



Club Alpin Suisse CAS
Club Alpino Svizzero
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer



JUILLET 2019



Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE

07-2019



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



icebreaker



Les vêtements icebreaker merino sont conçus pour mener une vie active au contact de la nature

WWW.TRANGOSPORT.CH / RUE ALBERT RIETER 10 / 1630 BULLE



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

Casa 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 au stamm 05

Activités en cabane 07

Cabanes de la section 09

Reflets de la section 13

Groupement jeunesse 15

Formation adultes 17

Courses de la section 19

Récits de course GJ 30

Récit de course 37

PHOTO DE COUVERTURE

Vanil Noir
Astrid Stegmar | Août 2018

IMPRESSION NUMÉRIQUE, OFFSET

Nous imprimons/découpons aussi en grands formats !

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

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



To Print
Stéphane Piller

Prenez le temps de comparer !
Demandez une offre ! C'est sans engagement...

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

Chemin Pauvre-Jacques 36, 1630 Bulle - 026 912 50 65
www.toprint-bulle.ch - info@toprint-bulle.ch

Editorial

PASCAL MONTELEONE, VICE-PRÉSIDENT, PRÉPOSÉ À L'ENVIRONNEMENT

Fiers de notre section

Dynamisme = aptitude d'un groupe à agir avec allant, avec énergie, avec générosité et avec efficacité. Une aptitude qui caractérise bien notre section et tous ceux qui l'animent. Le contenu de quelques objets traités lors de la séance du comité de mai dernier suffit pour s'en convaincre.

Les préposés aux courses annoncent 1'062 inscriptions pour 91 sorties figurant au programme de l'hiver. Plus de 265 participants différents ont finalement profité des 79 sorties réalisées, 12 ayant dû être annulées suite à des conditions météorologiques trop défavorables. Avec toujours autant de plaisir partagé lors des sorties, cette petite statistique reflète le dynamisme des responsables « courses et formations », ainsi que de l'ensemble des chefs de courses qui se forment en permanence et qui se mobilisent pour offrir un programme varié, attractif, à la portée de tous.

Le préposé aux cabanes informe que les travaux de rénovation à Bounavaux ont été réalisés conformément au planning. La paroi extérieure de la façade ouest a été complètement remise à neuf et un nouveau bloc cuisine a été installé. Les responsables de la cabane n'ont pas compté leurs heures, ils ont joué à la fois les rôles de chef de chantier et d'ouvrier spécialisé. Des rôles que jouent également tous les responsables de nos cabanes puisque cette année on compte encore la rénovation complète du toit des Marindes, ainsi que des travaux aux Clés et aux Portes destinés à améliorer l'accueil des visiteurs. Vous avez dit dynamisme ? Tous les chefs des cabanes et leurs équipes en ont à revendre, ce sont tous les hôtes de passage qui en profitent.

Le préposé au groupement jeunesse annonce que, suite à une grave avarie mécanique, le bus du club dont ils ont la responsabilité a rendu l'âme et a dû être remplacé. C'est dans le temps record de trois jours qu'un nouveau bus correspondant exactement à nos besoins a été trouvé quelque part en Suisse alémanique, visité, testé, payé et ramené sur la place du stamm. Ajoutez à cela une hausse de la participation aux courses et camps du groupement jeunesse et vous aurez compris que ses responsables carburent aussi au dynamisme.

Le préposé à la colonne de secours nous apprend que quelques lacunes au niveau du déplacement et de l'engagement du matériel ont été identifiées. Ainsi est né le projet non seulement d'acquiescer une remorque directement équipée avec la totalité du matériel nécessaire en cas d'engagement, mais aussi de rechercher un local de stationnement pour cette remorque, local pratique d'accès, hors de l'agglomération bulloise. Avec ce projet la station de secours de Bulle démontre bien son souci d'une efficacité maximale dans l'exercice de sa mission.

Et que dire du rapport du préposé aux membres qui signale que jamais autant de nouveaux membres ne se sont annoncés depuis l'automne dernier. En voilà une belle reconnaissance du dynamisme déployé par tous les acteurs qui font vivre la section, chacun à sa façon. Surtout une belle motivation à poursuivre cet inlassable et bel engagement. Merci à tous.

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 

 LA GRUYÈRE 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

Recherche responsable(s) pour le stamm

Début 2020

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

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

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

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

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





Tavillons

Charpente - Rénovation

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

Samuel Charrière
1628 Vuadens



La vie vous réserve plein de belles surprises

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

Nous organisons votre sortie en Gruyère.

Nos activités de plein air sont idéales lors d'une sortie entre amis, une sortie de groupe, une sortie d'entreprise, un enterrement de vie de garçon ou de jeune fille.

Vous pouvez aussi offrir nos activités, c'est une bonne idée de cadeau !

** Certifié: Safety in Adventures*



Gruyère Escapade Sàrl :: 1661 Le Pâquier :: 026 921 39 94 :: www.gruyere-escapade.ch

Activités en cabane

CABANE DES CLÉS

**DÈS LE 5 JUILLET ET JUSQU'À FIN AOÛT,
CHAQUE VENDREDI DÈS 17 H 30**

Apéro du vendredi soir et grillades

Le barbecue sera allumé et vous pourrez venir faire vos grillades et passer une agréable soirée sur la terrasse.

Ceci uniquement par beau temps, en cas d'incertitude, appelez le responsable au 079 625 17 07.



