



Club Alpin Suisse CAS

Club Alpino Svizzero

Schweizer Alpen-Club

Club Alpin Svizzer



MAI 2019



Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE

05-2019



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

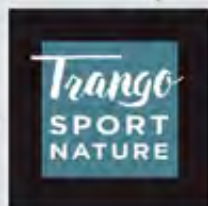
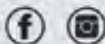


CHAUSSURES DE SKI ET DE RANDO

- ANALYSE DU PIED
- SEMELLES ADAPTÉES SUR MESURE
- CHAUSSONS THERMOFORMÉS
- COQUE AJUSTÉE

Un team pratiquant le ski et la rando, qui saura vous conseiller au mieux dans le choix de la chaussure la plus adaptée à votre sport favori!

www.trangosport.ch



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'OBEREKG

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 16

Groupement jeunesse 18

Formation adultes 21

Félicitations 22

Courses de la section 23

Récits de course 33

PHOTO DE COUVERTURE

Daphné/Bois gentil à la Roteflue
C. Dupasquier | Mai 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

MATHILDE AUER, PRÉPOSÉE AUX FINANCES

Le bonheur d'être en classe Seniors

L'OMS définit statistiquement les individus de plus de 60 ans comme personnes âgées. Au regard de tout un chacun, son vis-à-vis de 10 ans son aîné, est considéré comme vieux. Mais le vocabulaire moderne tente à banir ce terme de vieux, comme si c'était une tare d'être vieux ! pas plus que d'être jeune ! L'élégance de la langue française veut qu'on utilise plutôt le terme de senior ! Quant à savoir à quel âge on devient senior ? Voilà la grande question ! Selon Wikipedia, dans le monde du travail, le terme est employé pour des personnes de plus de 45 ans. Dans le sport, on peut déjà être senior dès 23 ans !

Alors comment qualifier ces joyeux lurons et luronnes, mardistes, jeudistes ou autres mercredistes ? Qu'importe le nom qu'on nous attribue, le fait est que nous les rentiers AVS, nous sommes des gens heureux et si en plus on est membre du Club Alpin Suisse (section La Gruyère évidemment), nous sommes des privilégiés.

Notre principale préoccupation est devenue : « garder la forme ». Et pour la garder cette forme, rien de mieux que de participer aux activités proposées par notre section, et le choix ne manque pas !

Nos semaines sont ponctuées de rendez-vous fixes qui nous permettent de partager tant de moments sympathiques. Été comme hiver, soleil, neige ou pluie, rien ne nous arrête. L'important c'est de bouger et de prendre un grand bol d'air... et forcément un bon verre en fin de course. Nos GO, chef-fe-s de courses ou autres meneurs ou meneuses ne sont jamais à court d'idées. Pas besoin de faire des exploits, nous n'avons plus rien à prouver, le but principal est de trouver du plaisir, ce qui n'empêche pas qu'il faille d'abord transpirer, parfois la « roter » un peu, voire même « zemoter », pour être ensuite récompensé. La récompense



Photo Mathilde Auer

a de multiples facettes : découvrir un nouvel itinéraire, laisser sa trace dans la poudre d'une pente vierge, repérer une fleur nouvelle, pique-niquer face à un panorama magnifique... et tout ceci en philosophant sur le bonheur de faire partie de cette classe privilégiée, les seniors en forme.

Les seniors aiment aussi se rendre utiles. Que ce soit pour remettre en état un sentier menant à nos cabanes ou donner un coup de main dans une cabane, les volontaires répondent volontiers à l'appel si nécessaire. De temps en temps ils ont besoin de reposer les jambes, alors ils sont actifs dans une action bénévole d'aide envers leurs semblables, car se sentir utile est aussi bon pour le moral.

Amitié, solidarité, tolérance, humour, le partage de joies et de peines sont les valeurs inestimables qui caractérisent l'esprit des seniors du CAS La Gruyère.

Quel bonheur, d'appartenir à cette classe seniors qui a un bel avenir car la relève est assurée. Ne craignez rien si vous êtes à la veille de ce changement de classe, les débutants sont bienvenus et ils sont bien encadrés.

Une seniorE heureuse



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 liées 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

OUVERTURE DE LA CABANE DES MARINDES

SAMEDI 1^{er} JUIN

Apéritif dès 11 h 30 suivi du repas.

Menu

Petite salade

Croûte aux champignons

Dessert et café offerts

Prix du menu CHF 12.- (enfants jusqu'à 12 ans gratuit)

Inscription pour le repas jusqu'au mercredi 29 mai au 079 790 45 33 ou par e-mail à marindes@cas-gruyere.ch.



