



Club Alpin Suisse CAS

Club Alpino Svizzero

Schweizer Alpen-Club

Club Alpin Svizzer



JUIN 2019



Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE

06-2019



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

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'OBeregG

Jaunpass

Responsable : Eric Sudan

Réservation : 079 402 57 66

CABANE DES PORTES

Vuadens

Responsables : Joël Bach et Jean-François Vienny

Réservation : 077 409 18 36

BIVOUAC DU DOLENT

La Fouly

Responsable : Nicolas Bärtschi

Informations : 079 547 13 47



Infos utiles 01

Editorial 03

Activités au stamm 05

Activités en cabane 07

Cabanes de la section 09

Reflets de la section 15

Groupement jeunesse 17

Formation adultes 19

Courses de la section 21

Récits de course 37

PHOTO DE COUVERTURE

Fründschnuer,
au-dessus de Oeschinensee
Claude Heckly | Juin 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

FRANCIS VAN WYNSBERGHE, GESTIONNAIRE DES MEMBRES

Le 19 janvier a eu lieu notre première sortie des nouveaux membres de l'année à la cabane de l'Oberegg. Au moment où vous lirez ces lignes, la deuxième sortie, prévue le 1^{er} juin à la cabane des Clés, sera passée. La joie et l'enthousiasme des participants font toujours plaisir.

Il faut dire que le renouvellement des membres de la section va bon train et que les arrivées sont toujours plus nombreuses que les départs. Pour exemple depuis le début de l'année nous avons eu 33 partants (y compris les décès) pour 96 arrivées !!!

D'où l'importance de ces sorties qui permettent de mieux connaître les attentes de ces nouveaux venus. Et il y a le choix !!! Entre les sorties été ou hiver, les formations et le gardiennage des cabanes, le programme est bien chargé

et j'ai toujours beaucoup de respect pour celles et ceux qui l'ont préparé.

Mais que l'on soit nouveau ou ancien, on a toutes et tous une chose en commun : la passion pour la montagne !!!

Cet esprit d'accueil et de partage qui anime notre section est pour moi son point fort. Quelle que soit l'activité choisie il y aura toujours quelqu'un d'expérimenté pour vous conseiller et vous aider.

Je vous souhaite donc une belle saison d'été, avec de belles découvertes parmi toutes les activités proposées. N'oubliez pas de faire un détour par nos cabanes : elles en valent la peine, vous y rencontrerez des gens passionnés. Et si vous avez envie de « manger un talus », le refuge du Dolent vous attend !!!





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



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



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.

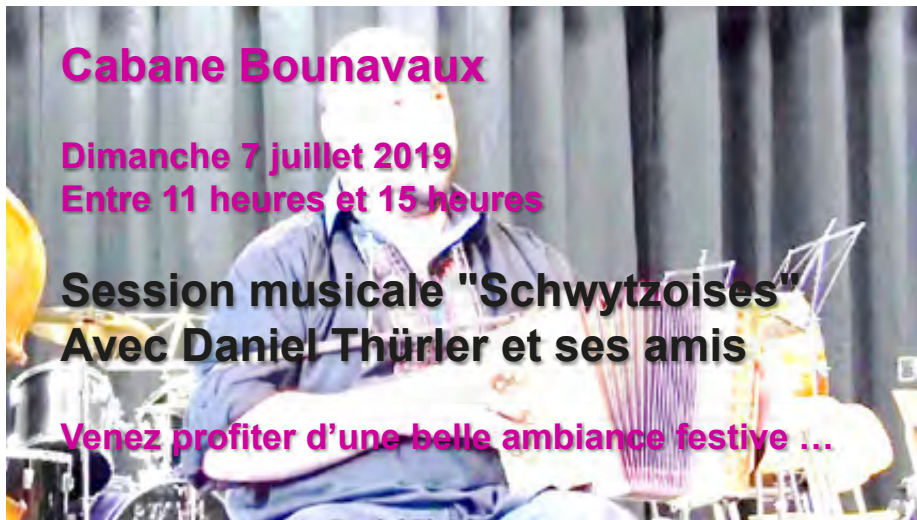


Cabane Bounavaux

**Dimanche 7 juillet 2019
Entre 11 heures et 15 heures**

**Session musicale "Schwytzoises"
Avec Daniel Thürler et ses amis**

Venez profiter d'une belle ambiance festive ...





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 DE BOUNAUAUX 1620 m

JUIN

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

JUILLET

Demi-sem.	30 - 03	Frankhauser Marie-Do
Demi-sem.	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



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



FLAMINIA 2013

Route du Briez 73
1628 VUADENS
026 912 74 75

sports cycles 
dupasquier
vuadens

www.dupasquier-sports.ch

notre
expérience
a choisi
la qualité



JUIN

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

JUILLET

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

AOÛT

Judi	1 ^{er}	Fête nationale, à midi soupe de chalet, l'équipe des gardiens
------	-----------------	---

**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 fermée 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

INFOS CABANE

Situation

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

Coordonnées

2 591 420 / 1 157 800 –
CN 1246 Zweisimmen

Restauration

Soupe, boissons chaudes ou froides, pas de restauration, cuisine à disposition pour mets simples. Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place.

Réservation/information

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

Gardiennage

Le week-end du samedi 14 h
au dimanche 16 h.

