement et d'être en mesure de bien maîtriser l'utilisation de ce matériel de sécurité. Si nécessaire n'hésitez pas à vous former.



Photos © Fran6 : cours avalanche 2018 CAS La Gruyère.

Vos préposés aux courses et formation Fran6 & Roland

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
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



Vous voulez vous former pour gagner en sécurité
et surtout savoir agir en cas d'accident ?

Vous cherchez à être rapide pour donner le plus de chances aux victimes.

Venez donc suivre notre

« Cours de sauvetage avalanches »

Mercredi soir 23 janvier à 19 h 30 au stamm à Bulle (théorique)

- Comment prioriser les actions et gagner du temps en sauvetage improvisé
- Les gestes médicaux qui sauvent lors d'un ensevelissement
- Renseignements pour le samedi

Samedi 26 janvier de 9 h à 16 h dans les préalpes * (pratique)

Nous sortirons dans le terrain pour apprécier l'enneigement et expérimenter concrètement le 3x3 par groupe. Nous allons aussi pratiquer le sauvetage improvisé.

Equipement traditionnel de randonnée complet, en skis ou raquettes, y compris lunch et habits chauds. Pelle, sonde et DVA en état de marche font naturellement partie du matériel emporté.

Ouvert à tous. Mais afin de garantir une formation de qualité et travailler dans de petits groupes, le nombre de participants est limité. Les inscriptions seront traitées dans l'ordre de réception des e-mails. Veuillez aussi préciser votre niveau de connaissances : débutant, moyen ou confirmé.

* Le lieu (hors piste) sera choisi en fonction de l'enneigement et vous sera communiqué par mail.

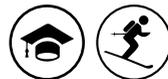
Inscriptions à la station de secours de Bulle : secoursalpinbulle@gmail.com

Coûts : CHF 10.- par cours pour les membres CAS (CHF 20.- pour les non-membres)

Module « ski de randonnée initiation »

SAMEDI 19 JANVIER

F



Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Matériel

Matériel de rando à skis complet avec peaux, pelle, sonde, baryvox.

Dénivelé, heures de marche

Le Creux depuis les Sciernes d'Albeuve, + 760 m, -760 m, montée et descente par le même itinéraire. **Objectif** : découvrir le ski de randonnée avec plaisir. **Durée** : journée, environ 3 h montée avec rythme tranquille, 2 h descente.

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne, ou par téléphone

Instructions d'inscription

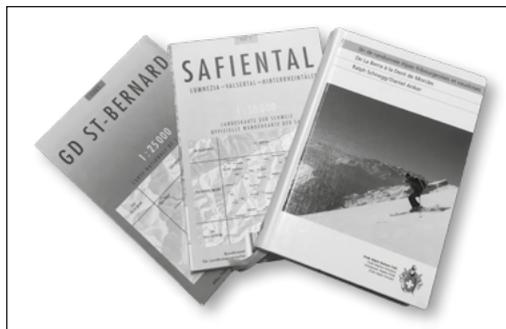
Merci d'indiquer votre numéro de portable

Cheffe de courses

Jacqueline Cotting-Currat, 079 725 26 37

Itinéraire choisi

Découvrir la randonnée à ski avec objectif plaisir ! Ouvert à tous, surtout aux débutants.



Cartes et topo-guides

en prêt au stamm

Prendre contact
avec Michel Savoy
au 079 276 76 59

CHAUSSURES
Waeber
BULLE

Grand-Rue 21

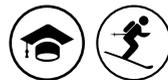
EPICERIE
DURABLE
ENNEY

manger.
vivre.
partager.

