Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE 03-2019

MARS 2019

CAS LA GRUYERE

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

Messerli Groupe

Auto Electricité - Radiocommunication

MSG Solutions Sàrl - www.messerli-groupe.com

Tél & Fax 026 912 83 88 - Rue de l'Industrie 2 - 1630 Bulle

Location radios
Pneus été - hiver
Garage multimarque
Radio, pager, balises Spot
Tomtom
Mains libres Parrot
Changement pare-brise
Diagnostic
Casques bucherons
Petzl
Eclairage LED
RAG
Climatisation
Système homme mort

CHAUSSURES DE SKI ET DE RANDO

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

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

www.trangosport.ch

Trango SPORT NATURE

Infos utiles

PRÉSIDENT
Claude Heckly, Route de la Ria 10, 1666 Grandvillard
Tél. 079 398 06 44
E-mail : presidence@cas-gruyere.ch

ADRESSE DU CLUB
Case postale 502 - 1630 Bulle 1

SITES INTERNET
www.cas-gruyere.ch / www.gjgruyere.ch
E-mail : info@cas-gruyere.ch

LOCAL DE LA SECTION
Bâtiment Setam, chemin de Bouleyres 79, 1630 Bulle
Janine et André Scheurer, tél. 079 620 39 14

RÉDACTION DU BULLETIN
Colette Dupasquier, route de Broc 20, 1663 Epagny
Tél. 026 921 28 51 ou 079 697 26 22
E-mail : bulletin@cas-gruyere.ch

GESTION DES MEMBRES
Francis van Wynsberghe, route de la Buchille 27, 1633 Marsens
Tél. 079 244 31 71
E-mail : registry@cas-gruyere.ch

CABANE DE BOUNAVAUX
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 en cabane	**05**
Cabanes de la section	**07**
Reflets de la section	**12**
Formation	**15**
Groupement jeunesse	**17**
Courses de la section	**19**
Passion	**33**
Exigences physiques et cotations des courses	**36**
Récits de course	**37**
Demande d'admission	**40**

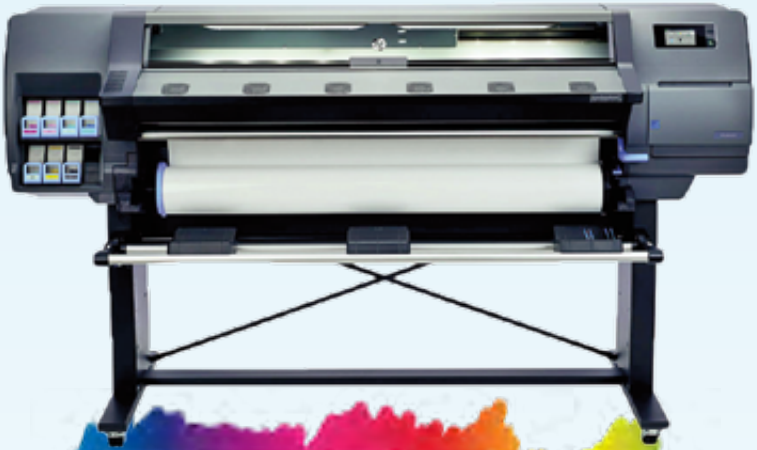
PHOTO DE COUVERTURE
Moléson
C. Dupasquier | Février 2019

IMPRESSION NUMÉRIQUE, OFFSET

Nous imprimons/découpons aussi en grands formats !

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

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



To Print
Stéphane Piller

Prenez le temps de comparer !

Demandez une offre ! C'est sans engagement...

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

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

Editorial

FRANCIS GRANDJEAN, PRÉPOSÉ AUX COURSES

Beaucoup d'entre vous, tout comme moi, ont un sommet ou un lieu bien précis de nos belles montagnes où se ressourcer, endroit chargé de vécu.

Pour ma part, c'est sur les hauts de mon village d'Enney.

Depuis ma tendre enfance, j'allais avec mon papa clouer (clôturer pour les non-initiés). Haut comme trois pommes, je montais à pied depuis la maison et durant la journée, je donnais un coup de main. Depuis le sommet du pâturage, on y admirait les vanils, qui déjà me fascinaient. Ecoutant les récits des aventures vécues par ceux qui nous accompagnaient, j'en rêvais de ces vanils.

Le printemps, nous montions par le côté sud, brassant les dernières neiges, escaladant la corniche sommitale. Nous nous mettions à l'affût pour observer de très nombreux chamois.

Bien plus tard, avec des copains du chœur mixte, le matin de la Fête-Dieu, nous montions déjeuner sur ce mont au lever du jour. Point de cacao et de confiture dans notre sac à dos, mais nous avions de quoi nous sustenter et surtout affûter notre voix ! Assis au sommet, devant les vanils encore sombres, l'Intyamon se réveillait aux sons des angélus de nos clochers, des dianes de nos fanfares et la vie de cette vallée sortait de sa léthargie nocturne. Nous vivions là, des moments extraordinaires. Nous descendions rapidement sans traîner afin de sauter dans nos bredzons pour aller « processionner » et chanter les louanges du Seigneur.

Ce coin de paradis, je ne peux que l'apprécier. Il aura éternellement une place dans mon cœur.

Au printemps 2002, avec l'aide de plusieurs hélicoptères et de mes collègues pompiers, je l'ai défendu contre les ravages du feu.

Vue des haut d'Enney, photo Francis Grandjean

Même la bringue que j'ai eue avec une marmotte, un beau soir d'été, n'a pas altéré la sérénité des lieux.

Cinquante ans après ma « première ascension », j'apprécie toujours autant d'y monter. Qu'importe l'heure, s'asseoir un instant, jumeler les vanils, écouter la vallée et même se poser quelques questions existentielles en m'affirmant « je suis un veinard ! »

La vue y est magique depuis ce beau site, mais ne le cherchez pas, car il vous paraîtra sûrement quelconque. J'ai un petit bonus sur vous, il a une grande place dans mon cœur.