Pour les clés

Prendre contact
avec Charly Girard
079 391 35 20

CABANE DE L'OBEREKG

1818 m

JUIN

Week-end	01 - 02	Dodo Menoud - Wivi - Bernard Bussard
Week-end	08 - 09	Charly Girard - Boubi - Claude Bovigny
Week-end	15 - 16	Duffey Geneviève et Cie
Week-end	22 - 23	Libre + fermeture

Juillet et août : fermeture estivale

*Réouverture le 31 août et 1^{er} septembre
avec Didier et Sylvie Fragnière*



CABANE DES CLÉS

1352 m

JUIN

Week-end	30 - 02	Ascension Antoine et Corinne Barras
Week-end	08 - 09	José et Marie-Jo Romanens
Week-end	15 - 16	Géraldine Demarles
Week-end	20 - 23	Fête-Dieu Sandra Jungo, Stéphane Uldry
Week-end	29 - 30	Isabelle Loyse Gremaud

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

**CABANE DES PORTES**

1218 m

En fermeture estivale**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

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 Gare 10
1630 Bulle
026 921 06 06

Pâtisserie-traiteur

Boulangerie-Pâtisserie Service traiteur
Confiserie et chocolat Apéro dînatoire

www.auxparfumsdessaïsons.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

SPORTS
a v e n t u r e s

SNOW
BIKE
RAVO
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 026 652 40 41 / F 026 652 40 42 / SPORTS-AVENTURES.CH
HORAIRES DU MAGASIN
LUNDI-FERME MA-VE 9H-12H / 13H30-18H SA 9H-12H / 13H30-18H

Reflets de la section

ADMISSIONS

Bardy Carole, route de Villaz-St-Pierre 9, **Massonnens**

Brügger Daniel, route St-Eloi 2, **Marly**

Gasser Patrick, chemin Champ-Raboud.16, **Corbières**

Grandjean Christian, route de Broc 1, **Morlon**

Hausmann Natacha, chemin de Bioleyre 11, **Billens**

Heger Garry, chemin des Préalpes 18, **Bulle**

Jacob Florence, route Villageoise 32, **Remaufens**

Jonin Mélanie, chemin de Pré-Vert 33, **Bulle**

Mabboux Corinne, Les Ciernes 120, **Charmey**

Michel Benoît, Le Sendey 14, **Châtel-sur-Montsalvens**

Oberson Pierre, chemin de Pré-Vert 33, **Bulle**

Perroud Nicole, route des Fruitières 19, **Lentigny**

Sidler Céline, Clos-d'Amont 9, **Morlon**

COIN DE LA SYMPATHIE

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

Emilia Déforel, maman de Fabienne Grandjean et grand-maman de Boris Grandjean, membres ;

Bernadette Waeber, maman de Martine-Anne Illan, belle-maman de Manu Illan et grand-maman de Basile Illan, membres.

ACTIVITÉS DE MARS

DATE	BUT	PARTICIPANTS
06.04	Descente de la Vallée Blanche	8
11.04	Balade au fil de la Sarine	16
11.04	Pic Chaussy (rempl. col des Ecandies)	11
13.04	Wisttähorn (rempl. Sustenhorn)	11
14.04	Vanil Carré	6
18.04	Gorges du Taubenloch	18
18.04	Région Grand-Saint-Bernard	25
19.04	La Tuffière - Hauterive	13
23.04	Les Clés	12
25.04	Fribourg-Gurmels	17
27.04	Lecture de carte (formation)	19
30.04	Bois noir	15

PHOTO DE COUVERTURE DU BULLETIN D'AVRIL

La photo a été prise à Saint Véran, dans le Queyras.

EPICERIE

DURABLE

manger.
vivre.
partager.

ENNEY

CHAUSSURES
Waeber
BULLE

Grand-Rue 21

POINTREFLEX

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

Groupement jeunesse

Jumelle

SAMEDI 22 JUIN

6a



Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h

Situation/altitude

Jumelle, 3^e Pucelle

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Matériel d'escalade, prendre de très bons souliers pour l'approche car elle se passe dans des gazons raides

Dénivelé, heures de marche

1 h d'approche

Exigence physique

B - plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Par téléphone au 079 287 40 70

Chef de courses

Laurent Scheurer

Période d'inscription

Du vendredi 14 au jeudi 20 juin

Itinéraire choisi

Par l'arête sw, 5c max ou Aisha, 6a+

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

Module 1 – Alpinisme/Grimpe à Orny

SAMEDI 29 ET DIMANCHE 30 JUIN

PD



Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h

Subsistance

Demi-pension et nuitée en cabane, pique-nique pour samedi et dimanche à prendre par les participants.

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

CHF 90.- Nuitée, demi-pension et transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Sur Droptour ou par WhatsApp/SMS
au 079 933 52 63

Nbre max. participants

7

Cheffe de courses

Marjolaine Hugonnet

Délai d'inscription

Dimanche 16 juin

Itinéraire choisi

Première sortie du module 1 Alpinisme, cette course est également ouverte aux gens qui viennent seulement ce week-end. C'est une sortie d'alpinisme ouverte à tous les niveaux, débutants ou expérimentés : on trouvera de quoi s'amuser ! Lors de votre inscription, indiquez s'il s'agit de l'inscription pour toutes les courses du module ou seulement le week-end. En cas de questions n'hésitez pas à me contacter.

Date module Alpinisme

Course 1 : 29-30 Juin à Orny avec Marjolaine Hugonnet et Rainer Frick

Course 2 : 31 août - 1^{er} septembre, arête de rocher avec Johannes Konrad

Course 3 : 14-15 septembre Allalinhorn Hohlaubgrat avec Rainer Frick



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



Formation adultes

Initiation alpinisme soirée théorie

LUNDI 24 JUIN

Pour tous



Lieu et heure

Stamm à 19 h

Délai d'inscription

20 juin

Renseignements/inscriptions

Johannes Konrad, 078 647 21 77

Remarques

Cette soirée de théorie complète le cours d'initiation à l'alpinisme du 29 et 30 juin.