Ski de randonnée – perfectionnement n°1

DIMANCHE 20 JANVIER

PD



Lieu et heure de départ

Stamm - Rue du Stade – Bulle à 7 h 30

Matériel

Ski de randonnée complet,
y compris couteaux à glace

Dénivelé, heures de marche

Environ 800-900 m de dénivelé, course en
boucle

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Frais de transport à répartir entre les
participants

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

Merci de vous inscrire en ligne et d'indiquer
un n° de téléphone où on peut vous joindre

Nbre max. participants

12

Chef de courses

Claude Heckly, 079 398 06 44

Chef de courses adjoint

Bernard Wicky, 079 962 18 86

Délai d'inscription

Du lundi 7 au mardi 15 janvier

Itinéraire choisi

Départ vers 1290 m - Linderrey 1670 m
- sommet 1887 m - Planachaux 1925 m
et retour par la route des Allières pour
rejoindre le départ à 1290 m

Remarques/descriptif

S'agissant d'un module de perfectionnement,
destiné aux personnes ayant par
exemple suivi le module débutant l'année
passée, vous vous engagez ici à participer
aux 3 sorties mises au programme soit en
plus le 24 février et les 4 et 5 mai.

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

Gross Schwyberg



JEUDI 10 JANVIER

WT2

Lieu et heure de départ

Place Majeux à Bulle à 8 h ou
Centre sportif du Mouret à 8 h 30

Matériel

Standard de randonnée à raquettes :
DVA, pelle et sonde

Dénivelé, heures de marche

5 h 30 / 900 m si parcours initial

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Voiture + bus

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Indique ton numéro de portable
si inscription en ligne.

Cheffe de courses

Antoinette Bussard, 079 253 45 71

Période d'inscription

Du mardi 1^{er} au mardi 8 janvier

Itinéraire choisi

Départ de Zollhaus 871 m, Gurli 1420 m,
Gross Schwyberg 1645 m, Hapferen
Schwyberg 1516 m, Fuchses Schwyberg,
Tierliberg et descente sur Schwarzsee Bad
si les conditions le permettent. Retour en
bus sur Zollhaus.

Remarques/descriptif

Passage au centre sportif du Mouret à
8 h 30. Prendre demi-tarif. Le parcours
pourra être adapté aux conditions du
moment.

Plan de la Douve



JEUDI 10 JANVIER

PD OU AD

Lieu et heure de départ

Place Majeux à 8 h

Matériel

Pelle - DVA - Sonde

Dénivelé, heures de marche

1100 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

Période d'inscription

Du jeudi 3 au mercredi 9 janvier

Itinéraire choisi

Gérignoz - La Montagnette - Col de Base -
Plan de la Douve

Remarques/descriptif

Si danger d'avalanche : Col de Base unique-
ment Col de Base = peu difficile - Plan de la
Douve = assez difficile

Haute-Combe



JEUDI 17 JANVIER

PD

Lieu et heure de départ

Place Majeux à 8 h

Substance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

Dénivelé 920 à 1000 m. 3 heures de montée min. (un peu plus de dénivelé selon les conditions)

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport CHF 10.-

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Cheffe de courses

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

Délai d'inscription

Mercredi 16 janvier à 18 h

Floschöre



SAMEDI 19 JANVIER

PD

Lieu et heure de départ

Parc piscine Broc à 7 h 30

Substance

Pique-nique

Matériel

Matériel complet de ski de randonnée

Dénivelé, heures de marche

Montée au sommet 900 m + remontée de 400 m

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone (pas de sms)

Chef de courses

Francis Grandjean, 079 750 16 11

Délai d'inscription

Vendredi 18 janvier

Sortie pleine lune aux Portes



SAMEDI 19 JANVIER

WT1

Lieu et heure de départ

Parking des Colombettes à Vuadens à
18 h 30

Substance

Fondue à la cabane

Matériel

Raquettes, bâtons, lampe frontale

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

CHF 20.- pour fondue thé et café

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Lors de l'inscription veuillez indiquer votre
numéro de portable

Cheffe de courses

Mathilde Auer, 079 657 97 92

Période d'inscription

Du mardi 1^{er} au vendredi 18 janvier

Itinéraire choisi

Départ des Colombettes en direction de la
cabane des Portes. Montée facile d'environ
1 h 30 à 2 h selon conditions d'enneige-
ment. Retour aux Colombettes env. 1 h.