Je ne peux que vous inviter à vivre des moments tels que je viens d'évoquer. Mais dans votre petit coin à vous. Cherchez bien, je suis sûr que vous en avez un, il vous a sûrement laissé des émotions récentes ou anciennes.

Et pourquoi pas, juste y passer un bon moment, vivre quelques instants privilégiés dans son petit paradis alpestre ; cela vaut bien plus que de nombreuses thérapies pour y soigner la « bobologie morale » de cette vie trépidante du vingt et unième siècle. Pensez-y !

GRUYERE
PARAPENTE
.CH
De 7 à 107 ans, découvrez
la Gruyère vue du ciel !
En biplace ou en solo...
Formations - Matériel - Vols Biplace
www.gruyere-parapente.ch
+41 79 379 28 17
LA GRUYÈRE
Offre membre CAS:
Bon cadeau online
Vol Découverte / Thermique:
180.- au lieu de 190.-
Vol Acrobatique:
230.- au lieu de 250.-
mention: «action cas Gruyère»

depuis
2007
Lucien Carrel
079 767 75 50
Tavillons
Toitures
Façades
1627 Vaulruz • anciennement Camille Charrière
www
lucien-carrel.ch
tavillonneur

Activités en cabane

PAPET VAUDOIS À LA CABANE DES PORTES

SAMEDI 30 MARS, DÈS 18 H

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

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

Prix : CHF 20.–, dessert et café compris.

NOLL MAÇONNERIE SA

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

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

SUGNAUX électroménager

Vente
Réparation
Conseils

Ch. de la Pépinière 56 1630 Bulle

T 026 912 92 42 **N 079 285 04 76** **F 026 912 92 41**

sugnaux.electromenager@bluewin.ch sugnaux-electromenager.ch

Tavillons

Charpente - Rénovation

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

Samuel Charrière
1628 Vuadens

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

Cabanes de la section

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

CABANE DE L'OBEREGG *1818 m*

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

AVRIL	
	Fermé tout le mois

INFOS CABANE

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

Coordonnées
2 591 420 / 1 157 800 – CN 1246 Zweisimmen

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

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

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

Pour les clés
Prendre contact avec Charly Girard 079 391 35 20

Charmey Epagny Jaun
Les Arcades
Tea-Room Boulangerie - Pâtisserie - Confiserie

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

Joachim Protze
Rue du Centre 34
1637 Charmey
Tél./Fax 026 927 11 23
www.boulangerie-les-arcades.ch

Succursales
1663 Epagny - Tél. 026 921 21 17
1656 Jaun - Tél. 026 929 82 24
info@boulangerie-les-arcades.ch

Menuiserie Agencement

Denis Risse Sàrl
Une philosophie, une passion!
Fenêtre - Porte - Agencement
Cuisine - Parquet - Rénovation
079 371 07 76 www.denis-risse.ch

MBF
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

CABANE DES CLÉS *1352 m*

MARS

Week-end	2 - 3	Pierrot et Myriam Roulin
Semaine	4 - 8	**Carnaval** Pierrot et Myriam Roulin
Week-end	9 - 10	Pierrot et Myriam Roulin
Week-end	16 - 17	Bernard Eltschinger
Week-end	23 - 24	Jean-Daniel et Babeth Chenaux
Week-end	30 - 31	B. et Ch. Bussard, Dodo Menoud

AVRIL

Week-end	6 - 7	Gérald Rumo, Daniel Schafer
Week-end	13 - 14	Alain Berset, Muriel Bielmann
Semaine	15 - 18	Isabelle Loyse Gremaud
Week-end	19 - 21	**Pâques** - Team Les Clés
Semaine	22 - 26	David et Anne Michel-Genilloud
Week-end	27 - 28	Roland, Ida et Mathys Emery

Dimanche de Pâques,
fête des familles avec course aux œufs

CABANE DE BOUNAVAUX *1620 m*

CABANE DES MARINDES *1868 m*

En fermeture hivernale

INFOS CABANE

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

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

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

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

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

Pour les clés
Prendre contact avec Charly Girard au 079 391 35 20

notre
expérience
a choisi
la qualité

KARPOS

OSPREY

MOUNTAIN HARD WEAR

SKITRAB
QUALITY ON THE SNOW

Smartwool
Go far. Feel good.

SCARPA
NESSUN LUOGO È LONTANO

Route du Briez 73
1628 VUADENS
026 912 74 75

sports cycles
dupasquier
vuadens

www.dupasquier-sports.ch

CABANE DES PORTES *1218 m*

MARS

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

AVRIL

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

INFOS CABANE

Situation
Située au sud de Vaulruz, sur l'arête NE des Alpettes, la cabane se trouve dans le chalet d'alpage communal de Vuadens « Les Portes d'en Haut ».

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

Réservation/information
Joël Bach
077 409 18 36
portes@cas-gruyere.ch

Gardiennage
Cabane gardiennée les week-ends de fin octobre à fin avril. De janvier à fin avril, la cabane est ouverte tous les mercredis de 10 h à 16 h et le week-end du samedi dès 14 h jusqu'au dimanche 16 h.

Coordonnées
2 565 900 / 1 159 900 – CN 1224 Moudon

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

Reflets de la section

COIN DE LA SYMPATHIE

Nous présentons nos sincères condoléances et assurons de notre amicale sympathie toutes les personnes touchées par les décès de :
Guillaume Bugnard, fils de Pierre-Philippe Bugnard, membre, cousin du précédent président GJ, Jonas Clerc ;
Franz Schaffhauser, père d'Anita Schaffhauser, membre.