L'idée est d'expliquer au tout débutant comment faire son sac à dos et pour les plus avancés il s'agira d'expliquer déjà certaines techniques de sauvetage ou de parler de la préparation de courses. La soirée sera selon vos envies, il suffit de me les faire savoir afin que je puisse préparer les réponses à vos questions ! Priorité d'inscription sera donnée aux personnes qui participeront au week-end (voir ci-dessous).

Cours d'initiation alpinisme

SAMEDI 29 ET DIMANCHE 30 JUIN

F



Lieu et heure de départ

Au stamm, 6 h 30

Subsistance

Demi-pension en cabane / pique-nique pour les midis

Dénivelé, heures de marche

2 jours pour vous initier à l'alpinisme.

1^{er} jour : montée en cabane et exercices sur le glacier. 2^e jour : course d'application sur un sommet du plateau du Trient.

Exigence physique

B - plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport + cabane (+ participation aux frais du guide, soit CHF 20.-/p.pers.)

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne (en indiquant ton n° de portable)

Instructions d'inscription

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

Chef de courses

Johannes Konrad, 078 647 21 77

Délai d'inscription

Lundi 10 juin

Itinéraire choisi

Course de 2 jours dans le magnifique cadre du plateau du Trient. Le cours s'adresse à tout le monde, du novice jusqu'à l'alpiniste confirmé. Le cours sera divisé en groupes, 1 pour les moins expérimentés et 1 autre pour les plus expérimentés. Les thèmes abordés seront les bases, ainsi que tout autre thème que vous souhaitez découvrir (merci de me faire savoir lequel lors de l'inscription). Venez découvrir l'alpinisme avec nous ! Participation à la soirée théorie obligatoire.

54^e cours de sécurité et de sauvetage en montagne

SAMEDI 28 ET DIMANCHE 29 SEPTEMBRE

FB-P



En sport alpin, la sécurité est primordiale. En cas d'accident, chacun doit connaître le geste qui sauve ! Alpinistes novices ou chevronnés, grimpeurs sportifs, randonneurs, skieurs de randonnée, guides de montagne et professionnels du sauvetage, spéléologues, scouts, etc., ce cours vous concerne tous ! Il aura lieu dans les environs de Moutier et est ouvert aux personnes intéressées, membre du CAS ou non, âgées de 18 ans minimum.

Lieu

Moutier

3 catégories :

- Alpinisme conventionnel : basse montagne, haute montagne, glacier
- Escalade sportive : falaises, salle
- Colonne de secours et professionnels des sports de montagne

Prix

CHF 130.-, cours, repas, couche (à payer à l'inscription)

Inscription en ligne

www.cas-prevotoise.ch/courses/cours-de-sauvetage.php

Les inscriptions seront validées dès le versement de la finance et à la rentrée du bulletin d'inscription, ceci dans l'ordre d'arrivée, le nombre de participants étant limité.

Renseignements

Cheffe de cours : Céline Ryf, Grand-Rue 25, 2735 Bévillard, tél. 076 436 60 65, e-mail : celineryf@gmail.com

Responsable du poste de secours : Nicolas Vez, Rue de Froideval, 2738 Court, e-mail : nicv@bluewin.ch

P.S. Afin de regrouper les participants de la région dans les véhicules, vous êtes priés d'informer Francis frmgrandjean@bluewin.ch de votre inscription en lui indiquant votre n° de téléphone, il fera le nécessaire.



Sports et Loisirs

Avry-devant-Pont

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

Rte de l'Eglise 19
026 915 12 42

S Courses de la section

Hauterive – Tinterin

JEUDI 6 JUIN

F



Lieu et heure de départ

Terrain de foot de la Tour-de-Trême 8 h,
Usine électrique d'Hauterive à 8 h 20

Substance

Pique-nique

Matériel

De randonnée pédestre

Dénivelé, heures de marche

Temps de marche 4 h 30

Exigence physique

A - peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone au 079 176 88 92

Chef de courses

Martial Rouiller

Délai d'inscription

Mercredi 5 juin

Itinéraire choisi

Itinéraire au long de la Gérine et retour par
Petit-Ependes

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.



**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

Dent de Ruth, Avenue des chamois



SAMEDI 8 JUIN

5B

Lieu et heure de départ

Parking Laniac, Bulle à 7 h 30

Situation/altitude

Gastlosen, Dent de Ruth

Subsistance

Boisson et subsistance pour la journée

Matériel

Casque, baudrier, descendeur, système d'assurage; et pour les premiers de cordée : corde, dégaines

Exigence physique

C - exigeante

Coût approximatif

CHF 10.- transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par écrit

Instructions d'inscription

Par téléphone ou e-mail :
pascal.berset@websud.ch

Nbre max. participants

5

Chef de courses

Pascal Berset, 077 259 85 29

Délai d'inscription

Mercredi 5 juin

Le Catogne - Le Bonhomme: éperon SW



SAMEDI 8 JUIN

AD

Lieu et heure de départ

Stamm à 6 h

Situation/altitude

CN 1345 Orsières, 1325 Sembrancher

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Matériel d'alpinisme, selon indications du chef de courses

Dénivelé, heures de marche

+960 m, difficultés +200 m

Exigence physique

C - exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne par écrit :
michel.lederrey@websud.ch

Instructions d'inscription

Merci de préciser votre n° de natel

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Michel Lederrey, 079 370 56 77

Délai d'inscription

Jeudi 6 juin

Itinéraire choisi

Champex - Belvédère - arête S - éperon SW
(AD-) - retour voir normale (T5)

Virée VTT

DIMANCHE 9 JUIN

3 EXIGEANT

|||||



Lieu et heure de départ

Charmey à 9 h

Matériel

Sac pour nourriture + divers, set réparation crevaisson + veste et habits de rechange en cas de blessures

Dénivelé, temps

1650 m de montée, 5 h de VTT effectif, alt. min 856 m / max 1560 m

Exigence physique

D - très exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par écrit, en ligne

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Xavier Corminboeuf

Délai d'inscription

Samedi 8 juin

Itinéraire choisi

Départ de Charmey direction Im Fang puis Jaun, direction le col des Euschels puis descente sur le Lac Noir, remonté par le col de la Balisa puis descente par Précornes et retour à Charmey.