Pointe des Ecrouvignes



JEUDI 24 JANVIER

PD

Lieu et heure de départ

Place Majeux à 8 h 30

Substance

Pic-nic

Matériel

Equipement complet de randonnées à ski ;
pelle, sonde, DVA

Dénivelé, heures de marche

910 m dénivelé, 3 heures environ

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par écrit, en ligne, par SMS

Chef de courses

Jean-Marc Angéloz, 079 723 68 29

Période d'inscription

Du lundi 21 au mercredi 23 janvier

Haute-Combe par Les Ciernes Picat



SAMEDI 26 JANVIER

PD

Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Matériel

De randonnée à ski

Dénivelé, heures de marche

+1300 m, -1300 m, en boucle, distance 12 km, enlever et remettre 3x les peaux, porter les skis au col de Pertey à Bovet.

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par écrit, en ligne

Instructions d'inscription

Numéro de portable merci

Cheffe de courses

Jacqueline Cotting-Currat, 079 725 26 37

Itinéraire choisi

Randonnée découverte dans les Préalpes, itinéraire en boucle avec trois montées et descentes, petit portage court, rythme découverte et plaisir

Remarques/descriptif

Prendre assez à boire

Wandflue (2133 m)



DIMANCHE 27 JANVIER

PD

Lieu et heure de départ

A définir à 7 h

Subsistance

Pique-nique (léger)

Matériel

Equipement standard de randonnée à ski

Dénivelé, heures de marche

900 m ; 5 heures

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 10.-

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Par téléphone (079 283 05 78)

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Pierre Scyboz, 079 283 05 78

Période d'inscription

Du lundi 21 au jeudi 24 janvier

Folliu Borna

JEUDI 31 JANVIER

PD

|||||



Lieu et heure de départ

Parking Duvillard Epagny à 8 h 30

Situation/altitude

Les Sciernes d'Albeuve

Subsistance

Thermos et pique-nique tiré du sac

Matériel

Matériel rando complet, DVA / Pelle / Sonde

Dénivelé, heures de marche

+1000 m / -1000 m

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

CHF 4.- pour le transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Chef de courses

Pascal Monteleone, 079 669 95 63

Délai d'inscription

Du lundi 21 au mercredi 30 janvier

Itinéraire choisi

Les Sciernes - La Mita - Le Creux - Folliu, descente par le même itinéraire

Walighürli, depuis Feutersoey

JEUDI 31 JANVIER

F

|||||



Lieu et heure de départ

Parc Majeux à 8 h

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De randonnée à ski, pelle sonde et DVA

Dénivelé, heures de marche

+1000 m

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Par téléphone, au plus tard le mercredi 30 janvier à 18 h

Chef de courses

Romain Chofflon, 079 293 41 09

Itinéraire choisi

Depuis Feutersoey

Schafarnisch-Märe

SAMEDI 2 FÉVRIER

PD



Lieu et heure de départ

Stamm à 7:30

Dénivelé, heures de marche

1300 m S3/S4

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 20.- pour le transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Roland Charrière, 079 199 95 32

Période d'inscription

Du lundi 14 au jeudi 31 janvier

Itinéraire choisi

Parking (1193 m) col de Chüearnisch (1826 m) sommet du Schafarnisch (2107 m) descente sur Richisalp (1741 m) et remontée sur Märe (2091 m). Retour au parking par la face W.

<https://map.schweizmobil.ch/?lang=fr&season=winter&bgLayer=pk&resolution=5&E=2594488&N=1168698&layers=Winterhiking%2CSlope&trackId=4090386>

Widdersgrind (2103 m) depuis Hengstkurve (1218 m)

DIMANCHE 3 FÉVRIER

AD



Lieu et heure de départ

Stamm de Bulle à 7 h 30

ou salle de gym Le Mouret, à 8 h

Matériel

A part la traversée sous le sommet assez raide et parfois gelée, pas de difficulté technique (couteaux et crampons conseillés si peu de neige)

Dénivelé, heures de marche

900-1000 m / 5 h, selon l'humeur possibilité de rallonger

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par écrit, 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 14 au jeudi 31 janvier

Itinéraire choisi

Salle de gym et administration communale du Mouret, grande place de parc (peu de place dans le Gantrisch)

Bürgle Face N

DIMANCHE 3 FÉVRIER

D



Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h 30

Matériel

De randonnée à ski + DVA, pelle

Dénivelé, heures de marche

+700 m , -700 m / possibilité de rajouter
500 m suivant les conditions, durée totale
4 h - 6 h.