MENUISERIE AGENCEMENT

Eloi Bosson sàri

— 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



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 L'OBEREKG

1818 m

MAI

Week-end 04 - 05 Colette Dupasquier
et Chantal Pythoud

Week-end 11 - 12 Marcel Perroud
et Jacques Reynaud

Week-end 18 - 19 Nadia Siffert

Week-end 25 - 26 Louis Gremaud

JUIN

Week-end 01 - 02 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*



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



FLAMINIA 2011

Route du Briez 73
1628 VUADENS
026 912 74 75

sports cycles 
dupasquier
vuadens

www.dupasquier-sports.ch

notre
expérience
a choisi
la qualité



MAI

Week-end	04 - 05	P. + C. Sugnaux, C. + V. Tercier
Week-end	11 - 12	Pierre-André Jaquet
Week-end	18 - 19	B. + L. Pillier, B. + A. Thomas
Week-end	25 - 26	Steve et Natacha Rumo

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

**INFOS CABANE****Situation**

Située sur un petit tertre au pied de la face nord du Moléson, ce bijou de cabane avec sa magnifique terrasse accueille avec plaisir les promeneurs en été comme en hiver. Facile d'accès elle est idéale pour les familles.

Coordonnées

2 568 275 / 1 157 470 – CN
1245 Château-d'Oex

Restauration/hébergement

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

Réservation/information

Team Les Clés 079 625 17 07
cles@cas-gruyere.ch

Gardiennage

Le week-end du samedi 10 h
au dimanche 16 h
La semaine du dimanche 16 h
au samedi 10 h

Pour les clés

Prendre contact avec Charly Girard au 079 391 35 20



**OXYGENE
MONTAGNE**



Votre magasin spécialisé

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

www.o2montagne.ch

Sports et Loisirs

Avry-devant-Pont

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

Rte de l'Eglise 19
026 915 12 42



026 928 10 11

Heures d'ouverture

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

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

DI 7 h-21 h



026 928 10 08

CABANE DE BOUNAUAUX 1620 m**MAI**

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

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 Chenaux

**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

CABANE DES MARINDES 1868 m

JUIN

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



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

CABANE DES PORTES 1218 m

En fermeture estivale

Reflets de la section

COIN DE LA SYMPATHIE

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

Marius Charrière, papa de Roland Charrière, responsable de la formation et des courses et membre vétéran.