Fochsenflue

JEUDI 13 JUIN

T4

|||||



Lieu et heure de départ

Terrain de foot de la Tour-de-Trême 8 h

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De randonnée pédestre

Dénivelé, heures de marche

+550 m / 4 h

Exigence physique

B - plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Par téléphone

Chef de courses

Martial Rouiller, au 079 176 88 92

Délai d'inscription

Mercredi 12 juin

Itinéraire choisi

Lac Noir - Euschels - Fochsenflue

Chällhorn

JEUDI 13 JUIN

T4

|||||



Lieu et heure de départ

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

Matériel

De randonnée

Dénivelé, heures de marche

500 m de montée depuis Ritzalp ou 1000 m de montée depuis Jaun

Exigence physique

B - plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone au 079 710 67 34

Chef de courses

Jean-Claude Mauron

Période d'inscription

Du samedi 1^{er} juin au mercredi 12 juin

Itinéraire choisi

Depuis Jaun ou depuis Ritzalp (possibilité de faire 2 groupes) - Euschelspass - Chällhorn

Remarques/descriptif

Sommet à caractère particulier

Bravo Lapp

SAMEDI 15 JUIN

5B

|||||



Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h

Matériel

Standard escalade longue voie : casque, matériel de rappel, sangles, mousquetons, cordes et dégaines pour les premiers de cordée. Bonnes chaussures pour l'approche.

Dénivelé, heures de marche

10 longueurs variées. 1 heure d'approche et pour le retour à la voiture.

Exigence physique

B - plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Par sms au 079 588 63 39 en ligne ou e-mail : laurent.marilley@hotmail.com, merci d'indiquer votre n° de natel.

Nbre max. participants

5

Chef de courses

Laurent Marilley

Délai d'inscription

Jeudi 13 juin

Itinéraire choisi

Voie variée entre les pins offrant un magnifique panorama sur la vallée du Rhône.

Remarques/descriptif

Nombre de participants selon premiers de cordée. Possibilité de grimper dans du 5+-6a dans le secteur Bouddha.

Luan – Tour d’Aï

DIMANCHE 16 JUIN

T3

|||||



Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h 30

Subsistance

Pique-nique du sac

Dénivelé, heures de marche

+1200 m

Exigence physique

B - plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Si inscription en ligne, laissez votre numéro de mobile

Chef de courses

Denis Bossel, 079 332 04 68

Délai d'inscription

Samedi 15 juin

Gros Brun en traversée (nouvelle date)

JEUDI 20 JUIN

T4

|||||



Lieu et heure de départ

Place parc terrain de foot,
La Tour-de-Trême à 7 h

Dénivelé, heures de marche

Jaun - Pré de L'Essert 1100 m, 5 h 30

Exigence physique

C - exigeante

Coût approximatif

Transport

Chef de courses

Jacques Maillard, 077 473 14 85

Période d'inscription

Du samedi 15 juin au mercredi 19 juin

Itinéraire choisi

Voiture jusqu'à Charmey puis bus pour Jaun
(en allant laisser 1 ou 2 voitures près du
Pré de L'Essert pour le retour) bus Charmey
7 h 41 Jaun - Untere Jansegg - Maischüpfen-
Gros Brun - Ballachaux - Pré de L'Essert

Renseignements/inscription

Par téléphone

Alphubel (voie normale)

SAMEDI 22 ET DIMANCHE 23 JUIN

PD



Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h

Subsistance

Pique-nique les midis, repas du samedi soir
à la Täschhütte

Matériel

Randonnée + glacier

Dénivelé, heures de marche

Jour 1 : 2 à 5 heures, selon le lieu de parking
de la voiture

Jour 2 : 9 heures

Exigence physique

C - exigeante

Coût approximatif

CHF 160.- transport + cabane

Renseignements/inscription

Par téléphone, par écrit :

bruno.parnet@gmail.com ou en ligne

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Bruno Parnet, 079 938 19 34

Délai d'inscription

Jeudi 20 juin

Itinéraire choisi

Jour 1 : montée à la Täschhütte depuis
Täsch

Jour 2 : montée à l'Alphubel par l'arête si les
conditions sont bonnes, sinon par la voie
normale depuis l'Alphubeljoch.

[https://www.camptocamp.org/](https://www.camptocamp.org/routes/46711/fr/alphubel-par-la-taschhutte)

[routes/46711/fr/alphubel-par-la-taschhutte](https://www.camptocamp.org/routes/46711/fr/alphubel-par-la-taschhutte)

Remarques/descriptif

Course organisée conjointement avec le
CAS Morges.