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par écrit, en ligne

Instructions d'inscription

Merci de laisser votre numéro de téléphone si inscription en ligne

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Steffen Steinhauser, 079 205 85 96

Délai d'inscription

Du mardi 1^{er} janvier au samedi 2 février

Itinéraire choisi

Départ untere Gantrischer Hütte, montée par le Morgetepass pour rejoindre le sommet de la Bürgle. Descente par la face N. Possibilité de rajouter une montée/descente selon les conditions.



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

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 de ski rando dans le Rätikon (Grisons)



DIMANCHE 17 AU VENDREDI 22 FÉVRIER

AD

Lieu et heure de départ

Gare de Bulle, voie 1 à 6 h 10

Matériel

Équipement complet pour la randonnée à ski : skis, bâtons, pelle, sonde, DVA avec piles récentes, couteaux à glace, piolet, éventuellement casque ; habits chauds, deux paires de gants, bonnets ; lunettes et protection solaire ; thermos

Dénivelé, heures de marche

Min. 1000 m, max. 1500 m

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 600.- pour transport et demi-pension à l'Hotel Rhätia, St. Antönien, chambres doubles ; boissons et pique-niques en plus

Renseignements/inscription

En ligne ou par téléphone, premiers inscrits premiers servis...

Instructions d'inscription

SVP n'oubliez pas de communiquer votre numéro de mobile

Chef de courses

Pascal Monteleone, 079 669 95 63

Délai d'inscription

8 février

Itinéraire choisi

Chrüz - Saaser Calanda - Ronggspitz / Rotspitz - Sulzfluh - Chüenihorn - Madrisahorn/Rätschenhorn

Info supplémentaires

Toutes les courses se font au départ de l'hôtel Rhätia directement sur les skis. Semaine idéale pour les adeptes de moyenne montagne (altitude maximale 2800 m). Déplacement Bulle - St. Antönien et retour en transport public.

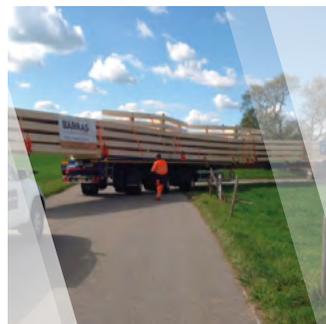


Jean

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

Jean-Jacques Tornare, dit Toto

Interview et photo portrait : Colette Dupasquier

Dans les prochains « 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, Jean-Jacques Tornare, dit Toto, membre de notre section et co-responsable des Marindes durant 10 ans, coup de cœur de la dernière AG, va partager sa passion avec nous.

Présente-nous ce lieu

C'est un lieu unique pour moi, cette vallée de montagne est dans mon âme. C'est tellement prenant lorsqu'on arrive sur ce plateau et qu'on découvre ces beaux pâturages, avec le tintement des cloches des vaches qui raisonnent contre les vanils.

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

Mon grand-père passait ses étés dans cette vallée et lorsque nous étions enfants, notre père allait le trouver avec toute la famille. Entre les foins et les regains (comme on disait à l'époque pour évoquer la mi-juillet) les paysans s'octroyaient un dimanche ou deux de libre pour visiter la famille, ou d'autres paysans, dans les alpages.

Pourquoi ce lieu t'a marqué ?

Cette région a toujours été bien préservée, la nature offre une flore et une



faune extraordinaire et qui subsiste au fil des années malgré la présence du bétail durant l'été. On y entre comme dans un sanctuaire, tant de beautés s'offrent à nous dans ce vallon où les générations qui nous ont précédés ont toujours eu à cœur de respecter la richesse, à nous le soin de le garder intact.

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

En montagne, il suffit de s'arrêter pour écouter, regarder, observer et à chaque fois on découvre de nouvelles choses qui nous surprennent. J'ai l'occasion de faire le « barlaté » et avec un mulet ou un cheval, on monte à son rythme et on s'arrête lorsque la bête le veut. Durant ces pauses, notre regard se pose parfois sur des éléments côtoyés maintes fois, mais jamais remarqués. Si on monte la tête entre les bâtons, c'est sûr qu'on ne va pas voir grand-chose !