ADMISSIONS

Chappuis Romaine, rue Victor Tissot 22, **Bulle**

Daval Eric, impasse de la Biorda, **Riaz**

Devime Vincent, rue du Tirage 27, **Bulle**

Gauthey Delphine, route de la Croix 110, **Marsens**

Gauthey Huaras, route de la Croix 110, **Marsens**

Genilloud Jean-Christophe, chemin du Javro 25, **Bulle**

Meyer Christian, route de la Côte 3, **Le Mouret**

Molliet Roland, chemin du Pontet 6, **Cormerod**

Oberson Benoit, route Principale 200, **Vuadens**

Piller Marlyse, Les Léchères 10, **Orsonnens**

Pythoud Nicole, rue du Molésou 6, **Albeuve**

Rebello Hugo, chemin des Lieugex 35, **Aigle**

Reganely Noémie, route Saint-Nicolas-de-Flüe 4, **Fribourg**

Risse Marc, route de la Vudalla 36, **Enney**

Risse Marie-Claire, route du Grand-Bois 28, **Cottens**

Risse Marion, route du Grand-Bois 28, **Cottens**

Rüttimann Dumont Isabelle, rue du Marteray 23, **Villars-sur-Glâne**

Schornoz Céline, rue de la Clé-des-Champs 9, **La Tour-de-Trême**

Schornoz Nicolas, rue de la Clé-des-Champs 9, **La Tour-de-Trême**

Sciboz Patrick, route de la Laiterie 36, **Oberried**

Yerly Muriel, rue des Grand-Chênes 18, **Villars-sur-Glâne**

ADMISSIONS GJ

Brönnimann Angéline, rue de la Clé-des-Champs 9, **La Tour-de-Trême**

Ducry Gabriel, chemin du Faubourg 8, **Ecuvillens**

Gauthey Estelle, route de la Croix 110, **Marsens**

Gauthey Nils, route de la Croix 110, **Marsens**

Gauthey Tim, route de la Croix 110, **Marsens**

Pasquier Louis, rue du Tir 5, **Broc**

Repond Manon, route du Pra 12, **Charmey**

Risse Lisiane, Pré-du-Grenier-d'Avau 20, **Pont-la-Ville**

Schornoz Cléa, rue de la Clé-des-Champs 9, **La Tour-de-Trême**

ACTIVITÉS DE MARS

DATE	BUT	PARTICIPANTS
02.03	Monte Leone (par le Breithornpass)	8
02.03	Châtillon	3
03.03	Jaun - Grandvillard	8
03.03	Module « initiation » Les 3 chalets	6
05.03	Monts Chevreuils	11
09.03	Palanche de la Cretta (rempl. Gstellhorn)	11
09.03	Semaine Seniors B, Massif de la Silvretta	17
10.03	Semaine découverte (Val Maira)	8
12.03	Région la Berra	10
14.03	Wisttathorn	9
17.03	Semaine de ski rando Seniors A, Val Müstair	16
19.03	Les Mosses	15
21.03	Pointe d'Arpille 1982 m	16
23.03	Le Buet	12
24.03	Gros Perré	6
27.03	Wildhornhütte	6
28.03	Albristhorn 2762 m	14
30.03	Col du Tour Noir	8

RECHERCHE VOLONTAIRES

Pour la réfection des sentiers au départ de la Cabane de Bounavaux, **nous recherchons des volontaires pour la période du 3 au 8 juin** pour des travaux d'entretien à la pelle et à la pioche.

Les volontaires seront logés en pension complète à la cabane Bounavaux. Les bénévoles souhaitant venir à la journée ou pour 2 ou 3 jours seront bien sûr les bienvenus.

Le projet est conduit par notre section en collaboration avec l'UFT, Pro Natura et la commune de Grandvillard.

Les volontaires doivent s'annoncer auprès de Pascal Monteleone, vice-président, tél. 079 669 95 63 jusqu'au 31 mai au plus tard.

Merci d'avance de faire bon accueil à cette demande, les randonneurs de la région de Bounavaux vous en seront reconnaissants.

Votre comité

NEWSLETTER / INFORMATIONS

A l'avenir, votre comité a décidé de vous envoyer une newsletter si un événement est au programme de notre section, soit en moyenne une par mois. Seuls les membres dont l'adresse e-mail est correctement saisie recevront ces informations (qui paraîtront toujours dans *Le Bouquetin*). Pour mettre à jour votre adresse e-mail : rendez-vous sur la page d'accueil de notre site ou <https://www.cas-gruyere.ch/fr/formulaires/annoncer-un-chgt-dadresse-tel-email-etc/>

Groupement jeunesse

Gais Alps: course d'arête débutant

SAMEDI 11 MAI

PD



Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Situation/altitude

Col de Jaman

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Chaussures de marche, baudrier, casque, chaussons d'escalade, quelques mousquetons, descendeur, sangle d'auto-assurance, prusik, quelques dégaines, habits selon la météo

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 20.-

Renseignements/inscription

Par téléphone, par écrit, en ligne

Chef de courses

Jonas Clerc, 079 737 25 53

Itinéraire choisi

Les Cases - col de Bonaudon - arête des Gais Alps - descente par le même itinéraire. Jolie course d'arête facile pour apprendre les manœuvres de cordes et pour bien commencer la saison d'été.

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

Longue voie: Gastlosen sud

SAMEDI 18 MAI

PD



Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Subsistance

Pique-nique à midi

Matériel

Casque, chaussons, baudrier, 3 mousquetons, descendeur, prussik, longe, sangles, dégaines (si disponible), cordes à double (si disponible), polaire, doudoune, veste de pluie, thermos, pique-nique, chaussures de montagne

Dénivelé, heures de marche

45 minutes

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 20.- Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par écrit, en ligne

Chef de courses

Léo Scyboz, 079 285 01 41

Chef de courses adjoint

Niklas Konrad, 078 618 17 00

Itinéraire choisi

Voie de plusieurs longueurs au sud des Gastlosen au secteur Glenfiddich. Plusieurs itinéraires possibles, exemples : « Glenfiddich for William » 4c 100 m, « Salamander » 6a 100 m... Selon le niveau et l'envie des participants. Objectifs : Grimpe en longue voie, descente en rappel. N'hésitez pas à nous appeler si vous avez des questions.



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

Alpinisme

SAMEDI 1^{er} ET DIMANCHE 2 JUIN

PD



Lieu et heure de départ

Stamm, à 8 h

Subsistance

Cabane de l'A Neuve, 2735 m

Matériel

Casque, crampons, piolet, grosses chaussures (adaptables à vos crampons), baudrier, 3 mousquetons à vis, descendeur, 3 dégaines, 1-2 friends/coinceurs (si dispo), 2 sangles, cordelette. Habits adaptés à la météo, petits gants, lunettes de soleil, casquette ou bonnet, crème solaire, évtl. guêtres, sac à viande.

Subsistance

Pique-nique pour deux jours, boisson.