Course exigeante, sommet à 4206 m

Brenleire

SAMEDI 22 JUIN

T3



Lieu et heure de départ

A définir à 7 h

Subsistance

Pique-nique

Exigence physique

B - plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Sébastien Dousse, 079 628 76 05

Période d'inscription

Du lundi 10 au vendredi 21 juin

Col de la Forclaz – Le Tour



JEUDI 27 JUIN

T2

=====

Lieu et heure de départ

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

Substance

Pique-nique

Matériel

Usuel de randonnée

Dénivelé, heures de marche

Dénivelé +850 m ; env. 4 h 45 de marche

Exigence physique

A - peu exigeante

Coût approximatif

CHF 24.- env. (transport)

Renseignements/inscription

Par téléphone, par écrit :
jeanmarcangeloz@gmail.com

Nbre max. participants

15

Chef de courses

Jean-Marc Angéloz, 079 723 68 29

Période d'inscription

Du samedi 22 au mardi 25 juin

Itinéraire choisi

Col de la Forclaz - chalet du glacier du Trient
- cabane des Grands - col de Balme – Le
Tour

Remarques/descriptif

Possibilité de prendre le télésiège depuis le
col de Balme pour descendre à Le Tour

Vanil du Croset – Brenleire – Foliéran – Galère



SAMEDI 29 JUIN

T6

=====

Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Matériel

Piolet et casque

Exigence physique

C - exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Uniquement par téléphone, merci

Nbre max. participants

7

Chef de courses

Raphaël Muntwiler, 079 129 83 02

Délai d'inscription

Jeudi 27 juin

Itinéraire choisi

Depuis le parking, montée direction Vanil
du Croset. Ensuite on suivra le fil jusqu'à la
Selle des Morteys.

Remarques/descriptif

Pied sûr obligatoire, quelques pas de
"grimpe" en libre. Faible possibilité d'assu-
rage. Course toujours aussi belle mais
besoin de rester attentif tout le long...

Vanil des Cours

DIMANCHE 30 JUIN

T2



Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h 30

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Bonnes chaussures

Exigence physique

B - plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Albert Marchon, 079 688 34 46

Période d'inscription

Du lundi 24 au vendredi 28 juin à 19 h, de préférence le soir

Itinéraire choisi

Botterens - Vanil des Cours - Crésuz -
Châtel-sur-Montsalvens - Botterens

Pointe d'Aveneyre

JEUDI 4 JUILLET

T3



Lieu et heure de départ

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

Exigence physique

B - plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

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

Chef de courses

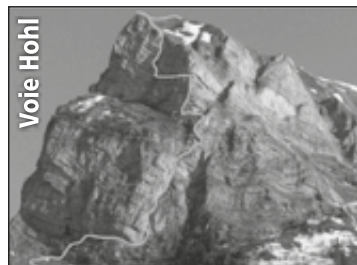
Maurice Beaud, 079 549 47 45

Période d'inscription

Du lundi 1^{er} au mercredi 3 juillet

Renseignements/inscription

Par téléphone, par écrit



Via ferrata Moléson

Accès gratuit

à tous les membres

de la section «La Gruyère»

Barre des Ecrins et Dôme de Neige des Ecrins

VENDREDI 5 AU DIMANCHE 7 JUILLET

PD



Lieu et heure de départ

Stamm

Subsistance

Pique-nique les midis, au refuge des Ecrins le vendredi soir

Matériel

Rando + glacier + alpinisme (arête)

Dénivelé, heures de marche

Jour 1 : 4 h 30

Jour 2 : 12 h

Exigence physique

D - très exigeante

Coût approximatif

CHF 250.- transport + hébergement

Renseignements/inscription

Par téléphone, par écrit, en ligne

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Bruno Parnet, 079 938 19 34

Délai d'inscription

Lundi 1^{er} juillet

Itinéraire choisi

Jour 1 : montée au refuge des Ecrins

(<https://www.camptocamp.org/waypoints/104115/fr/refuge-des-ecrins>)

Jour 2 : traversée de la Barre des Ecrins par l'arête NE (<https://www.camptocamp.org/routes/54454/fr/barre-des-ecrins-petite-traversee-des-ecrins-par-l-arete-ne>). - depuis la Brèche Lory, montée au Dôme de Neige par la voie normale (<https://www.camptocamp.org/routes/53811/fr/dome-de-neige-des-ecrins-versant-ne-voie-normale>). - descente par la voie normale. Nuit au refuge si besoin.

Remarques/descriptif

Course d'arête + glacier

Cotation PD+

Course très exigeante avec 2 sommets de plus de 4000 m



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

Randonnée au sud des Ecrins en fleurs



DIMANCHE 7 AU SAMEDI 13 JUILLET

T3

Lieu et heure de départ

Place parc terrain de foot
La Tour-de-Trême à 9 h

Subsistance

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

Matériel

De randonnée pédestre, bons souliers de
montagne, bâtons recommandés

Dénivelé, heures de marche

Max. 1300 m de dénivelé positif, 5 h 30 à
8 h de marche par jour

Exigence physique

C - exigeante

Coût approximatif

CHF 500.- transport + demi-pension

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

8

Cheffe de courses

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

Chef de courses adjoint

Hugues Bosson

Itinéraire choisi

Chapelle-en-Valgaudemar - refuge
Vallonpierre - refuge Touron à Champoléon
- St-Michel-de-Chaillol - Molines-en-
Champasaur - Chapelle en Valgaudemar

Remarques/descriptif

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



Cartes et topo-guides

en prêt au stamm

Prendre contact
avec Michel Savoy
au 079 276 76 59

Ussers Barrhorn 3610 m

SAMEDI 13 ET DIMANCHE 14 JUILLET

T3



Lieu et heure de départ

CO La Tour-de-Trême à 9 h

Subsistance

Cabane de Turtmann

Matériel

De rando, équipement supplémentaire selon info chef de courses

Dénivelé, heures de marche

Montée à la cabane Turtmann par le sentier panoramique 3 heures cabane - sommet - cabane - voitures 7 heures

Exigence physique

B - plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport et cabane

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone au 079 750 16 11

Chef de courses

Francis Grandjean,

Période d'inscription

Du jeudi 2 mai au dimanche 30 juin

Itinéraire choisi

Le plus haut sommet des alpes en randonnée, vue époustouflante, cours passage T4 assurage si nécessaire.