CABANE DES CLÉS

DIMANCHE 25 AOÛT

Messe chantée à la chapelle pour les défunts de la section et soupe de chalet à la cabane (+ d'info dans le bulletin d'août)

CABANE BOUNAUAUX

JEUDI 1^{er} AOÛT À MIDI

Raclette sur inscription

Les places sont limitées,
premiers inscrits, premiers servis :
tél. 079 603 68 78

L'équipe des gardiens





Tea-Room

Charmey Epagny Jaun
Les Arcades

Boulangerie - Pâtisserie - Confiserie

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

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

www.boulangerie-les-arcades.ch



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



**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 DES CLÉS

1352 m

JUILLET

Semaine	01 - 05	Marie-Jo Porchet, André Grangier
Week-end	06 - 07	Brigitte, Lucia, Marcia
Semaine	08 - 12	Brigitte, Lucia, Marcia
Week-end	13 - 14	Bobonne, Jean-Luc, Gilbert
Semaine	15 - 19	Bobonne, Jean-Luc, Gilbert
Week-end	20 - 21	Dédé et Madeleine Liard
Semaine	22 - 26	Dédé et Madeleine Liard
Week-end	27 - 28	Bernard Bugnon
Semaine	29 - 02	Bernard Bugnon

AOÛT

Week-end	03 - 04	José et Marie-Jo Romanens
Semaine	05 - 09	José et M.-J. Romanens, Pierre et Virginie Monney
Week-end	10 - 11	Lucie Suard, Christophe Monney
Semaine	12 - 16	Lucie Suard, Christophe Monney
Week-end	17 - 18	Denise Jaquier, Jean-Louis Romanens
Semaine	19 - 23	Denise Jaquier, Jean-Louis Romanens
Week-end	24 - 25	Bernard Eltschinger
Semaine	26 - 30	Bernard Eltschinger
Week-end	31 - 01	Pierre-André Jaquet



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



FLUXUS/ALPES

Notre expérience
Notre expérience
à choisi la qualité

notre
expérience
a choisi
la qualité

Route du Briez 73
1628 VUADENS
026 912 74 75

sports cycles 
dupasquier
vuadens

www.dupasquier-sports.ch



CABANE DE BOUNAUX 1620 m

JUILLET

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

AOÛT

Midi	01	Raclette (voir page 7) 1^{er} août à midi sur inscription
Week-end	03 - 04	Jaquet Jean-Paul - Jaquet Laurence et Gérard
Semaine	04 - 10	Minder Joëlle
Week-end	10 - 11	Ducrest Stéphane - Kiki Bongard
Semaine	11 - 17	Charbonnier Nathalie
Week-end	17 - 18	Berset Jean-Daniel et Valerie
Semaine	18 - 24	Porchet Marie-José - André Grangier
Week-end	24 - 25	Delaquis Jean-Marc et Lucienne - Dupont P. - Balmer
Semaine	25 - 31	Zenger Jean-Jacques - Roux Gilbert



INFOS CABANE

Situation

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

Restauration/hébergement

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

Réservation/information

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

Gardiennage

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

Coordonnées

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

INFOS CABANE

Situation

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

Restauration/hébergement

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

Réservation/information

Pascal et Marie-Hélène Rausis
079 790 45 33
marindes@cas-gruyere.ch

Gardiennage

Ouverte du début juin à fin septembre

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

Coordonnées

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

CABANE DES MARINDES

1868 m

JUILLET

Semaine	30 - 06	Jean-Marie et Raymonde Margueron - Denis et Gaby Golliard
Week-end	06 - 07	Famille Sto Murith
Semaine	07 - 13	Bernard Mooser (Sto) - Henri Schouwey
Week-end	13 - 14	Rausis Marie-Hélène et Pascal Joye Anne et Laurent
Semaine	14 - 20	Rausis Marie-Hélène et Pascal Joye Anne et Laurent
Week-end	20 - 21	Joël Ding
Semaine	21 - 27	Corinne Lombard
Week-end	27 - 28	Corinne Lombard
Semaine	28 - 03	Sciboz - Rossier - Python

AOÛT

Midi	01	Soupe de chalet du 1^{er} août (voir page 7)
Week-end	03 - 04	Christian Felix
Semaine	04 - 10	Christian Felix
Week-end	10 - 11	Raymonde et Jean-Marie Grivel
Semaine	11 - 17	Pierrette et Daniel Blatter
Week-end	17 - 18	Pierre-André Jacquet
Semaine	18 - 24	Françoise Repond
Week-end	24 - 25	Anne-Lise et Jean-Luc Poffet
Semaine	25 - 31	Julien Progin