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Demi-pension en cabane

Renseignements/inscription

Par téléphone, par écrit

Nbre max. participants

4

Cheffe de courses

Florence Niklès, 079 385 15 91

Délai d'inscription

Lundi 27 mai

Itinéraire choisi

Grand Darray (3514 m) par l'arête SE (AD+, 4c)
Descente soit par l'arête SE ou par le flanc E

Remarques/descriptif

Jolie course sauvage et variée :)

FIFAD aux Diablerets

9 -11 AOÛT

Pour tous



C'est une sortie hors du commun au festival de film de montage des Diablerets et c'est l'occasion de passer un week-end convivial avec les autres membres du GJ, mais aussi avec les membres d'autres OJ romandes !

Comme d'habitude, il y aura des activités annexes en lien avec la montagne durant la journée, avant d'aller voir les films le soir.

Ça se passe du 9 au 11 août, départ de Bulle le 9 en fin d'après-midi afin d'arriver aux Diablerets juste à temps pour les grillades.

Finance d'inscription

CHF 90.- pour tout le week-end, tout compris (nourriture, hébergement, entrée, remontées mécaniques, etc.).

Inscriptions

Chez Johannes Konrad au 078 647 21 77, appels ou SMS avec (nom, prénom, adresse, date de naissance, numéro de natel, taille de t-shirt).

Délai d'inscription

Jusqu'au 31 mai



Formation adultes

Soirée encordement / mouflage / nœuds

MERCREDI 15 MAI

Pour tous



Lieu et heure de départ

Carrière de Grandvillard à 19 h

Matériel

Baudrier, casque, mousquetons à vis, cordelettes, une ou deux dégaines

Dénivelé, heures de marche

5 minutes

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Pas d'inscription nécessaire

Chef de courses

Jean-Bruno Pugin, 079 667 12 56

Chef de courses adjoint

Claude Heckly, 079 398 06 44

Itinéraire choisi

Formation en extérieur - nœuds, encordement, mouflage, raccourcissement de corde, etc. Soirée ouverte à tout le monde, débutant ou actif. But : être au point pour la saison estivale de courses en montagne sur glacier ou courses d'arêtes, d'escalade ou encore de longues voies.

Remarques/descriptif

Rendez-vous à la carrière de Grandvillard - site d'escalade. Traverser le village de Grandvillard et emprunter la route qui monte vers la montagne (panneau Bounavaux). Parking avant la deuxième épingle/le deuxième contour en bordure de route sur votre droite. Revenir sur vos pas et emprunter le sentier pédestre qui descend vers la falaise. Remarques : pas de panique, nous garderons les pieds sur terre, mais profiterons des installations en place pour la formation.

CP Randonnée

SAMEDI 25 MAI

PD



Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h 30

Exigence physique

A - Peu exigeante

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Francis Grandjean, 079 750 16 11

Itinéraire choisi

Cours réservé aux chefs de courses

Remarques/descriptif

Selon informations données aux CdC par les préposés

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

Instructions d'inscription

Inscription uniquement par téléphone

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 proches de la cabane de Moiry.



Félicitations

Au cours de cet hiver 4 membres de notre section ont obtenu le titre de *Chef de courses hiver 1*.

Suite à leur cours de *Sauvetage – premiers secours* de 3 jours, ils ont approfondi leurs connaissances par un cours *Avalanches* de 3 jours.

Et c'est au terme de 7 jours de cours *Chef de courses hiver 1* qu'ils ont reçu leur accréditation.

Il s'agit de **David Sciboz** de Bulle, de **Denis Bossel** de Villarimboud, **Laurent Marilley** de Bulle, de **Bruno Parnet** de Le Pâquier-Montbarry.

Antoinette Bussard de Massonnens et **Jean-Louis Kolly** de Belfaux ont effectué un cours de perfectionnement de 3 jours pour chefs de courses raquettes en collaboration avec la section Moléson.

Le comité et sa commission des courses et formation félicitent ces six chefs de courses pour leur engagement au sein de notre section.

Si la formation de chef de courses dans une discipline alpine, t'intéresse, n'hésite pas à prendre contact avec les préposés aux courses et formation.

Francis Grandjean - 079 750 16 11
Roland Charrière - 079 199 95 32

S Courses de la section

Tour du Wohlensee

JEUDI 9 MAI

T2



Lieu et heure de départ

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

Matériel

Standard de randonnée pédestre

Dénivelé, heures de marche

+580 m / 5 h 30

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne ou par sms

Instructions d'inscription

Merci d'indiquer le n° de portable si inscription en ligne

Cheffe de courses

Antoinette Bussard, 079 253 45 71

Délai d'inscription

Mercredi 8 mai

Itinéraire choisi

Barrage - Fuchsenried - Oberei - Jaggisbachau
- Studerweid - Aebischen - Wohlei - Hofe -
Vorderprägel - Steinisweg - Eymatt - Wickacker
- Barrage

Remarques/descriptif

Passage à 8 h 20 parking Champs-Fleuris à Matran
Lors de l'inscription, mentionnez votre lieu de
rendez-vous.