LÉGENDE DES PICTOS



Randonnée pédestre



Via Ferrata



VTT



Alpinisme



Raquettes



Groupement jeunesse



Escalade



Rando / Via Ferrata



Formation



Ski de randonnée



Ski rando / Raquettes

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

Subsistance

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, +1320 m, -1480 m ; temps de marche 6 h 30 à 8 h chaque jour

Exigence physique

C - exigeante

Coût approximatif

CHF 400.- pour transport + demi-pension

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

12, premiers inscrits premiers servis

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 Barme - col de Crête Sèche - rifugio Crête Sèche

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

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



Rifugio Crête Sèche

AltaVia2 Aoste

VENDREDI 2 AU JEUDI 8 AOÛT

T3



Lieu et heure de départ

Stamm à 5 h

Subsistance

Principalement en refuges, 1 soir en hôtel

Matériel

De randonnée standard avec souliers à bon profil, trousse de toilette, sac à viande, pique-nique pour le 1^{er} jour, carte d'identité et carte de membre CAS

Dénivelé, heures de marche

Chaque jour +/- 800 à 1600 m, 5 à 7 heures de marche

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 600.- environ pour transport et hébergement

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Merci d'indiquer ton numéro de portable.

Nbre max. participants

8

Cheffe de courses

Mathilde Auer, 079 657 97 92

Chef de courses adjoint

Jean-Claude Perroud, 079 230 68 35

Délai d'inscription

Lundi 15 juillet

Itinéraire choisi

Jour 1 : Eaux Rousses - Vittorio Sella

Jour 2 : Vittorio Sella - Cogne

Jour 3 : Cogne - Sogno di Berdzé

Jour 4 : Sogno di Berdzé - Refuge Misérin

Ensuite 2 jours autour du Mont Avic

L'itinéraire est susceptible d'être fait dans un sens ou dans l'autre, des précisions seront données aux participants.

Remarques/descriptif

2^e partie de la Via Alta2 du Val d'Aoste dans les parcs naturels du Grand Paradiso et du Mont Avic. Randonnée au pied du Grand Paradiso, parmi les bouquetins, puis sur le haut plateau du Mont Avic clairsemé de multiples lacs.





*"L'Espace
d'un
Instant"*

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

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



Randoflore dans le Queyras

DU LUNDI 2 AU SAMEDI 7 JUILLET 2018

Récit : André Pauchard Photos : Paul Walbeek



Le département des Hautes Alpes a été choisi, cette année, pour randonner à la découverte de sa flore et de ses paysages sauvages. Le col de l'Izoard, ses couleurs minérales et florales nous flattent au passage, nous laissant présager des merveilles à venir. « Je suis revenue à la montagne... le vent pince les herbes et dans mon cœur, le même amour » chantait Corinna Bille et nous voilà revenus, presque les mêmes avec le même amour.

Deux vedettes florales s'offrent à nous durant le voyage :



l'astragale queue de renard



et le chou étalé

Nous voici dans le Queyras. Saint-Véran, exposé plein sud à flanc de montagne, s'étire sur un kilomètre et permet à chaque habitant de profiter du soleil. Perché à 2042 m, elle est l'une des communes les plus hautes d'Europe. Attirés par l'exploitation de mines de cuivre, des hommes se sont installés, dans cette vallée dès l'antiquité. On y a cultivé le seigle jusqu'en 1957 et Saint-Véran était le plus haut village où se mangeait le pain fait avec les céréales cultivées dans ses champs.

Le gîte auberge Costebelle a été réservé par Mathilde et tout cela a très bonne façon, comme on dit chez nous. On grimpe dans nos chambres, on s'installe et l'apéro est servi sur la terrasse. Parfait !

Prélude à une semaine exaltante !

Mardi 3 juillet Le Coin – La Gardiole de l'Alp 2783 m et retour

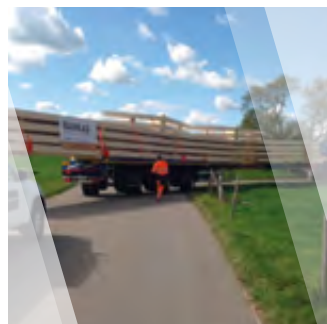
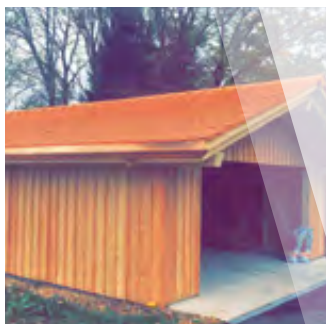
En haut en bas ! Dans une profusion de fleurs ! La longue crête et le sommet nous offrent un panorama exceptionnel ! Surtout que le soleil ne nous abandonnera pas de la semaine !



Au sommet de la Gardiole de l'Alp

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

Mercredi 4 juillet Saint-Véran – Le Refuge de la Blanche 2500 m

Montée au Refuge par le fond de la vallée. Que de découvertes! L'ancolie des Alpes, la climatite des Alpes ...