CABANE DE L'OBREGG

1818 m

CABANE DES PORTES

1218 m

En fermeture estivale

Reflets de la section

ADMISSIONS

Boschung Stéphane, ch. du Forny 8, **Charmey**

Broch Samuel, route de la Scie 11, **Estavannens**

Charrière Frédéric, rte de la Jogne 64, **Châtel-sur-Montsalvens**

Delabays Céline, rue de la Léchère 43, **Bulle**

Etienne Evelyne, rue du Vieux-Chalet 31, **La Tour-de-Trême**

Moura Alexandra, rue du Village-d'En-bas 3, **Estavannens**

Oggier Huguenin Monique, chemin de la Réche 101, **Bulle**

Rastoldo Hélène, ch. de Savoie 31, **Vauderens**

ADMISSIONS GJ

Overney Noémie, chemin des Serres 6, **Charmey**

ACTIVITÉS DE MARS

DATE	BUT	PARTICIPANTS
02.05	Dent du Chamois	12
04.05	Ski de randonnée - module perf. - n°3	9
05.05	L'Ardève	4
07.05	Vuippens - Rossens	20
09.05	Tour du Wohlensee	20
12.05	Les Gorges du Chauderon	6
14.05	Iséables	16
15.05	Soirée encordement / mouflage / noeud	29
16.05	Refuge des Sommètres en boucle	26
19.05	Dent de Broc	11
21.05	Tour du Gibloux	8
23.05	Narcisses en Intyamon	28
25.05	CP Randonnée	22
25.05	Chatel-sur-Montsalvens - La Berra	4
26.05	Bonavaux (rempl. Pic Chaussy)	14
30.05	Via ferrata Farinetta	4
30.05	Rando en boucle Saillon - Ovronnaz	20

COIN DE LA SYMPATHIE

Nous présentons nos sincères condoléances et assurons de notre amicale sympathie toutes les personnes touchées par le décès de : **Roland Tinguely**, membre et grand-papa de Colin, membre Gj.

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

MENUISERIE GERALD RUFFIEUX

Rte de Botterens 95, 1652 BOTTERENS
Tél. 026 921 26 68 - 079 173 28 74
Fax 026 921 28 41 - gerald.ruffieux@bluewin.ch

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

Mathieu Bosson
Avenue de la Copie 10
1620 Bulle
026 921 04 05

Pâtisserie-traiteur

Boulangerie-Pâtisserie Service traiteur
Confiserie et chocolat Apéro dînatoire

www.auxparfumsdesaisons.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
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 BILLEN 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 - 18H



Groupement jeunesse

Retrouvez un récit de course du Groupement jeunesse en page 30!

Module alpinisme course 1 : Gwächtenhorn Westgrat



SAMEDI 6 AU DIMANCHE 7 JUILLET

PD

Annulé!

Escalade Susten



SAMEDI 13 AU DIMANCHE 14 JUILLET

PD

Lieu et heure de départ

Stamm, 7 h 30

Exigence physique

B - plutôt exigeante

Substance / hébergement

Pique-nique pour 2 jours, demi-pension
Hotel Steingletscher ou Sustlihütte

Renseignements/inscription

Par téléphone auprès du chef de courses

Délai d'inscription

10 juillet

Chef de courses

Melchior Frick, 079 102 54 07

Chef de courses adjoint

Rainer Frick

Remarques

2 jours d'escalade sur le beau rocher du Susten, le but est de faire surtout des longues voies.



026 928 10 11

Heures d'ouverture

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

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

DI 7 h-21 h



026 928 10 08

EPICERIE

DURABLE

manger.
vivre.
partager.

ENNEY



Grand-Rue 21

POINT REFLEX
REFLEXOLOGIE

Florence Barras

Réflexologue diplômée | Agréée ASCA + RME

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

barras.f@bluewin.ch | www.point-reflex.ch

Soulager le dos, les articulations, les muscles

Favoriser la digestion

Diminuer le stress, les allergies

Améliorer les systèmes lymphatique,
circulatoire et immunitaire

Évacuer les toxines

La BCF, partenaire de vos loisirs.



www.bcf.ch



**Banque Cantonale
de Fribourg**

simplement ouvert



Formation adultes

Formation alpinisme perfectionnement

LUNDI 8 AU VENDREDI 12 JUILLET

AD



Lieu et heure de départ

A définir à 7 h

Subsistance

Cabane de Moiry

Matériel

Complet d'alpinisme (une liste sera remise aux participants)

Exigence physique

B - plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 400.- transport et demi-pension

Renseignements/inscription

Par téléphone uniquement

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Roland Charrière, 079 199 95 32

Itinéraire choisi

5 jours de formation, alliant formation et sommets. Suite du cours de base de l'année passée ou équivalent, ce cours permettra de gagner en autonomie lors de courses en montagne et de se faire plaisir sur les sommets proche de la cabane de Moiry.

Info -Précision

Les courses suivantes : Pigne de la Lé / Traversée des Dents Vertes / Grassen / Combin de Corbassière (avec mention : suite initiation alpinisme), se veulent être des courses de formation ouverte à tous et ne font pas partie d'un module. Néanmoins, un niveau de base est requis (cours de glace de fin juin par exemple ou équivalent), n'hésitez pas à prendre contact avec le chef de courses.

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



**OXYGENE
MONTAGNE**



Votre magasin spécialisé

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

www.o2montagne.ch



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

**Découvrez les chefs-lieux
cantonaux suisses.**



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

raiffeisen.ch/chefs-lieux

Suisse.  **RAIFFEISEN**

S Courses de la section

Pollux arête SW

SAMEDI 6 JUILLET

PD



Lieu et heure de départ

Stamm à 5 h

Dénivelé, heures de marche

PD+

Exigence physique

C - exigeante

Matériel

Sera communiqué aux participants

Coût approximatif

CHF 100.- transport + téléphérique, transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Sébastien Guisan, 078 710 39 80

Randonnées à la carte

Tout au long de l'année, à pied ou à ski, chaque mardi les clubistes peuvent se retrouver pour une randonnée à la carte. Le but est fixé selon les conditions du moment et les envies des participants. Ces courses ne dépassent pas les niveaux T3 ou S3.

Rendez-vous chaque mardi à 8 h, au parking 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.