ADMISSIONS

Ansias Benjamin, route de la Grand-Fin 30, **Vuippens**
Auclaire Aglaé Plandes, Marais 65A, **Sorens**
Christen Bloch Marie-Antoinette, Plan des Marais 15, **Sorens**
Davet Olivier, route du Saulgy 101, **Siviriez**
Delacombaz Dominique, Les Ouches 9, **Vaulruz**
Dénervaud Eric, impasse des Chenevières 5, **Posieux**
Guisolan Dominique, route de la Grand-Fin 17, **Vuippens**
Häni Joël, place du Petit-Saint-Jean 11, **Fribourg**
Kurzo Aurélie, route du Saulgy 101, **Siviriez**
Lauwerier Philippe, route du Pra 71, **Charmey**
Lauwerier-Blouin Frédérique, route du Pra 71, **Charmey**
Lechot Camille, Reinhold-Frei-Strasse 21, **Zurich**
Rossier André, route de Macconnens 45, **Villarimboud**
Ruffieux Amandine, route de Broc 25, **Epagny**
Segmar Astrid, rue du Caro 40, **Bulle**

ADMISSIONS GJ

Bays Camille, ch. de la Buchille, **Bulle**
Demonchy Julie, ch. de la Buchille 22, **Bulle**
Jenni Marco, Cotagery 21, **Sorens**
Wilson Raphael, ch. de la Côte 36, **Romont**

INFORMATION IMPORTANTE CONCERNANT LE BIVOUAC DU MITTELALETSCH

Diffusée par la section Diablerets :
Le Bivouac de Mittelaletsch a été détruit durant le mois de janvier, sans doute par une avalanche…
Merci de diffuser l'information afin que personne ne fasse de course dans le secteur en prévoyant de passer une nuit dans le bivouac.

ACTIVITÉS DE JANVIER

DATE	BUT	PARTICIPANTS
02.01	Course du Nouvel An (Oberegg)	**24**
03.01	Garten	**11**
06.01	Course des Rois - Les Portes	**24**
08.01	Oberrenegg	**16**
09.01	Initiation ski de randonnée	**8**
10.01	Monts Chevreuil (rempl. Gross Schwyberg)	**9**
10.01	Videmanette (rempl. Plan de la Douve)	**33**
12.01	Initiation ski de randonnée	**10**
12.01	Hundsrügg	**5**
15.01	Vounetz	**19**
17.01	Monts Chevreuil (rempl. Haute-Combe)	**26**
19.01	Floschöre	**13**
19.01	Sortie pleine lune aux Portes	**12**
19.01	Sortie des nouveaux membres	**22**
19.01	Module « ski de randonnée initiation »	**10**
20.01	Ski de randonnée - module perfectionnement n°1	**12**
22.01	Husegg	**11**
23.01	Cours avalanche	**92**
24.01	Le Merdasson (rempl. Pointe des Ecrouvignes)	**32**
26.01	Cours avalanche	**86**
26.01	Haute-Combe par les Sciernes Piccats	**10**
29.01	La Chia - Plan Francey	**20**
31.01	Folliu Borna	**8**
31.01	Walighürli, depuis Feutersoey	**24**

INFORMATION IMPORTANTE

Vos données
Vous voulez être informés régulièrement des activités proposées par la section, qu'elles se passent au stamm, dans nos cabanes ou ailleurs : vous pouvez le faire sur le site du club Alpin central à l'adresse https://www.sac-cas.ch/fr/mon-cas/mesdonnees/. Pour vous connecter, donnez votre numéro de membre CAS et le code PUK que vous trouvez sur votre carte de membre.

Merci de signaler par ce biais tout changement ou ajout à y apporter, par exemple votre adresse mail.

Votre comité

la **Mobilière**

Agence générale de Bulle
Chemin de Folliéran 23

Jacques Yerly, agent général
Claude Donzallaz, chef de team
Bastien Ecabert, chef de team

Pour toutes vos assurances

BOUTIQUE DU TERROIR
PETIT MARCHÉ DE L'INTYAMON
DEPUIS 1997
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

BRASSERIE DU TERROIR
L'ÉTABLE
VILLARS-SOUS-MONT
EN GRUYÈRE
026 928 10 08

Formation

samaritains
Section de samaritains de Bulle et Environs

Cours urgence dans le sport

Pratiqué seul ou en groupe, le sport entretient le corps et l'esprit. Mais il cache aussi de nombreux dangers.

Une chute, une trop forte sollicitation de l'organisme et coup de chaud et vous vous retrouvez dans une situation délicate. Prodiguer les premiers secours signifie effectuer les bons gestes en cas d'urgence.

Les moniteurs de cours proposent de vous offrir cette sécurité en cas d'urgence dans le sport.

CONTENU DU COURS

- Comportement en cas d'urgence
- Observation du patient
- Traitement des plaies, pansements
- Entorses, luxations, claquages
- Infarctus, AVC
- Coup de chaleur
- Hypothermie
- Alarme
- Prévention
- Bandage / immobilisation
- Fractures, lésion colonne vertébrale
- Insolation
- Epuisement dû à la chaleur
- Etc.

GROUPE-CIBLE

Sportifs de loisirs, clubs du sport, enseignants, écoles

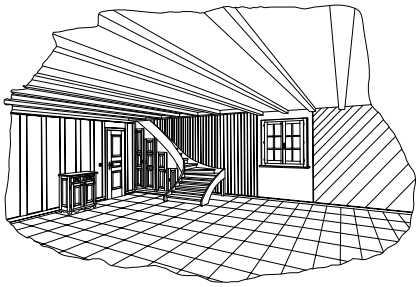
JOUR ET DURÉE

Samedi 23 mars 2019 – 9 h à 12 h et 13 h à 16 h
6 heures de formation

PRIX DU COURS

CHF 120.– / personne

Pour tout renseignement complémentaire et pour inscriptions :
www.sama-bulle.ch ou secretariat@sama-bulle.ch ou 079 712 85 51



Menuiserie - Agencement

Eloi Bosson Sàrl

1632 Riaz

Réalisations

- *Rénovation / Transformation*
- *Couvert / Pergola / Terrasse*
- *Porte d'entrée / communication*
- *Fenêtre / Fenêtre de toiture*
- *Cuisine / meuble salle de bain*
- *Armoire murale / Mobilier*
- *Escalier / Balustrade*
- *Parquet / Plancher*
- *Réparation / Entretien*
- *Boiserie / Plafond*

Maîtrise Fédérale

Entreprise Formatrice

Natel 079/230.58.60
Tél. prof. 026/912.42.52
Fax 026/912.49.27
E-mail: eloi.bosson@websud.ch

---

monferini
BULLE
J. MONFERINI S.A.