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.

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

Arêtes de Baulmes

SAMEDI 11 MAI

AD

|||||



Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h 30

Substance

Pique-nique

Matériel

Complet d'escalade en gros souliers, chaussons optionnels

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Merci d'indiquer le n° de portable si inscription en ligne

Nbre max. participants

8

Cheffe de courses

Christine Tendall, 078 608 44 23

Délai d'inscription

Jusqu'au mercredi 8 mai

Itinéraire choisi

Grande et petite arête (par la voie des Schtrumps) de Baulmes en gros souliers

Les Gorges du Chauderon

DIMANCHE 12 MAI

T2

|||||



En remplacement de la Montagne de Boudry

Lieu et heure de départ

Au stamm à 8 h

Substance

Pique-nique

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Matériel

De randonnée

Dénivelé, heures de marche

+1000 m, environ 5 h 30 de marche

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Merci d'indiquer le n° de portable si inscription en ligne

Cheffe de courses

Colette Dupasquier 079 697 26 22

Délai d'inscription

Jusqu'au 11 mai à 17 h

Remarques/descriptif

L'occasion de découvrir ces belles gorges au départ de Montreux et qui nous amèneront à Sonloup, via Les Avants

T3

Transport

Par téléphone

Au plus tard le mercredi 15 mai à 17 h

Romain Chofflon, 079 293 41 09

Le Theusseret - Blanc Fol - Pt 815 - refuge
des Sommètres - Muriaux - Le Theusseret
c'est le seul chemin balisé blanc-rouge-
blanc du canton du Jura. Quelques passages
sont équipés d'échelles et de câbles.

B - Plutôt exigeante

T3

Merci d'indiquer ton numéro de portable

Mathilde Auer, 079 657 97 92

Du mercredi 1^{er} mai au vendredi 17 mai

Montée par les Grosses Sciernes, descente
par le Châtelet, les Marches

Course printanière idéale pour une bonne mise en jambe. Débutants bienvenus

Par téléphone, en ligne

Narcisses en Intyamon



JEUDI 23 MAI

T2

|||||

Lieu et heure de départ

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

Substance

Pique-nique

Matériel

Standard de randonnée pédestre

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Inscriptions jusqu'au mercredi 22 mai à 17 h

Chef de courses

Antoine Buntschu, 079 661 26 20

Chef de courses adjoint

Maurice Beaud

Remarques/descriptif

Endroit et itinéraire en fonction de l'avancement de la flore, rive gauche ou rive droite en Intyamon

Chatel-sur-Montsalvens - La Berra



SAMEDI 25 MAI

PD

|||||

Lieu et heure de départ

A définir à 7 h 30

Substance

Pique-nique

Matériel

Rando

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par écrit

Chef de courses

Sébastien Dousse, 079 628 76 05

Période d'inscription

Du mercredi 1^{er} mai au vendredi 24 mai

Itinéraire choisi

Depuis les ruines - la Berra passant par Biffé, Vanil des Cours, etc.

Pic Chaussy

DIMANCHE 26 MAI

T2

|||||



Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De randonnée

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Par tél. 026 912 75 82 ou 078 812 18 09

Cheffe de courses

Denyse Dupasquier

Délai d'inscription

Samedi 25 mai

Itinéraire choisi

Lac Lioson- Pic Chaussy 2351 m, retour par les petits lacs

Via ferrata Farinetta

JEUDI 30 MAI

D

|||||



Lieu et heure de départ

Terrain de foot de La Tour à 8 h

Matériel

Complet de via ferrata : Harnais, longues, casque, (gants facultatifs)

Dénivelé, heures de marche

Très longue escalade de +2 h (uniquement pour les initiés **), une 3^e section en Extrême

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Ernest Bersier (Netty),
026 663 46 22 ou 079 242 07 82

Délai d'inscription

Du vendredi 10 mai au mardi 28 mai

Remarques/descriptif

3 équipements sont à disposition (voir avec le chef de courses pour les grandeurs disponibles)

**** Condition de participation**

Avoir déjà gravi une via ferrata au moins en K4-

Rando en boucle Saillon-Ovronnaz



JEUDI 30 MAI

PD

|||||

Lieu et heure de départ

Terrain de foot de La Tour à 8 h

Matériel

De randonnée pédestre (bonnes baskets admises)