Petite Fleur, Rocher du Souvenir



SAMEDI 6 JUILLET

5C

Lieu et heure de départ

Stamm CAS Gruyère à Bulle à 7 h 30

Matériel

Standard pour escalade en longues voies : casque, matériel pour rappel, corde + dégaines pour les premiers de cordée, mousquetons, sangles. Chaussures de marche légères pour l'approche et la descente.

Dénivelé, heures de marche

6 longueurs. Montée en télésiège de Champex puis 1 h 30 d'approche à flanc de coteau. Descente par le col de la Brea et les Revers d'Arpette.

Exigence physique

B - plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport et télésiège (CHF 19.-)

Renseignements/inscription

Par écrit, en ligne

Instructions d'inscription

Par mail ou SMS, merci de transmettre vos coordonnées du téléphone mobile pour les communications de dernière minute

Nbre max. participants

5

Chef de courses

Laurent Marilley, 079 588 63 39

Délai d'inscription

Jeudi 4 juillet

Itinéraire choisi

Selon topo *Plaisir West*, secteur de l'ancienne cabane d'Orny.

Remarques/descriptif

Nombre de participants selon premiers de cordée. Possibilité d'escalade autour de la cabane d'Orny. Descente par le vallon d'Emanet.

Sports et Loisirs

Avry-devant-Pont

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

Rte de l'Eglise 19
026 915 12 42

Pigne de La Lé (suite initiation alpinisme)

DIMANCHE 7 JUILLET

PD



Lieu et heure de départ

A définir à 5 h

Substance

Pique-nique

Matériel

Standard de randonnée glacière

Dénivelé, heures de marche

1100 m / 8 heures

Exigence physique

B - plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 30.-

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Pierre Scyboz, 079 283 05 78

Période d'inscription

Du lundi 24 au jeudi 27 juin

Itinéraire choisi

Lac de Moiry, cabane de Moiry, col du Pigne, arête N, sommet, versant S, cabane, lac

A méditer...

Si tu as un ami, visite-le souvent,
car les épines et les broussailles hérissent le chemin
où personne ne marche!

Proverbe oriental



Cartes et topo-guides

en prêt au stamm

Prendre contact

avec Michel Savoy

au 079 276 76 59

La Fouly - Névé de la Rousse

DIMANCHE 7 JUILLET

T3



Lieu et heure de départ

Stamm 6 h 30

Substance

Pique-nique

Exigence physique

B - plutôt exigeante

Dénivelé, heures de marche

1300 m, environ 8 heures de marche

Itinéraire

La Fouly - Pointe des Gros Six par le Névé de la Rousse

Coût approximatif

Transport, éventuellement télésiège

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Denis Bossel, 079 332 04 68

Délai d'inscription

Samedi 6 juillet

Wiriehore

JEUDI 11 JUILLET

T2



Lieu et heure de départ

La Tour, terrain de foot à 7 h 30

Substance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

+1000 m, 5 heures de marche

Exigence physique

B - plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par écrit, en ligne

Instructions d'inscription

Dernier délai, 18 heures

Chef de courses

Irénée Savary, 079 510 62 25

Chef de courses adjoint

Jean-Louis Catillaz

Période d'inscription

Du jeudi 4 au mercredi 10 juillet

Itinéraire choisi

Nüegg - Wirie - Wiriehore - Abendmatte
- Nüegg

Tour de la Chörblispitz



JEUDI 11 JUILLET

T3

Lieu et heure de départ

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

Matériel

De randonnée

Dénivelé, heures de marche

Environ 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

Période d'inscription

Du lundi 1^{er} au mercredi 10 juillet

Itinéraire choisi

Départ du point 1455 m In den Ritzleni
- chalet Ritz - Combigabel - Türmli -
Fochsenflue - In den Ritzleni

Traversée des Dents Vertes (suite initiation alpi)



DIMANCHE 14 JUILLET

F

Lieu et heure de départ

7 h, lieu à préciser

Substance

Pique-nique

Matériel

Casque, piolet, baudrier, de quoi descendre
en rappel

Dénivelé, heures de marche

+1000 m / 8 heures

Exigence physique

B - plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 10.- transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Pierre Scyboz, 079 283 05 78

Période d'inscription

Du lundi 8 au jeudi 11 juillet

Itinéraire choisi

Depuis sous le Pré de l'Essert, de Férédetse
à la Dent de Vounetze randonnée originale
à caractère alpin (et forestier)... En milieu
préalpin.

Rocher Plat



JEUDI 18 JUILLET

T3

Lieu et heure de départ

Terrain de foot La Tour à 7 h 30

Matériel

Habituel de randonnée

Dénivelé, heures de marche

12 km avec +/- 1250 m, environ 6 heures

Exigence physique

B - plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Inscriptions par téléphone jusqu'au mercredi 17 juillet à 17 h.

Chef de courses

Antoine Buntschu 079 661 26 20

Itinéraire choisi

Circuit en boucle au-dessus de Gérignoz, départ au parking de la Pierreuse : Les Ravaires - Planquirin - Martigny - Rocher Plat - Les Paccots

Pfyffe



JEUDI 18 JUILLET

T2

Lieu et heure de départ

Terrain de foot de La Tour-de-Trême à 8 h
ou place de sport du Mouret à 8 h 20

Substance

Pique-nique

Matériel

De randonnée en montagne

Dénivelé, heures de marche

+800 m / 4 h 30

Exigence physique

A - peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Matthieu Rouiller, 079 176 88 92

Délai d'inscription

Mercredi 17 juillet

Itinéraire choisi

Sangernboden - Pfyffe

Aiguilles du Tour

SAMEDI 20 AU DIMANCHE 21 JUILLET

PD

=====



Lieu et heure de départ

Parking du stamm à 8 h

Exigence physique

B - plutôt exigeante

Itinéraire

1^{er} jour : montée à la cabane du Trient en 3 h 30

2^e jour : Aiguilles du Tour, 3541 m en 2 heures, traversée vers le 2^e sommet et retour à la cabane 4 h 30 en tout.