Constructions 026 912 82 68
www.monferini.ch

---

pittet vins
secret de cave

CP 14 / Rte de Gruyères 30
1663 Epagny / Gruyères
T 026 921 11 84
info@pittetvins.ch
www.pittetvins.ch

SPORTS
SKI
SNOW
BIKE
RANDO
aventures

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 FERMÉ / MA-VE 8H-12H / 13H30-18H / SA 8H-12H / 13H30-16H

Gj Groupement jeunesse

Camp de Carnaval

DIMANCHE 3 AU VENDREDI 8 MARS
PD

Course publiée dans le bulletin de février.

Module ski moyen : course 2

SAMEDI 16 MARS
AD

Lieu et heure de départ
Stamm

Matériel
Ski de rando, bâtons, souliers de rando, peaux, barryvox, sonde, pelle, lunettes de soleil/masque, habits adaptés à la météo, gants de rechange, protection solaire, bonne humeur :)

Subsistance
Pique-nique, thermos

Dénivelé, heures de marche
+1650 m

Exigence physique
B - Plutôt exigeante

Coût approximatif
Transport

Renseignements/inscription
Par téléphone, par écrit

Instructions d'inscription
Au 079 479 72 75 ou par e-mail à flonikles@gmail.com.
Merci de préciser votre n° de téléphone.

Cheffe de courses
Florence Niklès, 079 385 15 91

Délai d'inscription
Dimanche 3 mars

Itinéraire choisi
Génépi (Val d'Arpette) : depuis les Grangettes, Chaux de Bovine, sommet, evtl descente par le couloir NE si bonnes conditions. Itinéraires à ski 302b-a-c-b

Remarques/descriptif
Selon météo et conditions, on devra éventuellement changer de région/sommet…

Ski de rando Albristhorn

SAMEDI 23 MARS

AD

Lieu et heure de départ
Stamm à 7 h

Exigence physique
B - Plutôt exigeante

Coût approximatif
CHF 20.–

Renseignements/inscription
Par téléphone, en ligne

Chef de courses
Melchior Frick, 079 372 54 93

Délai d'inscription
Mercredi 20 mars

Itinéraire choisi
Une jolie sortie à ski dans l'Oberland (Albristhorn ou autre selon les conditions du moment). Si vous n'êtes pas sûr d'avoir le niveau, n'hésitez pas à m'appeler.

Les plus beaux domaines skiables
avec 40% de rabais.

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

Suisse. tout naturellement.

RAIFFEISEN
Ouvrons la voie

S Courses de la section

Monte Leone 3553 m (complet) (par le Breithornpass)

SAMEDI 2 MARS
PD

Châtillon

SAMEDI 2 MARS
AD

Jaun – Grandvillard

DIMANCHE 3 MARS
PD

Module « ski de randonnée initiation »

DIMANCHE 3 MARS
F

Pour ces courses, s'en référer au bulletin de février.

LANIAC ESCALADE

Rappel / information

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

Randonnées à la carte

Tout au long de l'année, à pied ou à ski, chaque mardi les clubistes peuvent se retrouver pour une randonnée à la carte. Le but est fixé selon les conditions du moment et les envies des participants. Ces courses ne dépassent pas les niveaux T3 ou S3.
Rendez-vous chaque mardi à 8 h 30, au parking du terrain de foot à La Tour-de-Trême.

Randonnées légères à la carte

Les randonnées habituelles vous paraissent trop astreignantes ? Chaque jeudi, retrouvez les clubistes qui souhaitent randonner gentiment, sans trop de dénivelé. Le but est fixé selon les conditions du moment et les envies des participants. Ces courses ne dépassent pas les niveaux T2 ou S2.
Rendez-vous chaque jeudi à 9 h au parking du terrain de foot à La Tour-de-Trême.

Männliflue

JEUDI 7 MARS
AD

Lieu et heure de départ
Parking piscine à Broc, 6 h 30

Subsistance
Pique-nique

Matériel
De ski de randonnée, ne pas oublier les couteaux

Dénivelé, heures de marche
1300 m de dénivelé, 4 h 30 de montée

Exigence physique
C - Exigeante

Coût approximatif
Transport

Renseignements/inscription
Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants
8

Cheffe de courses
Colette Dupasquier, 079 697 26 22

Délai d'inscription
Jusqu'au mardi 5 mars

Itinéraire choisi
Départ de Fieldrich 1360 m, par Chilei on atteint la Männliflue 2652 m

Remarques
Belle course au fond du Diemtigtal

Husegg

JEUDI 7 MARS
PD

Lieu et heure de départ
Terrain de foot à La Tour-de-Trême à 8 h 30

Subsistance
Pique-nique

Matériel
De randonnée à ski, pelle sonde et DVA

Dénivelé, heures de marche
+800 m

Exigence physique
A - Peu exigeante

Coût approximatif
Transport

Renseignements/inscription
Par téléphone

Instructions d'inscription
Par téléphone, au plus tard le mercredi 6 mars à 18 h

Chef de courses
Romain Chofflon, 079 293 41 09

Itinéraire choisi
Depuis Abländschen

Gstellihorn

SAMEDI 9 MARS
AD

Lieu et heure de départ
Stamm à 7 h

Matériel
De ski de randonnée et prendre crampons et piolet

Dénivelé, heures de marche
+1600 m, -1600 m, durée 7 heures

Exigence physique
C - Exigeante

Coût approximatif
Transport

Renseignements/inscription
Par téléphone, par écrit, en ligne

Instructions d'inscription
Préciser votre numéro de natel merci.