Dénivelé, heures de marche

Variable selon l'itinéraire choisi

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Merci d'indiquer le n° de portable si inscription en ligne

Cheffe de courses

Antoinette Bussard, 079 253 45 71

Période d'inscription

Du mercredi 1^{er} mai au mercredi 29 mai jusqu'à 18 h

Itinéraire choisi

Départ de Saillon, sentier des vitraux, Plan des Combes, Plan Charrat, descente par les gorges de Salentse, passage à la passerelle à Farinet et Saillon

Remarques/descriptif

Rando couplée avec la via ferrata Farinetta conduite par Netty Bersier

Pointe de Paray



SAMEDI 1^{er} JUIN

T3

|||||

Lieu et heure de départ

Parking Duvillard Epagny à 8 h

Substance

Pique-nique

Matériel

De randonnée

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Philippe Bussard, 076 821 68 16

Délai d'inscription

Jusqu'au jeudi 30 mai

Eperon du Dard

SAMEDI 1^{er} JUIN

5B



Lieu et heure de départ

Stamm à l'heure qui sera indiquée à l'inscription

Matériel

Standard pour escalade en longues voies: casque, matériel pour rappel, corde + dégaines pour les premiers de cordée, mousquetons, sangles. Bonnes chaussures pour la descente.

Dénivelé, heures de marche

11 longueurs. 20 min d'approche et 1 h 30 de descente avec un petit passage expo.

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

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

Du vendredi 24 mai au jeudi 30 mai

Itinéraire choisi

Selon topo Entremont Escalade, secteur La Dyure. Longue voie de difficulté homogène sur du granite exposé plein Sud.

Remarques/descriptif

Nombre de participants selon premiers de cordée.

Gros Brun en traversée: changement de date

JEUDI 20 JUIN (AU LIEU DU 6 JUIN)

T4



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



*"L'Espace
d'un
Instant"*

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

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



Semaine de ski rando dans les Grisons

DIMANCHE 17 AU VENDREDI 22 FÉVRIER

Récit : Anita



6 h du matin, sur le quai n° 1 de la gare de Bulle, j'embrasse mon mari inquiet de me voir partir pour les cimes enneigées des Grisons. Je n'en mène pas large non plus, car 6 jours de rando, c'est une première pour moi. Mon appréhension se dissipe dès l'arrivée de mes 3 amies avec lesquelles je me suis inscrite. En montant dans le train, nous faisons connaissance avec nos compagnons de rando. Très vite une ambiance détendue s'installe entre nous.



Pascal, notre guide, nous emmène à Sankt Antönien. Toute la semaine il sera secondé par Roland, Francis et Jacques, des chevronnés du CAS, inscrits eux aussi. Tous les quatre partageront avec nous leur connaissance de la montagne. Nous aurons même droit à un rafraîchissement bienvenu de nos connaissances en cas d'avalanche et de l'utilisation du DVA. Roland s'en souviendra longtemps !!!

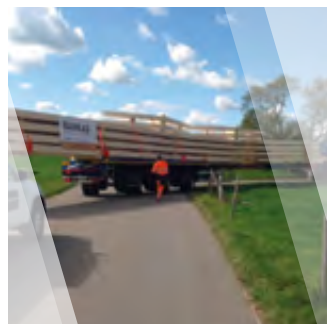
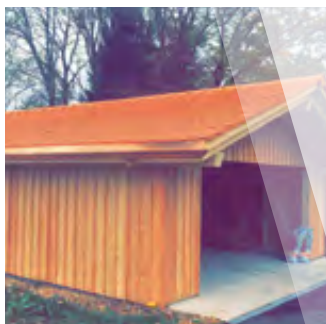
La météo pour cette semaine s'annonce au beau fixe ! On raconte que lorsque les anges voyagent, le soleil brille ! Du coup, nous étions 13 anges ! Des anges



gardiens, des anges guides, des anges éclaireurs, des pipelettes, des comiques, des admiratifs, des craintifs et même un sans voix ! Tous des étoiles plein les yeux devant tant de beauté et savourant la chance d'être là, même si parfois les dénivelés (entre 1000-1400 m) nous coupaient les ailes. Chaque jour Pascal nous a guidés vers des sommets différents : le Chrüz, le Fürggli, Hasenflüeli, Riedchopf, le Rotspitz, Rättschenhorn... De très belles découvertes dans une ambiance chaleureuse et détendue où la compétition n'avait pas sa place. Des pique-niques partagés dans la neige, de belles descentes dans la poudreuse, tout ça sous un soleil radieux. Que du bonheur !! Mais attention à ne pas fouler les signatures laissées dans la neige !