La visite des restes des mines de cuivre nous montre à quel point les gens des siècles passés avaient de persévérance et de courage pour venir travailler dans des conditions si difficiles. Une carrière de magnifique serpentine vert sombre a fourni les pierres pour l'école de Saint-Véran et pour le tombeau de Napoléon Bonaparte ! Tous ces vestiges sont parsemés d'innombrables fleurs, dont des edelweiss.

Le lac de la Blanche accueille quelques baigneurs pour la plupart très frileux ! En tout cas son eau fraîche donne de l'appétit, comblé, oh combien ! par un repas somptueux servi par de très sympathiques gardiens. Nuit parfaite ! Toute l'équipe est enchantée de l'accueil.

**Judi 5 avril Circuit des lacs :
Refuge de la Blanche, Col de la Noire
2955 m, Lac de la Noire, Lac du Longet,
Col du Longet, frontière avec l'Italie,
Col Blanchet (frontière), retour au
Refuge de la Blanche.**

Quelle journée enthousiasmante ! Une rude montée au col de la Noire nous fait parvenir dans un paysage complètement hallucinant ! Les esprits de la serpentine verte et noire forment une cohorte inquiétante et sublime. Puis, contrastent avec les schistes ferreux rouges de l'autre côté du col. Aux gros blocs parfois coupants comme des

rasoirs de la serpentine succèdent les millefeuilles d'un océan rouillé ! Puis c'est un large plateau glaciaire creusé de merveilleux lacs encore occupés par endroits de restes de glace : nous voilà dans un autre monde, tout au nord ! Avec la visite furtive d'un pluvier guignard qui trouve dans ce paysage l'ambiance qu'il apprécie, ainsi que les traquets motteux qui aiment nicher dans les prairies d'altitude où de grosses pierres leur prêtent perchoir et abri. Et la scène des jeunes marmottes insouciantes à 20 mètres du groupe vont rester dans les mémoires : elles nous ont joué le meilleur des shows pendant un bon quart d'heure. Et les fleurs... les fleurs...



...la bardane...

Quelle douceur de retrouver le Refuge où nous pouvons à nouveau jouir de l'accueil et de la nourriture excellente !

**Vendredi 6 avril
Col Agnel 2750 m, col Vieux 2806 m, lac
Foréant 2618 m, retour à Saint-Véran**

Encore un jour béni ! Des rocaillies comme le Jardinier sait en faire ! Des parterres de



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

fleurs de toutes formes et couleurs. Peut-être une certaine image de paradis ! Le Silène acaule est une vedette de même que la Pétrocalle des Pyrénées qui pousse dans les Alpes aussi, malgré son nom.

Mais à côté des stars, il y a profusion pour les yeux qui peinent à croire à une telle richesse de vie dans une harmonie apparemment parfaite.

Le retour à Saint-Véran nous permet une visite fort intéressante de ce village très particulier. La visite est magistralement guidée par Madame l'ancienne mairesse de Saint-Véran qui aime sa commune et la connaît comme sa poche. Elle sait partager son enthousiasme. Elle nous fait découvrir la vie ingénieuse de ces habitants devant les défis lancés par le climat.

Demain ce sera le retour, l'occasion de revivre le vertigineux col de l'Izoard, et de découvrir une auberge où nous avons été

très bien reçus (La Clés des Champs, 2, Rue de l'Europe à Claix pas loin de Grenoble). Ce fut une découverte fortuite : excellent pour un prix très raisonnable.

Merci à Mathilde qui sait nous concocter des semaines si alléchantes. Merci à Maurice pour sa patience et le partage de ses connaissances botaniques.

Merci à tous les participants qui ont rendu cette semaine lumineuse.

Les notes qui ont permis la rédaction de ce texte sont de Denise Sonney.

Participants : Mathilde Auer, Monique Chillier, Suzanne Duffey, Maurice Gremaud, Suzanne Gremaud, Claire Herzen, Roger Lambert, Elisabeth Marmy, Françoise Marmy, André Pauchard, Marie-Thérèse Remy, Claudine Repond, Nicole Schneuwly, Denise Sonney, Cathy Spicher, Paul Walbeek.

Semaine de randonnée seniors B dans le Massif de la Silvretta, Bielerhöhe, Autriche



SAMEDI 9 AU VENDREDI 15 MARS

Récit : Marianne, Irénée, Jo

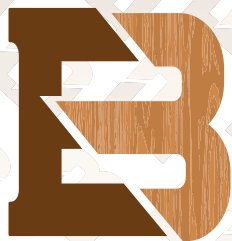
=====

Jour I Trajet agréable jusqu'à Partenen, puis montée en téléphérique jusqu'à Trominier, ensuite route sinueuse avec tunnels très étroits, conduite endiablée par un chauffeur expérimenté connaissant bien la route. Réception à l'hôtel Piz Buin et apéritif.

Jour II Temps désastreux, neige et brouillard, tour du lac avec 174 m de dénivelé positif et négatif, trace de dahu à flanc de coteau, pied gauche 20 cm plus haut que le droit... ou l'inverse, c'est selon..., traversée d'un ruisseau sur un petit pont assurée par Jean-Marc et Maurice et, pour pimenter le tout, passage technique avec corde fixe et portage, pente à 50°. Résultat : la sortie a tourné en un safari rock'n'roll de 4 h.

Jour III Même météo avec le vent en plus, 270 m de dénivelé, arrêt à l'abri d'un rocher, visibilité nulle, descente à l'aveugle, et comme le dit si bien Pierre « Les poésies se récitent par cœur, ici nous skions par cœur. » Rentrée à midi avant la tempête, pique-nique au sous-sol de l'hôtel. Après la sieste, les jeux de cartes animés ont permis aux joueurs de dépenser toute leur énergie.