Cheffe de courses
Jacqueline Cotting-Currat, +41 79 725 26 37

Délai d'inscription
Jeudi 7 mars

Itinéraire choisi
Sommet (2818 m) en aller-retour depuis Gsteig, portage des skis durant 15 min (prendre crampons et piolet).

Préalpes selon conditions

SAMEDI 9 MARS
PD

Lieu et heure de départ
A définir à 7 h 30

Situation/altitude
A définir

Subsistance
Pique-nique

Matériel
Standard rando à ski

Dénivelé, heures de marche
Entre 800 et 1000 m

Exigence physique
A - Peu exigeante

Coût approximatif
Transport

Renseignements/inscription
Par téléphone

Instructions d'inscription
Inscriptions par téléphone 079 628 76 05

Chef de courses
Sébastien Dousse, 079 628 76 05

Délai d'inscription
Vendredi 8 mars

Itinéraire choisi
Selon les conditions, communiqué quelques jours avant par Whats'app.

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

Aux Parfums Des Saisons
Mathieu Bosson
Avenue de la Gare 10
1630 Bulle
026 921 06 06
Pâtisserie-traiteur
Boulangerie-Pâtisserie
Confiserie et chocolat
Service traiteur
Apéro dînatoire
www.auxparfumsdessaisons.ch

La BCF, partenaire de vos loisirs.
www.bcf.ch
Banque Cantonale
de Fribourg
simplement ouvert

Semaine Seniors B, Massif de la Silvretta

SAMEDI 9 AU VENDREDI 15 MARS
PD

Semaine découverte

DIMANCHE 10 AU SAMEDI 16 MARS
AD

Ces courses ont déjà paru dans le bulletin de février

Wisttäthorn

JEUDI 14 MARS
PD

Lieu et heure de départ
Parking terrain de foot à La Tour-de-Trême à 7 h

Matériel
Complet de randonnée

Dénivelé, heures de marche
Montée 1300 m

Exigence physique
C - Exigeante

Coût approximatif
Transport

Renseignements/inscription
Par téléphone

Nbre max. participants
20

Chef de courses
Jacques Maillard, 077 473 14 85

Période d'inscription
Du lundi 4 au mercredi 13 mars

Itinéraire choisi
Itinéraire depuis Turbach ou Matten selon conditions

Trois cols région Argentière

SAMEDI 16 ET DIMANCHE 17 MARS
AD

Lieu et heure de départ
Parking CO2, La Tour-de-Trême à 9 h

Subsistance
Refuge d'Argentière

Matériel
De ski de rando et de glacier, corde 50 m

Exigence physique
C - Exigeante

Coût approximatif
Transport (en francs), remontées mécaniques et cabane (en euros)

Renseignements/inscription
Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants
6

Cheffe de courses
Florence Luy, 079 293 53 08

Itinéraire choisi
1er jour : montée au refuge d'Argentière (2760 m). **2e jour :** col du Chardonnet (3300 m), descente en rappel, fenêtre de Saleina (3300 m), col du Tour (3300 m), descente sur Le Tour.

Remarques/descriptif
Pour le deuxième jour : dénivelé +1000 m / -2800 m. **Longueur de l'itinéraire :** 14.5 km

Semaine de ski rando séniors A, au val Müstair

DIMANCHE 17 AU SAMEDI 23 MARS
AD

Cette course a déjà paru dans le bulletin de février

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

Pte d'Arpille 1982 m

JEUDI 21 MARS
PD

Lieu et heure de départ
Terrain de foot de La Tour-de-Trême à 8 h

Matériel
De rando complet : DVA,pelle et sonde + couteaux

Dénivelé, heures de marche
Environ 800 m de montée

Exigence physique
B - Plutôt exigeante

Coût approximatif
Transport

Renseignements/inscription
Par téléphone

Chef de courses
Michel de Techtermann, 079 245 03 45

Itinéraire choisi
Des Diablerets, jolie itinéraire en forêt et alpage, puis descente par les pistes.

EPICERIE DURABLE ENNEY
manger. vivre. partager.

CHAUSSURES Waeber BULLE
Grand-Rue 21

POINT REFLEX
REFLEXOLOGIE
Florence Barras
Réflexologue diplômée | Agréée ASCA + RME
Fin du Chêne 7 - 1652 Botterens
+41 (0)79 554 10 19
barras.f@bluewin.ch | **www.point-reflex.ch**
Soulager le dos, les articulations, les muscles
Favoriser la digestion
Diminuer le stress, les allergies
Améliorer les systèmes lymphatique, circulatoire et immunitaire
Évacuer les toxines

Le Buet

SAMEDI 23 MARS
AD

Lieu et heure de départ
Stamm à 6 h

Situation/altitude
Vallorcine

Subsistance
Thermos et pique-nique tiré du sac

Matériel
Equipement rando complet, DVA, pelle, sonde, couteaux à glace

Dénivelé, heures de marche
+1800 m / -1800 m

Exigence physique
C - Exigeante

Coût approximatif
CHF 25.– Transport

Instructions d'inscription
En ligne ou par téléphone, premiers inscrits premiers servis

Nbre max. participants
12

Chef de courses
Pascal Monteleone, 079 669 95 63

Période d'inscription
Du lundi 11 au vendredi 22 mars

Itinéraire choisi
Village Le Buet - Refuge de la Pierre à Bérard - Le Buet ; descente par le même itinéraire.