Retour à la Breya en 2 h 30.

Dénivelé, heures de marche

Sur les 2 jours = 1500 m, env. 10 h 30

Coût approximatif

CHF 110.-

Transport – demi-pension + télésiège

Matériel

Casque, piolet et crampons, baudrier, sangles, 1 broche à glace, 2 dégaines, 2 mousquetons

Subsistance

Demi-pension à la cabane du Trient, 2 pique-niques

Renseignements/inscription

Par téléphone,

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Eric Barras 079 261 15 82

Chef de courses adjoint

Jean-Bruno Pugin

Délai d'inscription

14 juillet

Dent du Bourgo

DIMANCHE 21 JUILLET

T3

=====



Lieu et heure de départ

Au stamm à 8 h

Exigence physique

B - plutôt exigeante

Dénivelé, etc.

1100 m de dénivelée, 12 km

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

12

Cheffe de courses

Lise Ruffieux, 079 587 94 00 / 026 913 11 68

Itinéraire

Boucle partant d'Estavannens, en passant par Les Râpes, Vacheresse, Dent du Bourgo, retour par Vacheresse, Le Rosy, Estavannens.

Zindlenspitz 2097 m

JEUDI 25 ET VENDREDI 26 JUILLET

T3



Lieu et heure de départ

Matran parking Schilliger à 8 h

Situation/altitude

CN 1 h 25000 feuille 1133 Linthebene ;

CN 1 h 50000 feuille 236 t Lachen

Substance

Gasthaus Stausee, Innerthal

Exigence physique

B - plutôt exigeante

Dénivelé, heures de marche

Dénivelé 1200 m ; 5 h 30 de marche

Coût approximatif

CHF 125.- env. (logement en demi-pension + transport)

Renseignements/inscription

Par téléphone, par écrit, en ligne

Nbre max. participants

15

Chef de courses

Jean-Marc Angéloz, 079 723 68 29

Période d'inscription

Du lundi 1^{er} au jeudi 18 juillet

Grassen (initiation alpinisme suite)

SAMEDI 27 ET DIMANCHE 28 JUILLET

PD



Lieu et heure de départ

A définir à 8 h

Matériel

De montagne ; une liste sera donnée aux participants

Exigence physique

B - plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 120.- transport + demi-pension

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Roland Charrière, 079 199 95 32

Délai d'inscription

Vendredi 12 juillet

Itinéraire choisi

Le Grassen est un sommet dans la région du Susten, le sommet se fera certainement par la face sud. Le samedi un peu de grimpe et formation sur le superbe granit de la région.

Remarques/descriptif

Cette sortie fait suite au cours de glace de fin juin, mais est ouverte à tous les membres

Gros Van – Mont d'Or par la Dalle de Sonna



SAMEDI 27 JUILLET

T6

Lieu et heure de départ

Stamm, 8 h

Exigence physique

B - plutôt exigeante / pieds sûrs !

Coût approximatif

Transport

Matériel

Casque

Nbre max. participants

7

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Raphaël Muntwiler, 079 129 83 02

Remarques

Jolie arête d'un kilomètre précédée d'une montée raide sur une pseudo dalle...

Départ depuis le col des Mosses

Tour des Combins



DIMANCHE 28 JUILLET AU JEUDI 1^{er} AOÛT

T3

Lieu et heure de départ

Parking CO2 La Tour de Trême à 6 h 30

Substance

En cabane ou pension (cabane Brunet, hôtel Mauvoisin, rifugio Crête Sèche, hospice Grand-st-Bernard)

Matériel

Bons souliers profilés, bâtons de randonnée, habits chauds pour l'altitude, protection contre la pluie, protection solaire, sac à viande ultra léger, thermos et pique-niques pour 5 jours, affaires personnelles et petit linge de toilette

Dénivelé, heures de marche

5 jours, 88 km, +6600 m, -7400 m, soit une moyenne journalière de 17.5 km, +1'320 m, -1'480 m; temps de marche 6.5 à 8 h par jour

Exigence physique

C - exigeante

Coût approximatif

CHF 400.- pour transport + demi-pension

Renseignements/inscription

Par téléphone, premiers inscrits premiers servis

Nbre max. participants

12, encore des places à prendre

Chef de courses

Pascal Monteleone, 079 669 95 63

Délai d'inscription

Vendredi 19 juillet

Itinéraire choisi

Jour 1 : Liddes - Mont Rogneux - cabane Brunet

Jour 2 : cabane Brunet - col des Avouillons - col des Otanes - Mauvoisin

Jour 3 : Mauvoisin - La Barne - col de Crête Sèche - rifugio Crête Sèche

Jour 4 : Champillon - col Champillon - Bezet - St. Rhémy - col du Grand-st-Bernard

Jour 5 : col du Grand-st-Bernard - Fenêtre Ferret - col du Névê de la Rousse - Combe de l'A - Liddes

Col des Martinets – Cabane de la Tourche

DIMANCHE 28 JUILLET

T3



Lieu et heure de départ

Stamm 6 h 30

Subsistance

Pique-nique

Exigence physique

B - plutôt exigeante

Dénivelé, heures de marche

+1300 m

Itinéraire

Morcles - Pointe des Martinets - Cabane de La Tourche

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Denis Bossel, 079 332 04 68

Période d'inscription

Du lundi 15 au vendredi 26 juillet

Traversée des Ecandies

SAMEDI 3 AOÛT

AD



Lieu et heure de départ

Stamm à 5 h 40

Exigence physique

C - exigeante

Itinéraire

Depuis Arpette, montée au Col des Ecandies. Traversées Sud - Nord, puis retour à notre point de départ.

