Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE 04-2020

AVRIL 2020

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

ANALYSE DU PIED
COQUE AJUSTÉE
CHAUSSONS THERMOFORMÉS
SEMELLES ADAPTÉES SUR MESURE

CHAUSSURES DE SKI ET DE RANDO

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!

Trango SPORT NATURE

rue albert rieter 10 / 1630 bulle / 026 913 92 10 / 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
Rue de Bouleyres 79, 1630 Bulle

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

LOCAL DE LA SECTION
Stamm, Chemin de Bouleyres 79, 1630 Bulle
Jean-Christophe Genilloud, 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
Responsables Dolent :
Nicolas Bärtschi et Pascal Monteleone
Informations : 079 547 13 47

Infos utiles 01
Editorial 03
Activités en cabanes et au stamm 05
Cabanes de la section 07
Reflets de la section 14
Groupement jeunesse 17
Formation adultes 18
Courses de la section 19
Récits de course 29

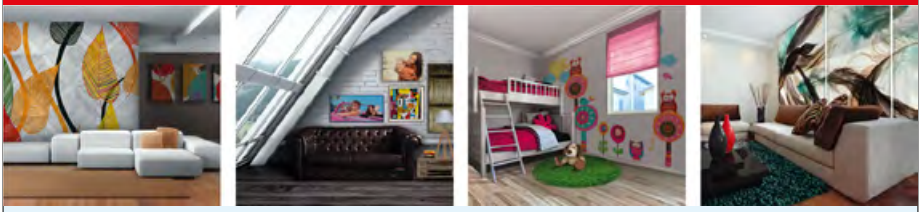
PHOTO DE COUVERTURE
Au Monte Leone
© Roland Charrière | Mars 2019

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

CLAUDE HECKLY, PRÉSIDENT

Le Bouquetin que vous avez entre vos mains vous semble certainement moins épais que les mois passés. Ceci n'est pas une impression, mais la conséquence des mesures prises par nos autorités le vendredi 13 mars en vue de combattre la propagation du COVID 19.

En effet, le Conseil Fédéral a pris la décision de limiter autant que faire se peut les regroupements de personnes, ceci afin de freiner la diffusion du virus et surtout de protéger la population suisse.

Bien que le CAS soit une association dont les activités principales se font en plein air et souvent en altitude, la mise en pratique des recommandations de Berne a également des incidences sur notre section.

Ainsi, comme vous l'aurez peut-être déjà appris par d'autres membres ou responsables, ou en consultant notre site internet, le comité a décidé, au soir du 13 mars, de fermer ses cabanes et d'annuler l'ensemble des courses de la section et du groupement jeunesse pour quelques semaines. Cela touche également le stamm et les réservations et manifestations prévues. La colonne de secours reste opérationnelle, mais a reporté ses exercices.

Pour le moment, ces annulations sont valables jusqu'à nouvel avis, en fonction de l'évolution de la situation. Nous suivrons les recommandations de nos autorités, mais aussi celles du Comité Central (CC) du CAS à Berne. Vous pouvez consulter les informations transmises aux sections par le CC en allant sur le site **www.cas-sac.ch**.

Ces restrictions vont fortement limiter nos activités, une bonne partie des cabanes étant fermées dans les alpes, mais en tant que personne physique vous avez tout loisir de faire du sport, en prenant garde de ne pas vous exposer, mais aussi de protéger votre entourage.

Pour le comité il est important de respecter les recommandations faites, en ne perdant pas de vue un certain bon sens, mais surtout, lors de notre prise de décisions, il nous semblait important de penser en premier lieu à la santé de nos membres, gardiens, responsables de cabanes et chefs de courses, afin de ne pas les exposer inutilement à ce virus. Ensuite nous nous devions de rester solidaires vis-à-vis du reste de la population, mais surtout des personnes et entreprises plus durement touchées par ces mesures.

N'oublions pas que nous sommes tous des bénévoles et que nous n'avons aucune pression économique nous obligeant à garder nos cabanes ouvertes et à faire coûte que coûte les sorties prévues. Nos chères montagnes seront encore présentes lorsque le COVID 19 sera de l'histoire ancienne et avec une activité sociale, économique et sportive restreinte, soyons philosophes et profitons de la vie, même si cela va un peu moins vite que d'habitude.

Merci pour votre soutien et votre compréhension.