Gros Perré

DIMANCHE 24 MARS
AD

Lieu et heure de départ
Stamm à 7 h 30

Matériel
De randonnée à ski + DVA, pelle

Dénivelé, heures de marche
5 à 5 h 30 de marche 1460 m de dénivelé (départ Grandvillard)

Exigence physique
C - Exigeante

Coût approximatif
Transport

Renseignements/inscription
Par téléphone, par écrit, en ligne,

Instructions d'inscription
Merci de laisser votre n° de téléphone si inscription en ligne

Nbre max. participants
8

Chef de courses
Steffen Steinhauser, 079 205 85 96

Délai d'inscription
Vendredi 23 mars

Itinéraire choisi
Grandvillard - Liéry Odet - L'Aille - Tsavas - Lappia – sommet 2207 m, descente par le même itinéraire

Wildhornhütte

MERCREDI 27 ET JEUDI 28 MARS
WT3

Lieu et heure de départ
Place Majeux à Bulle à 7 h 30

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

Dénivelé, heures de marche
+1300 m / -300 m / 5 h 30 -1000 m /...

Exigence physique
C - Exigeante

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

Renseignements/inscription
Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription
Indiquez votre no natel lors de l'inscription en ligne

Nbre max. participants
12

Cheffe de courses
Antoinette Bussard, 079 253 45 71

Délai d'inscription
Jeudi 21 mars

Itinéraire choisi
1er jour : monter à la cabane du Wildhorn 2303 m en passant par Pöris et par la crête de l'Iffigore env. 1300 m dénivelé positif et 300 m descente. **2e jour :** selon conditions, montée en direction du col et retour au parc env. 1000 m de descente.

Remarques/descriptif
Programme sera adapté selon les participants.

Albristhorn 2762 m

JEUDI 28 MARS
AD

Lieu et heure de départ
Terrain de foot de La Tour-de-Trême à 7 h 30

Subsistance
Tiré du sac

Matériel
De rando complet : DVA, pelle, sonde et couteaux

Dénivelé, heures de marche
1100 m de dénivellation

Exigence physique
B - Plutôt exigeante

Coût approximatif
Transport

Délai d'inscription
Mercredi 27 mars à 12 h

Renseignements/inscription
Par téléphone

Chef de courses
Michel de Techtermann, 079 245 03 45

Itinéraire choisi
Gruebe et ensuite selon l'enneigement

Col du Tour Noir

SAMEDI 30 MARS
PD

Lieu et heure de départ
Parking CO2, La Tour-de-Trême à 5 h 30

Matériel
De ski de rando et de glacier, corde

Exigence physique
A - Peu exigeante

Coût approximatif
Transport (en francs) et installations (en euros)

Renseignements/inscription
Par téléphone ou en ligne

Nbre max. participants
7

Cheffe de courses
Florence Luy, 079 293 53 08

Itinéraire choisi
Montée au col du Tour Noir (3530 m) en utilisant partiellement les installations des Grands-Montets, descente sur Argentière.

Remarques/descriptif
Dénivelé: +1500 m / -1500 m

Pointe de Drône, 2949 m

JEUDI 4 AVRIL
PD

Lieu et heure de départ
Terrain de foot de La Tour de Trême à 7 h

Matériel
Complet y.c. couteaux.
Casque recommandé

Dénivelé, heures de marche
1030 m, pentes raides sur la fin du parcours

Exigence physique
C - Exigeante

Coût approximatif
Transport

Renseignements/inscription
Par téléphone

Nbre max. participants
12

Chef de courses
Jacques Maillard, 077 473 14 85

Période d'inscription
Du vendredi 15 mars au mardi 2 avril

Itinéraire choisi
Départ de Bourg St Bernard 1924 m

Mini Haute route

SAMEDI 6 AU LUNDI 8 AVRIL
AD

Lieu et heure de départ
Parking Laniac à 7 h

Situation/altitude
284S Mischabel

Subsistance
Demi-pension au refuge guide d'Ayas, 3 pique-niques

Matériel
Equipement complet de ski + piolet, crampons, baudrier, corde, cordelette, mousqueton à vis, broche à glace, casque.

Exigence physique
C - Exigeante

Coût approximatif
CHF 340.– Transport + demi-pension + télécabine + train

Renseignements/inscription
Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants
7

Chef de courses
Jean-Bruno Pugin, 079 667 12 56

Chef de courses adjoint
Eric Barras, 079 261 15 82

Délai d'inscription
Dimanche 17 mars

Itinéraire choisi
1er jour : montée au Petit Cervin, Breithorn 4164 m, refuge des guides d'Ayas. **2e jour :** Castor 4223, Pollux 4092 m, refuge des guides d'Ayas. **3e jour :** descente à Zermatt par la Schwarztor.

Descente de la Vallée Blanche

SAMEDI 6 AVRIL
PD

Lieu et heure de départ
Parking CO2, La Tour-de-Trême à 6 h

Subsistance
Pique-nique

Matériel
Baudrier, crampons, piolet.

Exigence physique
A - Peu exigeante

Coût approximatif
Transport (en francs) et téléphérique (en euros)

Renseignements/inscription
Par téléphone

Nbre max. participants
7

Cheffe de courses
Florence Luy, 079 293 53 08

Itinéraire choisi
Descente de la Vallée Blanche (Chamonix). Que de la descente dans un des plus beaux paysages au monde !

Remarques/descriptif
COMPLET

Les Aravis

JEUDI 20 AU DIMANCHE 23 JUIN
T4

Lieu et heure de départ
Au stamm à 7 h 30

Situation/altitude
Carte IGN 3430ET La Clusaz, le Grand-Bornand

Subsistance
Hôtel en demi-pension au Grand-Bornand

Dénivelé, heures de marche
4 journées de 8 à 12 km avec 800 m à 1200 m de dénivelé, soit entre 6 et 8 h de marche par jour.

Exigence physique
B - Plutôt exigeante

Coût approximatif
Trajet en voiture
+ demi-pension (55 € la nuit)

Renseignements/inscription
Par téléphone

Nbre max. participants
12

Cheffe de courses
Lise Ruffieux, 026 913 11 68

Cheffe de courses adjointe
Colette Dupasquier, 079 697 26 22

Période d'inscription
Du vendredi 1er au samedi 30 mars

Itinéraire choisi
Niveau T3 avec passages en T4 selon les sommets. Le programme définitif sera décidé sur place en fonction de la météo et de l'enneigement résiduel. Voici les sommets prévus : Les Rochers de Leschaux (1940 m), Le Trou de la Mouche (2467 m), La Tête d'Aufferand (1981 m) et traversée jusqu'à la Pointe d'Almet (2232 m), L'Aiguille Verte (2045 m) et le Lac de Lessy, Le Suet (1826 m) et le Mont Lachat.