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

La présence du bétail fait que la nature est restée la même. Par rapport au temps de mon enfance, le nombre de randonneurs a décuplé. Si chacun respecte la nature qui l'entoure, cette fréquentation ne devrait pas avoir d'influence sur elle. Actuellement la tendance est à l'exploit unique, alors si cette manière de pratiquer le sport en montagne se généralise, cela risque de modifier cet équilibre. La faune sauvage est fragile, on doit savoir la laisser tranquille et l'observer avec des jumelles si nécessaire au lieu de chercher à l'approcher au risque de fatiguer inutilement une bête déjà amaigrie par des mois de diète hivernale. Mon espoir est que les randonneurs auront toujours leur place là-haut, pour cela il est primordial que chacun respecte les règles.

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

A l'occasion, j'y ai amené des personnes qui ne connaissaient pas cette région des préalpes. C'est toujours une satisfaction de faire découvrir un endroit

à quelqu'un, de constater l'effet que provoque la première fois et de voir dans leurs yeux l'émerveillement devant tant de beauté.

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

Il y a de quoi faire là-haut : passer une nuit à la cabane et, le lendemain, rejoindre un des nombreux itinéraires possibles, selon ses capacités. Plus haut on bénéficiera de beaux points de vue ! Juin-juillet sont des périodes idéales, lorsque la faune est bien observable et où le calme environnant encourage à la détente.

Un tout grand merci à Toto de nous avoir fait découvrir sa façon de voir le vallon des Morthéys, qualifié de « cathédrale » par l'Abbé Glasson lors des 50 ans des Marindes. S'étant découvert une nouvelle passion : « barlatè », qui signifie « transporter de l'alpage à la plaine » dans notre patois, Toto rejoint l'équipe du chalet des Morthéys durant ses loisirs d'été et s'acquitte de cette tâche avec Marco, le beau et grand mulet noir des Morthéys.



Les Marindes, © Serge Blanc



*“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

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

semble que chacun a pu très vite se mettre à l'aise et avoir beaucoup de plaisir. Nous avons formé un bon team. Très satisfait de cette journée. J'y ai même retrouvé ma voix !

J'ai Décidé de Bien m'y remettre.

Suivre la faille, chercher son équilibre, expérimenter l'adhérence, puis enfin se faire confiance pour avancer tel un lézard sur la roche imprévisible mais bien sympathique. Concentrée, je poursuis ma route fièrement avec ces fameux coincideurs, tellement intriguée par ces appareils, que j'ai envie de les tester, à ne plus voir, les spits dédiés aux dégaines. De temps à autre, j'apprécie une niche

pour me désaltérer et donner un peu de mou à mon corps. Puis c'est la dernière montée, je reste presque suspendue sans voix dans la voie, un dernier grand effort me hisse au sommet, et voilà, c'est l'apothéose, un merveilleux spectacle s'ouvre à moi. Quel plaisir de régaler les sommets verdoyants en compagnie de cette super équipe.

Via Vers la Voie des Vaudois...
6 Veinards la Visitent et s'y «Vachent».
Vaillant, ce Chef et 6 Victorieux
Varapeurs.

Daniel, Dimitri, Jean-Daniel, Michel, Sonia
et Valérie



Vœux de bonne année

Flocon de neige

Il a neigé, juste un flocon

Un seul, vous dis-je, tout blanc, tout rond

Flocon de neige ou de coton.

Il s'est posé sur mon balcon!

Il est resté... juste un moment

Un peu perdu, tout rond, tout blanc.

Et puis, parce qu'il faisait trop bon,

Il a fondu comme un bonbon.

Auteur inconnu



Que cette nouvelle année vous soit douce et belle comme ce flocon, que les soucis fondent autant que lui et que tous les vœux que vous gardez au fond de votre cœur éclatent au grand jour et illuminent votre vie!

En plus de beaucoup de neige pour l'hiver, de belles journées ensoleillées en été et de belles courses en montagne, je vous souhaite à tous une bonne santé afin de profiter de tout ce que vous offrira la vie!

Bonne année 2019!

La rédactrice du Bouquetin

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.


fleury
OPTICIENS SA

Les maîtres opticiens depuis 1949

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