Au nom du comité,
dimanche 15 mars 2020

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
FRIBOURG REGION
Offre membre CAS:
Bon cadeau online
Vol Découverte / Thermique:
180.- au lieu de 190.-
Vol Acrobatique:
230.- au lieu de 250.-
mention: «action cas Gruyère»

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

Activités en cabanes et au stamm

Rappel

Pour tous

En raison du coronavirus et selon les directives du Comité Central et du comité de notre section, les cabanes des Clés, de l'Oberegg et des Portes seront fermées en tout cas jusqu'à fin avril, tout comme le stamm. Il est possible que le mois de mai soit aussi touché par ces mesures mais pour l'instant nous publions tout de même les gardiennages prévus en mai. Vous pouvez consulter notre site internet qui vous tiendra informés.

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

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*

MAI

Week-end	02 - 03	Colette et Nicolas Dupasquier
Week-end	09 - 10	Gene Duffey et Florence Guillod
Week-end	16 - 17	Charly Girard, Claude Bovigny et Boubi
Week-end	23 - 24	Bernard Bussard et Eric Sudan

Etes-vous intéressé(e)s à prendre un gardiennage à l'Oberegg ?
Adressez-vous à Eric Sudan au 079 402 57 66 ou à Bernard Bussard au 079 740 86 48.

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

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 CLÉS *1352 m*

MAI		
Week-end	02 - 03	Steve et Natacha Rumo
Week-end	09 - 10	Aurélie et Basile Thomas
Week-end	16 - 17	Christian Félix
Ascension	21 - 24	Pythoud François, M.-Rose, J.-Marc et Josiane
Pentecôte	30 - 01	José et Marie-Jo Romanens

INFOS CABANE

Situation
Situé 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

CABANE DES PORTES *1218 m*

En fermeture estivale

La BCF, partenaire de vos loisirs.

www.bcf.ch

Banque Cantonale de Fribourg

simplement ouvert

SPORTS aventures

SKI SNOW BIKE RANDO

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

SPORTS AVENTURES SA / ROUTE DE 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

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

CABANE DES MARINDES *1868 m*

MAI-JUIN

Week-end	30 - 31	Julien Progin
Semaine	31 - 06	Denis Volery
Week-end	06 - 07	Auer Mathilde - Dupasquier Denise - Limat Agnès
Semaine	07 - 13	Laurent Dorthe
Week-end	13 - 14	Krattinger René
Semaine	14 - 20	Erika Torche
Week-end	20 - 21	Marie Chatagny et Morgane Grandjean / **Croûtes aux champignons**
Semaine	21 - 27	Jean-Marie et Raymonde Margueron - Denis et Gaby Golliard
Week-end	27 - 28	Sugnaux - Tercier - Dervey

JUILLET

Semaine	28 - 04	Pascal Monteleone
Week-end	04 - 05	Simon Duss
Semaine	05 - 11	Bernard Mooser (Sto) - Henri Schouwey
Week-end	11 - 12	Rausis Marie-Hélène et Pascal - Joye Anne et Laurent
Semaine	12 - 18	Rausis Marie-Hélène et Pascal - Joye Anne et Laurent
Week-end	18 - 19	Joël Ding
Semaine	19 - 25	Corinne Lombard
Week-end	25 - 26	Alexandre Gremaud

AOÛT

Semaine	26 - 01	Christian Felix
Week-end	01 - 02	Mireille Clerc
Semaine	02 - 08	Sciboz – Rossier - Python
Week-end	08 - 09	Pierre-André Jaquet
Semaine	09 - 15	Pierrette et Daniel Blatter
Week-end	15 - 16	Anne Dupasquier
Semaine	16 - 22	André Pauchard
Week-end	22 - 23	Anne-Lise et Jean-Luc Poffet
Semaine	23 - 29	Julien Progin
Week-end	29 - 30	Céline et Jean-Christophe Audenard

INFOS CABANE

Situation
La cabane des Marindes est située dans le vallon des Morteys (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

GARDIENNAGE

La semaine du 27 septembre au 3 octobre est encore libre pour un gardiennage.

Alors si le cœur vous en dit n'hésitez plus contactez-nous au + 41 79 790 45 33 ou marindes@cas-gruyere.ch afin de vivre une expérience inoubliable dans un cadre à idyllique.