Remarques/descriptif
Bon entraînement nécessaire. Les randonnées proposées sont essentiellement en boucle.

LANIAC ESCALADE

Rappel / information

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

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
VINOTHÈQUE

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

MORAND VINS MV

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

Passion

Lise Ruffieux

Interviewet portrait : Colette Dupasquier - Photo lac : Lise Ruffieux

Dans les prochains « Bouquetin », plusieurs membres de notre section du Club Alpin vont vous parler de leur passion au travers d'un lieu de montagne qui les a marqués. Saurez-vous découvrir de quel endroit il s'agit ?

Ce mois, Lise Ruffieux, chef de courses, secrétaire des cabanes, précédemment rédactrice du bulletin et secrétaire, va partager sa passion avec nous.

Présente-nous ce lieu…
C'est un lac bien connu et il est possible d'en faire le tour à pied. Une balade facile, mais tellement différente d'une saison à l'autre. Un endroit magnifique pour faire des photos, surtout pour les reflets des arbres dans l'eau, puisqu'il est souvent très calme. Mais l'automne passé, le niveau de l'eau était tellement bas qu'il n'y avait malheureusement plus de reflet.

Quand l'as-tu découvert et dans quelles circonstances ?
Je ne m'en souviens pas. Disons plutôt que je l'ai redécouvert en 2015. Dans l'impossibilité de faire du dénivelé en raison d'un genou abîmé, j'ai ouvert plusieurs cartes et parcouru plein d'endroits, peu fréquentés par les montagnards, qui méritent un détour (les chemins forestiers entre Lessoc et Grandvillard, les Bois de Combes vers Autafond, l'étang des Bugnon, etc.). J'y vais régulièrement et le mardi après-midi, il n'y a souvent personne. Au mois de janvier, j'en ai fait le tour en marchant dans 30 cm de poudreuse.

Pourquoi ce lieu t'a marqué ?
Probablement en raison de la forêt de feuillus qui prend des couleurs extraordinaires à l'automne. Cet endroit invite au calme, à la contemplation et à la photographie.

Quelle influence ce lieu a eue sur ta manière de percevoir la montagne ?
Il permet d'être entouré par les montagnes sans être sur les sommets, mais

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

CH BOIS
Pour une production locale

Nous formons des apprentis

Brevet Fédéral

Partenaire isoloc

on y trouve aussi du plaisir. Il n'est pas toujours nécessaire de faire beaucoup de dénivelés et de grimper sur un sommet pour trouver un endroit qui nous plaît et nous fait du bien.

Cet endroit a-t-il changé au fil des années, te séduit-il toujours autant ?
Cet endroit a peu changé, si ce n'est ses habitants. Depuis deux ans, un couple de cygnes y a élu domicile. C'est assez étonnant de les trouver là. Mais ils sont peu sauvages et se laissent facilement photographier. Je suppose que des gens les nourrissent. A toute saison on y entend les oiseaux et l'automne, les arbres ont de superbes couleurs chaudes.

As-tu partagé cette découverte avec d'autres et comment ?
Oui, c'est une balade idéale pour un après-midi. J'ai même organisé une sortie rando lectures pour le club en faisant un détour assez pentu par la Brâ et la crête de Sonlomont. Colette m'y a fait découvrir les gorges de Mury, juste à côté.

Aurais-tu envie de proposer à nos lecteurs un bon plan pour découvrir cet endroit ?
Il s'agit du Lac de Lessoc (ou plutôt, selon la carte, du Lac de Montbovon). Je crois d'ailleurs que je fais toujours la balade dans le même sens, en commençant par son vieux pont couvert en bois et ses rochers tourmentés et je termine par le pont en pierre. Il y a des points de vue extraordinaires.

Un grand merci à Lise de nous avoir fait partager sa passion pour le Lac de Lessoc !

Exigences physiques et cotations des courses

Le barème des exigences physiques ci-dessous fait référence à la durée totale et la dénivellation (montée) de chaque course.

Degré	Type de course	Durée totale (↗ / ↘)	Dénivellation (montée)
A	Peu exigeante	4-6 heures	Jusqu'à 1000 m
B	Plutôt exigeante	5-8 heures	Entre 1000 et 1300 m
C	Exigeante	6-10 heures	Entre 1300 et 1600 m
D	Très exigeante	Plus de 10 heures	Plus de 1600 m

Récits de course

Journée initiation ski de randonnée

SAMEDI 12 JANVIER

Récit : Regula

Jusqu'à ce jour, mon expérience de vie de club se limitait au basketball. Mais contrairement à un match, lors d'une sortie avec le CAS, tout le monde est gagnant.

Samedi 12 janvier, Sylvie, Sandra, Cédric, Marlyse, Olivier, Aglaé, Chantal, Gilles et moi-même avions rendez-vous avec Francis Grandjean, chef de courses et David Sciboz son adjoint (on lui souhaite tout de bon pour son brevet de chef qu'il va passer prochainement), pour notre course d'initiation à la peau de phoque aux Monts Chevreuils.

Répartis dans trois voitures, nous montons la vallée de l'Intyamon jusqu'à La Lécherette. Le temps du trajet permet de réviser les noms des participants et de partager les éventuelles peurs d'être le dernier et l'absence d'expérience de ski dans la neige profonde. Il est tout de même rassurant de savoir que les années précédentes, certains participants ne savaient pas skier du tout. Ça pourra difficilement être pire.