Jour IV Waouh !!! magnifique ciel bleu, enfin l'on découvre ce magnifique endroit qu'est le massif de la Silvretta. Belle randonnée de 850 m jusqu'à la croix du Hannekopf, pique-nique face à un panorama majestueux, descente dans 40 à 50 cm de poudre, chacun s'en donne à



MENUISERIE AGENCEMENT

Eloi Bosson sarl

— Maîtrise Fédérale —



Plafond Acoustique



Atelier de production



Façade lames en mélèze

1632 Riaz | 026 912 42 52

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



**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

cœur-joie, Françoise a laissé sa trace avec une belle baignoire, heureusement sans mal !

Fin de la journée, cours de fartage dispensé par Marianne afin d'éviter les « sabots ».



Jour V Journée à 2 sommets, due au temps capricieux. 1^{ère} montée sous les nuages et descente magnifique, 2^e montée au soleil, casse-croûte accéléré debout et redescente dans le brouillard, exercice technique : mettre et enlever les peaux et pour Tide monter ses bretelles.

Jour VI Surprise au déjeuner, malheureusement le temps se dégrade fortement et sur le conseil du patron de l'hôtel nous devons nous résoudre à rentrer un jour plus tôt. Mais notre bus n'est pas d'accord et refuse de démarrer, plus de batterie !

Ce caprice nous donne l'occasion de manger une soupe aux boulettes, suivie d'une indigestion de bouchons.

Semaine formidable avec une quinzaine de seniors toujours de bonne humeur, beaucoup de rires, d'entraide, repas excellents, apéritifs jamais manqués.

MERCI à Jean-Marc, chef soucieux du bien de chacun et constamment en recherche des meilleures solutions pour le bien de tous.

Participants : Claudine, Jean-Marc, Françoise, Fabienne, Irénée, Mathilde, Marianne, Maurice, Raymonde, Suzanne, Pierre, Michel, Renato, Claude, Joseph.



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, [claudie.noll @bluewin.ch](mailto:claudie.noll@bluewin.ch)



Wildhornhütte 2303 m

MERCREDI 27 ET JEUDI 28 MARS

Récit : Lolo



Le groupe « raquettes », (6 personnes) se retrouve au parc des Albergeux par un temps magnifique. En route pour la Lenk en passant par le col du Jaun.

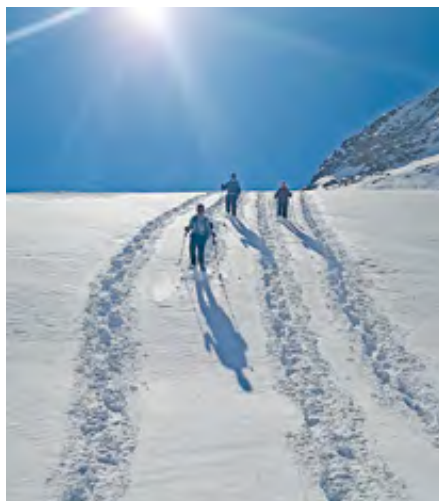
Après le contrôle de nos DVA, nous commençons la grimpette par Pöris et par la crête de l'Iffigore 2378 m. Tout va bien quand tout à coup, Laurence pique un sprint et redescend pour rattraper son étui à lunettes qui se barre vitesse grand V... et enfin s'arrête... Ouf ! mes camarades sympas m'attendent et j'ai un super coup de pompe avec ces émotions !

Nous pique-niquons sur la crête, entourés d'un groupe de Suisses allemands et faisons la connaissance de quatre Hauts-Savoyards. Le temps est splendide, pas un nuage à l'horizon et nous continuons notre chemin vers la cabane aperçue au loin... au loin... Nous l'atteignons après avoir parcouru environ 1360 m de dénivelé positif.

Accueillis par un chien et un chat, nous chaussons nos crocs et rejoignons le dortoir gelé comme Paul ! qui pique un roupillon sous la couette. Pendant que Lolo récupère de son aventure et que Gilbert se repose un peu, Marie-Claude, Antoinette et Jean-Louis tapent le carton en attendant le souper.

Le poêle ronfle et la soupe est délicieuse pour la trentaine de personnes présentes dans la salle.

Après une excellente nuit, nous continuons à monter, ceci grâce à des conditions excellentes, pendant environ 1 h 30 et 450 m de dénivelé pour atteindre le col du Schnidejoch à 2756 m. Le temps est toujours au beau fixe et la vue imprenable. Nous redescendons dans la poudreuse en regardant les skieurs slalomant et croisons



au loin une petite troupe de raquetteurs qui montent droit haut (des jeunes ?). La traversée du lac Iffigsee se passe super bien sans craquement ni plongeon...

Un dernier verre sur la terrasse d'un resto dans cette belle vallée du Simmental et nous rentrons à Bulle.

Un grand merci à notre cheffe de courses, Antoinette, pour cette belle découverte et cette sympathique randonnée.

Les participants : Antoinette, Gilbert, Laurence, Jean-Louis, Marie-Claude, Paul.



Castella 2.0

SPORTS BULLE



**Venez
visiter notre
corner Millet**

Route du Verdel 22 – Bulle



JAB

1630 Bulle 1

LA POSTE



SWAROVSKI

OPTIK

Un investissement à vie !



SWAROVSKI CL COMPANION 8x30 B

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

Offre spéciale 70 ans

pour les membres du CAS Gruyère*

**JUMELLES SWAROVSKI
CL COMPANION 8x30 B**

990.- au lieu de 1190.-

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


fleury
OPTICIENS SA

Les maîtres opticiens depuis 1949

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