La course du 3^e jour à la Sulzfluh (2817 m), 1400 m dénivelés, a été la plus exigeante

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

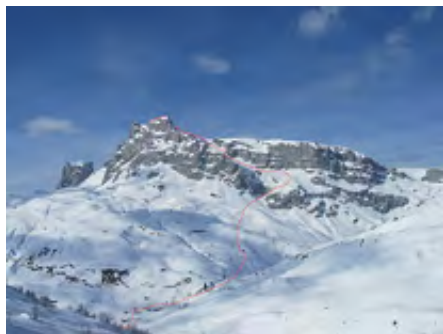


Brevet Fédéral

Partenaire



Pour une production locale



et la plus forte en émotions. 5 km d'approche animés par notre célèbre Radio Tour, un portage pour franchir un couloir, puis une interminable montée sous le soleil jusqu'à la croix où nous avons côtoyé la frontière Autrichienne. Une ascension impossible sans les encouragements et le soutien de nos chers chevronnés. Là-haut, nous sommes récompensés, quel spectacle ! Des dents à perte de vue !!! Mais pas de répit, après quelques embrassades et larmes d'émotion, Pascal nous invite à redescendre, car nous devons aborder le couloir avant qu'il ne fasse trop chaud. Après l'avoir dévalé sans incident, sous bonne escorte de nos anges gardiens, nous nous octroyons enfin du temps pour un pique-nique bien mérité avant la longue descente de retour jusqu'à l'hôtel.

Parlons-en du retour ! « Départ et retour à l'hôtel skis aux pieds » qu'il disait !!! Il nous a bien dupés Pascal !!! Un bon kilomètre et demi de route sans neige nous oblige à quitter nos lattes. Mais ce kilomètre forcé sous le soleil, fatigués, skis sur l'épaule à rêver d'une bière ou d'un Rivella bien frais nous a valu des parties de fous rires et de « déconnades » mémorables ! Pour ça aussi, finalement, merci Pascal.

Chaque jour, après notre petit apéro et une douche bien chaude, à 18 h 30 précises, nos hôtes de l'hôtel Rätthia nous servent un excellent repas en nous faisant



découvrir des spécialités grisonnes. Le propriétaire nous a même gratifiés d'un concert d'orgue dans la petite église du village et nous a fait la surprise de nous jouer le Ranz des Vaches : séquence émotion !

Ils ont été rares les joueurs de cartes car nous regagnions tôt nos chambres (de 2-3) pour être en forme et ponctuels le lendemain. Seule l'ultime soirée, nous avons fait des jeux, raconté des histoires, des anecdotes et même goûté au Röteli, une liqueur typique, produite dans la vallée. Fous rires garantis !

Le dernier jour, après un dernier bon petit déjeuner, une dernière rando, un dernier pot, nous avons paqueté nos bagages et quitté le cœur lourd Sankt Antönien en car postal pour la gare de Kublis d'où nous avons pris le train pour Bulle via Zurich. Un voyage d'environ 4 h que les gags et la bonne humeur ont fait paraître moins long.



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

Suite du récit de course aux Grisons

Nous étions 13 avec nos attentes et nos craintes et pour la plupart nous ne nous connaissions pas. Et pourtant, à la fin de ce séjour je sais que je garderai un souvenir impérissable de chacun.

Merci à tous, mais surtout à Pascal pour cette semaine fantastique où nous étions aux anges ! Redescendre de notre nuage et retourner à la réalité... Pas si simple !!!

Participants : Pascal, Francis et Marianne, Jacques et Caroline, Philippe et Michèle,

**NOLL MAÇONNERIE SA**

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

Les Bruyères 5, 1635 La Tour-de-Trême
Tél. 026 912 53 52, fax 026 912 53 85
Natel 079 635 15 92, [claudio.noll @bluewin.ch](mailto:claudio.noll@bluewin.ch)

Roland, Marie-Claude, Manu, Valérie, Zazou et Anita.

Course des « Follos »

DIMANCHE 3 MARS

Récit : Pierrette (dit Petit Caillou)



Un gaillard et 4 gaillardes s'inscrivent à la course des « Follos » (Bellegarde-Grandvillard) le 3 mars 2019.

Mais voilà, le Roi du Carnaval, Michel et sa dame météo Chantal veulent gentiment ménager leur troupe du « ski cailloux », sans diminuer les dénivelés qui sont fixés à 2300 m. C'est donc sa majesté le Wildhorn et l'Iffigore qui sont au menu du jour. J'ai oublié mes faux cils mais étant le fossile du jour, on me choisit pour narrer la journée.