Le challenge sur le parking sera de mettre les souliers de skis, peaux, DVA, et tous ces outils dans le bon mode de fonctionnement. Cette première activité sera accompagnée par les conseils et explications très détaillés et souvent humoristiques de Francis. Lui et David nous entourent avec une patience immense. Tout de même, on ne manque pas de nous dire que pour pouvoir participer à une sortie normale, notre temps excessif de préparation ne convenait pas (encore).

Notre sortie était structurée par 18 exercices. En regardant bien, on pouvait apercevoir de loin, sur le petit pense-bête des leaders, très soigneusement préparé (rangé dans la même poche que le natel et donc à l'opposé du DVA !) des leaders, à quel poste on était et combien il en restait.

Entre le déchaussement des skis dans la pente, les conversions normales puis conversions entre les petits drapeaux de « La Liberté », c'est l'entraînement au slalom dans une maîtrise de pente entre ces mêmes drapeaux ainsi que la pratique de recherche avec sonde et DVA qui m'ont le plus apporté. La pause à la cabane nous permettait de nous réchauffer, accompagnés de l'odeur de croûtes au fromage et de soupe du chalet.

De temps en temps, même le soleil a fait son apparition depuis derrière les nuages et il jette une lumière très nordique sur le lac de l'Hongrin. Avec les réglages de mon DVA qui étaient en suédois, on aurait presque pu se croire sur le bord d'un fjord en Scandinavie.

La peau de phoque permet donc de voir des paysages très divers et le nouveau programme du CAS propose quatre sorties spécialement pour les moins expérimentés. Ce serait donc quelque chose de tout à fait intéressant pour celles et ceux qui ne s'aventurent en montagne que l'été.

Les Merlas

DIMANCHE 3 FÉVRIER

Récit : Evelyne

Au départ Jean-Michel (que chacun connaît plutôt sous le prénom de Michel) et Chantal avaient prévu de nous emmener dans le Gantrisch, mais au vu des conditions météo il leur aura fallu se creuser les méninges pour nous offrir une sortie sans risque, sans trop de vent, et… avec cette fameuse poudre si chère à nos spatules !

Du coup, Les Merlas sont proposés en lieu et place du Widdersgrind. A l'heure du rendez-vous, le ton est donné. Il neige. Plus qu'il n'a pas neigé depuis

longtemps… Gros flocons et ciel bas, la journée se dessine en blanc. Arrivés à Grandvillard, pas un chat dehors, c'est vous dire…

Mais la nature est magnifique. Silencieuse et comme endormie. Le temps semble s'être arrêté, suspendu dans la danse des flocons.

Nous amorçons la montée, nos skis glissent et nous avançons… bribes de bavardages, silence… et toujours ce blanc partout qui nous entoure.

Petite halte à la « case de l'oncle Tom » chalet rebaptisé pour la circonstance, histoire d'honorer les têtes au choco offertes par Michel ! La montée reprend, nous arrivons au sommet des Merlas. Au vu des conditions d'enneigement, du vent tempétueux qui se lève et du brouillard qui s'épaissit, nous renonçons à monter jusqu'au Van. Michel et Chantal auront fait parler la raison, avec justesse. Mais aucun regret ! Une magnifique descente nous attend, dans la poudreuse, où chacun s'en donne à cœur joie, avec quelques petites montées d'adrénaline pour la moins aguerrie (là, je parle pour moi !) car tout ce blanc finit par me donner le tournis !

Descente à ski jusqu'en plaine, comme au temps de notre enfance. Ne manque plus qu'un cheval et son vieil attelage traversant le village pour nous donner le sentiment d'une autre époque, d'un autre temps… Les cloches sonnent, il est midi, la soupe nous attend !

Merci à toutes et tous pour cette sortie plus qu'hivernale, et bien évidemment à Michel et Chantal pour la conduite de notre équipe, dans ce no man's land version neigeuse.

Pour les détails techniques, dénivelé et tracé, désolée… j'avais le capuchon jusque sur les yeux et les yeux rivés sur mes spatules… Mais le plaisir était au rendez-vous, ne vous méprenez pas !

Les participant(e)s du jour : une paire de Michel, une paire de Chantal, David, Nicole, Valérie, Bastien et Evelyne.

Demande d'admission

Si vous êtes intéressé par nos activités et que vous désirez devenir membre du Club Alpin de la Gruyère, il suffit de remplir cette demande, de payer la finance d'inscription de CHF 35.– au CCP 17-534714-1, CAS de la Gruyère. Il faut ensuite envoyer la demande et le récépissé à :
Francis Van Wynsberghe, Route de la Buchille 27, 1633 Marsens
E-mail : registry@cas-gruyere.ch

Vous trouvez la demande d'admission en ligne : www.cas-gruyere.ch

Jusqu'à 22 ans, il n'y a pas de finance d'inscription.

❒ Groupement Jeunesse (jusqu'à 22 ans). Cotisation annuelle de CHF 65.–

❒ Membre individuel > finance d'inscription de CHF 35.– payable d'avance, faute de quoi elle ne sera pas prise en considération. Cotisation annuelle de CHF 105.–

❒ M. ❒ Mme Nom : ..... Prénom : .....

Représentant légal (Groupement jeunesse) : .....

❒ Membre ❒ Non-membre

Adresse : .....

NPA / Lieu : .....

Profession : ..... Téléphone : .....

Tél. portable : ..... E-mail : .....

Date de naissance : .....

Fait partie d'une autre section : ..... Laquelle ? .....

Date : ..... Signature : .....

Signature du représentant légal (Groupement jeunesse) : .....

ESPACE DU PIED.ch

DANS VOS CHAUSSURES COMME DANS DES PANTOUFLES !

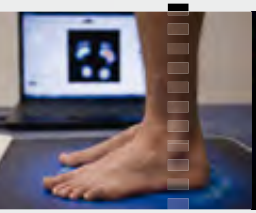
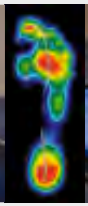
NOS SERVICES

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**

Castella SPORTS BULLE

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