Dénivelé, heures de marche

Dénivelé positif 1350 m

2 h 30 d'approche, 5-6 h d'arrêt (selon...),

1 h 30 de descente

Coût approximatif

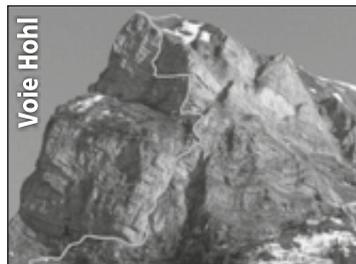
Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Raphaël Muntwiler 079 129 83 02



Via ferrata Moléson

Accès gratuit

à tous les membres

de la section «La Gruyère»

Dolomites / Saison 2

SAMEDI 17 AU SAMEDI 24 AOÛT

T4



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Substance

Cabanes - hôtels en demi-pension /
Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

Dénivelé max. 1500 m, 6 à 8 heures par jour

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

CHF 700.- pour transports et demi-pension
(sans boissons)

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Antoine Buntschu, 079 661 26 20

Chef de courses adjoint

Jacques Maillard

Itinéraire choisi

Massif de la Brenta
Madonna di Campiglio - Rifugio Graffer -
Malga Spora - Rifugio Selvata - Rifugio XII
Apostoli - Rifugio Tuckett - Madonna di
Campiglio - Giro dei 5 Laghi

Remarques/descriptif

Itinéraire de cabane en cabane, avec utilisation de transports (téléphérique). Le massif de la Brenta sera parcouru en grande partie, dans un premier temps en privilégiant certaines vallées peu fréquentées, puis par la suite en parcourant les itinéraires plus « classiques ». Un programme détaillé sera remis à chaque participant.

Le Tubkal 4167m. Atlas Maroc

LUNDI 2 AU DIMANCHE 8 SEPTEMBRE

T3



Substance

1^{er} jour à 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.- Prix avion env. CHF 250.-

Renseignements/inscription

Par téléphone, par écrit

Nbre max. participants

10, il reste 3 places

Délai d'inscription

Mercredi 31 juillet

Chef de courses

Roland Dervej, 079 692 56 85

Remarques/descriptif

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



Récits de course GJ

Récit camp de Pâques GJ

SAMEDI 13 AU MERCREDI 17 AVRIL

Récit : collectif - Photos : Marjolaine, Johannes et Colin



Après un réveil bien matinal pour chacun, rendez-vous à la gare de Bulle pour prendre le train à 5 h 50 direction Fribourg — effectivement notre fidèle bus a rendu l'âme un jour avant notre départ — puis Fribourg-Zürich, Zürich-Ziegelbrücke, Ziegelbrücke-Linthal, bus depuis Linthal jusqu'à la benne de Urnerboden qui nous mènera à notre point de départ. Malheureusement pour nous, le soleil a raté le train le premier jour. Ce qui n'a pas empêché nos moniteurs de trouver la Claridenhütte après avoir « peauter » et « dépeauter » je ne sais pas combien de fois. Nos efforts seront récompensés par une superbe cabane récemment rénovée et un souper à rendre jaloux tous les restos gastro.

Deuxième jour, cette fois-ci le temps s'annonce bien meilleur ! Bon petit-déj et on part, première étape Geissbutlistock, en dessus de la cabane puis belle descente dans la poudre. On a aussi dû faire un petit rappel, car il y avait un manque de neige. On remet les peaux jusqu'à un col et on redescend sur la Fridolinshütte et le tout guidé par Colin et Yoann. Le soir, le souper était super bon.

Après un réveil 10 minutes plus tard que le reste de la cabane et un délicieux p'tit déj', nous partons gentiment en direction du Tödi. Lentement mais sûrement, les ~1500 m de dénivelé s'écoulèrent pour arriver enfin, 5 heures après notre départ, au sommet du





*“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

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



Piz Russein, un des trois sommets du Tödi. Nous restons quelques instants devant le magnifique panorama avant de redescendre sur le glacier, entre les crevasses de glace.

Arrivés à la Fridolinshütte, aux alentours de 13 h nous mangeons des saucisses, du pain, et même de la soupe pour un. Mais la journée n'est pas encore finie, car un peu plus tard, nous rechaussons nos chaussures de ski pour aller nous entraîner aux mouflages juste en dessous de la cabane. Un souper de rêve s'en suivit pour bien terminer la journée.