Levés aux aurores, l'ambiance est tout de suite au beau fixe. Montée depuis La Lenk derrière le métronome Michel ; lors d'une petite pause sur le lac, non pas sur la mer... nous apprenons que la meilleure manière de soigner un rhume est

de renifler de l'eau salée, merci docteur, consultation gratuite.

Arrivée au sommet sous un ciel où quelques petits nuages ressemblent à des masques : un décor magique et de circonstance.

La descente ? Alors c'est là qu'a lieu la course des « Follos » dans une neige non pas de confettis mais de poudreuse à gogo.

Merci beaucoup à Michel et Chantal pour ce festival...

Sont déjà inscrits pour votre prochain spectacle : Marlyse, Nicole, Valérie, David et Petit Caillou.

Quelle est la différence entre le Gstellihorn et la Palanche de la Cretta ?



SAMEDI 9 MARS

Récit : Corinne Gremaud

...Un plan B...

Alors que la course prévue devait nous amener au Gstellihorn, depuis Gsteig, un plan B a dû être trouvé en raison des conditions météo et d'enneigement.

Pour fêter ma première course au sein du CAS de la Gruyère, Jacqueline, notre cheffe du jour, m'a confié la mission d'écrire le récit de notre périple du 9 mars.

Onze timides participants se présentent au stamm à 7 h. On aurait pu faire une superbe équipe de football mais non. Nous prenons la direction d'Arolla, plus exactement le lieu-dit « La Coutaz » pour nous diriger ensuite au sommet de « La Palanche de la Cretta » (2927 m). La mine réjouie, nous embarquons.

Sur place, la météo n'est pas si catastrophique, meilleure que dans nos Préalpes. Nous chaussons les skis et en procession, suivons notre cheffe. Il neige légèrement et nous n'avons pas froid. La visibilité est moyenne et la qualité de la neige acceptable mais tout le monde est ravi d'être là plutôt que devant la TV.

Après quelques pauses et environ 3 h de montée, nous arrivons au sommet. Et quelle vue (rires) : elle nous explique qu'à gauche se trouve la Pointe de Vouasson, plus loin le Pigne d'Arolla, en face la Dent Blanche etc.. Bref dans la tête tout y est.

Etant donné le vent, Jacqueline nous invite à redescendre vers un mazot pour pique-niquer. N'étant pas trop affamés, nous acceptons.

Finalement, la neige un peu ramollie se prête bien à la descente. Juste une petite chute dont le nom de la personne ne sera pas divulgué.

Agréable pause-repas, avec le souvenir de cet aigle scrutant l'horizon à la recherche d'une météo plus clémente. La descente se poursuit sans incident et notre équipe est satisfaite d'arriver en bas en ayant la sensation d'avoir fait une jolie sortie.

Jacqueline nous invite à partager un verre à Evolène et nous restons un bon moment à batailler de choses et d'autres, ce qui nous permet de faire plus ample connaissance.

Retour sur Bulle et, malgré les kilomètres de route, je garde un joli souvenir de cette première expérience.

Participants : Berset Jean-Daniel, Bussard François, Cotting-Currat Jacqueline, Ecabert Bastien, Gremaud Corinne, Maillard Jacques, Monney Gérard, Prost Julia, Richoz Benoît, Spicher Nicole, Thomas Basile.



Cartes et topo-guides en prêt au stamm

Prendre contact
avec Michel Savoy
au 079 276 76 59



Rappel / information

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



**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

DANS VOS CHAUSSURES COMME DANS DES PANTOUFLES!

NOS SERVICES



Loisirs

- ▶ Conseils personnalisés
- ▶ Modification/adaptation des largeurs
- ▶ Semelles



Trekking

- ▶ Conseils personnalisés
- ▶ Modification/adaptation des largeurs
- ▶ Semelles



Jogging

- ▶ Analyse vidéo des pressions
- ▶ Conseils personnalisés
- ▶ Modification/adaptation des largeurs
- ▶ Semelles



Ski

- ▶ Déformation de la coque
- ▶ Chaussons sur mesure
- ▶ Semelles
- ▶ Vacuum FIT



SUR RENDEZ-VOUS: 026 / 912 76 47



ESPACE-DU-PIED.CH

CASTELLA SPORTS SA, GRAND-RUE 17, 1630 BULLE

JAB

1630 Bulle 1

LA POSTE



SWAROVSKI

OPTIK

Un investissement à vie !



SWAROVSKI CL COMPANION 8x30 B

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

Offre spéciale 70 ans

pour les membres du CAS Gruyère*

**JUMELLES SWAROVSKI
CL COMPANION 8x30 B**

990.- au lieu de 1190.-

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


fleury
OPTICIENS SA

Les maîtres opticiens depuis 1949

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