Au réveil, les jambes nous rappellent qu'on a bien été au Tödi hier... La météo a changé, nous découvrons le côté mystique de la Suisse centrale. Les nuages lèchent les montagnes, le soleil se fait désirer. Les jeux de couleurs et d'ombre sont une agréable alternative au ciel bleu des derniers jours. La montée vers la Planurahütte se fait longue, avec en plus la neige qui a tellement été travaillée par le vent que les sastrugis et congères qui se sont formés atteignent les 30 cm de hauteur. Autant dire que le plaisir à marcher dans ce champ de bataille reste très limité. Au moment où notre motivation était à 2 doigts de nous lâcher, la Planurahütte se dévoile. Perchée sur un caillou tel un

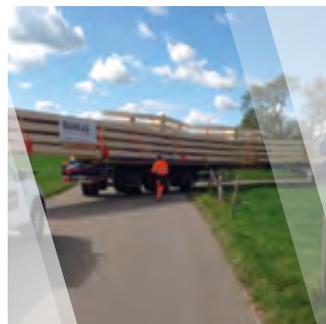


Jean

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



nid d'aigle. La terrasse et le réfectoire nous permettent d'apprécier tout au long de l'après-midi les sommets alentour, du Weisshorn jusqu'aux sommets des Grisons. Le tout agréablement agrémenté d'une planchette (disons plutôt une planche de la taille d'une palette) que nous avons pu acquérir à la sueur de notre front en pellant (surtout piochant) la glace devant les réservoirs des WC afin de permettre leur héliportage le lendemain. Le « combo » parfait pour passer une dernière nuit avant d'engager un dernier sommet et une dernière descente pour clôturer le camp.

Dernière journée de ce camp et à nouveau le soleil. Nous longeons le glacier du Clariden avec un super lever de soleil et sommes vite au sommet. On profite encore une dernière fois du panorama sur les Alpes glaronnaises et c'est parti pour une descente pour nous tout seuls de 1800 m et 20 km jusqu'à Cumpadials où nous récupérerons un train direction Coire, puis Zürich, puis Fribourg et enfin Bulle. Décidément, cette région était une chouette découverte !

Participants : Colin, Yoann, Marco, Marjolaine et Johannes

GESA
GRUYÈRE ÉNERGIE SA

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

 **TREZZINI**
CONCIERGERIE

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

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



info@labuvettedulac.ch
026 915 15 70



Ouvert 7/7 en saison

PLAISIRS PARTAGÉS



55
★ ANS ★
DE CUISINES
COMPLICES

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



ECOSA
Les artisans de vos espaces culinaires

Récit module ski de randonnée perfectionnement n° 1



ENTRE LE 20 JANVIER ET LE 5 MAI

Récit : Jutta

20 janvier 2019 : CAS module course 1

Ponctuellement à 7 h 30, les anciens et nouveaux du module de perfectionnement à ski de randonnée se retrouvent au stamm. Nous nous mettons en route en direction de Planachaux, juste au-dessus du lac de l'Hongrin. Le groupe accepte 2 jeunes du club, mon fils Johannes et sa copine Marjolaine, car ils n'ont pas trouvé de moyen de locomotion pour aller skier. Présentations faites par Claude, nous débutons notre journée avec un peu de nuages, mais de la bonne neige. Nos deux invités se rendent utiles en tant que photographes, car le lac de l'Hongrin gît à nos pieds tel un miroir. Le soleil et les nuages s'alternent durant notre montée à l'antécime. Une petite, mais très belle descente poudreuse nous mène sous le sommet principal de Planachaux. Cette petite descente nous motive à remettre les peaux afin de monter au sommet principal (1925 m). Nos efforts sont récompensés par la vue surplombant la Gruyère. C'est cette vue qui nous fait oublier les peines de la montée, nous permettant ainsi de profiter du calme reposant de la nature. Depuis le sommet nous pouvons aussi deviner la belle poudreuse qui nous attend à la descente. Au pied de cette dernière, il s'agit

d'à nouveau « repeauter » afin de remonter à l'antécime. La météo tient encore bon, la vue reste acceptable et c'est ainsi que nous atteignons à nouveau le sommet. Renforcés par le pique-nique, nous attaquons la belle et longue descente du versant d'Allières. Nous croyons déjà tous au café bien mérité lorsque Claude décide de continuer dans la lignée des manipulations techniques avec les skis et plonge dans la descente sous la route d'Allières ce qui nous mène droit au 4^e montage des peaux. C'est à travers les tunnels remplis de stalactites de glace que nous rentrons en direction du barrage du lac de l'Hongrin. Durant ce temps, nos deux accompagnants ont été chercher la voiture afin de nous épargner la remontée sur la route sans neige. C'est ainsi que nous empruntons nos carrosses pour rouler en direction des Moulins. Johannes et Marjolaine nous rejoignent après un petit détour par le sommet des Monts Chevreuils qu'ils ont profité de faire confortablement depuis la route du barrage afin d'optimiser le ratio montée/descente.

Conclusion du jour : non loin de la belle Gruyère se trouve un endroit sauvage où le stress quotidien s'absente au profit d'un





MENUISERIE AGENCEMENT

Eloi Bosson Sàrl

— Maîtrise Fédérale —



Plafond Acoustique



Atelier de production



Façade lames en mélèze

1632 Riaz | 026 912 42 52

menuiserie.elobosson@bluewin.ch | www.menuiserie-eloi-bosson.ch



SUGNAUX
électroménager

Vente
Réparation
Conseils

Ch. de la Pépinière 56

1630 Bulle

T 026 912 92 42

N 079 285 04 76

F 026 912 92 41

sugnaux.electromenager@bluewin.ch

sugnaux-electromenager.ch

panorama de carte postale. De plus tous les membres du groupe se sont perfectionnés dans les manipulations avec les peaux, le module peut continuer sur cette lancée !

24 février 2019 : CAS module course 2

Comme on est prévenu par Bernard, les températures s'annoncent douces et le temps fait « soleil, soleil et soleil ». Mon mari se rend seul à 7 h au stamm pour rencontrer, Pierre, lui aussi sans Nathalie et le reste de l'heureux groupe avec une magnifique journée en vue. Equipés de casquette, crème solaire, bonne humeur et naturellement avec tout l'équipement de peau de phoque, ils se mettent en route vers Rougemont. Les randonneurs passent une superbe journée dans le vallon de la Manche en dessus de Flendruz où ils montent à la Haute-Combe. Comme promis par nos chefs de courses, « c'est que du ski plaisir ». Ça donne envie d'en faire plus, mais la prochaine sortie du module est seulement planifiée pour les 4-5 mai. Il faut attendre !



4-5 mai 2019 : CAS module course 3

Claude nous a réservé des places à l'hospice du Simplon et la météo annoncée avec du vent, de la neige et du brouillard ne fait au premier abord pas très envie. On part tout de même avec la bonne humeur et le nouveau bus du Club en direction de Brigue, où Murielle qui est arrivée directement de Bern en train, nous attend dans un restaurant. Là, elle nous commande déjà nos plats, que nous choisissons par téléphone, un vrai sketch quoi. Tout roule merveilleusement, enfin presque, car Max, qu'on devait aussi prendre au même endroit que Murielle



arrive en retard. Alors Claude et Pierre vont le chercher plus tard, pendant que le reste du groupe dort déjà dans l'impressionnant bâtiment des prêtres où règnent calme et confort. On se réunit, enfin au complet, le lendemain au petit-déjeuner. Nos chefs de courses évaluent la situation de neige et nous font retirer les piolets, crampons et baudriers de nos sacs, car le temps ne permet pas, comme souhaité, d'aller au Breithorn. Le ciel est couvert en face de l'hospice, on attaque la montée en direction du Spitzhörkli. Le temps s'éclaircit de plus en plus, mais en face de nous le Breithorn se cache derrière les nuages, ce qui nous confirme que le groupe se trouve du bon côté. Un chamois, qui règne sur un rocher en dessus de nos traces, nous surveille pendant longtemps. On traverse un magnifique paysage parsemé de petits chalets, de



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



nombreuses collines et des cailloux verts, en joli contraste avec la neige. C'est sûrement le vent qui a aidé le soleil à faire apparaître en surface les cailloux, avant de faire joliment geler des cristaux de neige au milieu de la croix du sommet. Mais lorsque nous arrivons là, le vent souffle vraiment fort. Nous devons nous veiller pour éviter que les équipements s'envolent pendant nos manipulations. De même, on est surpris du magnifique panorama qui nous est présenté. Enfin prêts, nous suivons Bernard qui cherche la meilleure option pour la descente. On profite de pique-niquer sur une terrasse au soleil, un peu plus bas que l'hospice, où Claude improvise entre autres un petit concours de craché de noyaux de cerises. On remet les peaux pour monter à l'hospice, tous contents de notre journée. On décide ensuite de faire découvrir à notre bus la jolie vallée jusqu'à Simplon Village et profiter des délices du boulanger local, accompagnés d'un café. En rentrant, on a juste le temps de se doucher et d'aller à la messe avant le bon souper. Encore un petit Génépi maison et c'est l'heure d'aller se coucher.

Le lendemain les conditions ne sont pas meilleures que la veille, ce qui fait décider nos chefs de retourner en direction du Spitzhörnl. Avec la chute des températures de la nuit, une croûte gelée s'est formée. Ceci nous demande un peu plus de concentration pour la montée. Le vent persiste et augmente de plus en plus. Nous changeons le plan et ne descendons pas un joli couloir qu'on avait repéré en face du Spitzhörnl, mais on monte une bosse, puis une autre et une autre... jusqu'à ce qu'on ait tous assez froid pour décider de retirer les peaux pour descendre sur une piste dure, mais agréable à skier. A notre retour, Muriel nous reçoit. C'est dans l'immensité de l'hospice, derrière les épais murs de pierre, que nous trouvons une table, nous permettant de passer en revue le vécu et de vider le reste du sac à pique-nique.

Une immense MERCI à Claude et Bernard, qui malgré une mauvaise prévision météo, ont à nouveau prouvé qu'il est possible de trouver des solutions pour passer du temps à ski avec beaucoup de plaisir et surtout sans prendre de risques. Nous voulons alors remercier nos chefs de courses qui sont toujours de bonne humeur et pleins d'idées. Ils nous préparent soigneusement différentes sorties, en prenant compte des spécificités de chacun et chacune.

Jutta, votre chroniqueuse du jour et les autres membres du groupe, Murielle, Muriel, Nathalie, Mélanie, Max, Pierre, Bernard et Claude



Castella 2.0

SPORTS BULLE



**Venez
visiter notre
corner Millet**

Route du Verdel 22 – Bulle



JAB

1630 Bulle 1

LAPOSTE



SWAROVSKI

OPTIK

Un investissement à vie !



SWAROVSKI CL COMPANION 8x30 B

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

Offre spéciale 70 ans

pour les membres du CAS Gruyère*

**JUMELLES SWAROVSKI
CL COMPANION 8x30 B**

990.- au lieu de 1190.-

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


OPTICIENS SA

Les maîtres opticiens depuis 1949

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