CABANE DES MARINDES *suite*

SEPTEMBRE

Semaine	30 - 05	Françoise Repond
Week-end	05 - 06	Chasse - Rausis - Joye
Semaine	06 - 12	Fabienne Gobet
Week-end	12 - 13	Dodo - Francis
Semaine	13 - 19	Elisabeth Savoy - Doris Bauman
Week-end	19 - 20	Laura Jaquet
Semaine	20 - 26	Jean-Christophe Genilloud - Joël Dey
Week-end	26 - 27	Jean Barras - Marc Raboud

OCTOBRE

Semaine	27 - 03	**LIBRE !!!**
Week-end	03 - 04	Florence et Eric Dénervaud

Pour mémoire, le gardiennage de la semaine débute le dimanche à 16 h et se termine le samedi à 10 h. Le gardiennage du week-end débute le samedi à 10 h et se termine le dimanche à 16 h.
A tous les gardiens un grand MERCI pour votre engagement et l'accueil réservé à nos hôtes.

Pour un gardiennage ou des réservations veuillez appeler le 079 790 45 33.

CABANE DE BOUNAVAUX *1620 m*

MAI

Dimanche	24	**Ouverture officielle** - Equipe
Semaine	24 – 30	Vial Jean-Louis
Week-end	30 – 31	Jaquet René et Françoise

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

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 :
Marilyne Vaucher, membre de notre section, décédée lors d'une promenade dans la région de Bounavaux, fille de Gérard Vaucher, membre.

ADMISSIONS

Baeriswyl Cédric, rue du Village-d'Enhaut 63, **Estavannens**

Dey Joël, chemin du Javro 25, **Bulle**

Kaczmarczyk Kamila, rte de la Gare 14, **Le Paquier-Montbarry**

Kaczmarczyk Tomasz, rte de la Gare 14, **Le Paquier-Montbarry**

Menoud Valérie, chemin de Nantes 4, **Bossonnens**

Progin Adrien, Pra-Maccoud 18, **Misery-Courtion**

Romailler Laurence, Stutz 31, **Heitenried**

Uldry Sophie, Gros-Plan 4, **Charmey**

ADMISSIONS GJ

Curdy Noémie, chemin de la Bioleyre, **Billens**

Dafflon Flora, Grand-Rue 72, **Vaulruz**

De Oliveira Elie, rue du Pays-d'Enhaut 16, **Bulle**

Morard Quentin, La Croix 123, **Marsens**

Perrottet Colette, rue du Village-d'En-Haut 92, **Estavannens**

ACTIVITÉS DU MOIS

DATE	BUT	PARTICIPANTS
01.02	CP Ski de randonnée	**21**
06.02	Hundsrügg (rempl. Combiflue)	**28**
08.02	Sortie pleine lune aux Clés	**18**
08.02	Rodomont (rempl. Plan de la Douve)	**9**
08.02	Cape au Moine	**8**
09.02	Plan de la Douve (rempl. Mont Bifé - Vanil des Cours)	**9**
09.02	Préalpes	**6**
09.02	Module de ski de randonnée initiation	**9**
15.02	Pointe Ronde (rempl. Schafarnisch - Märe)	**8**
16.02	Albristhorn (rempl. Pra de Cray)	**7**
18.02	Monts Chevreuils	**21**
20.02	Iffighore	**38**
22.02	La Palette (rempl. Rodomont - Haute Combe)	**8**
22.02	Ski de randonnée initiation (Tête à Josué)	**18**
23.02	Col du Chamois (rempl. Rothorn de Lauenen)	**8**
25.02	Les hauts du Pâquier	**10**
27.02	Monts Chevreuils (rempl. Haute Combe)	**16**
27.02	Cabane des Clés (rempl. Région Abländschen)	**10**
29.02	Vanil Blanc (rempl. Les Millets)	**4**
29.02	Walighürli (rempl. Pointe du Chevrier)	**12**

Photo : Jean-Daniel Berset, mars 2020

Faites de nous votre banque principale:
toute la région vous en sera reconnaissante.

En tant que sociétaire Raiffeisen, vous êtes non seulement client mais aussi copropriétaire de votre banque. Et si vous faites de Raiffeisen votre banque principale, vous bénéficiez de services et d'avantages de première qualité et vous soutenez votre région.

RAIFFEISEN

CHAUSSURES Waeber BULLE

Grand-Rue 21

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

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

Gj Groupement jeunesse

Rappel

AVRIL
Pour tous

En raison du coronavirus et selon les directives du Comité Central et du comité de notre section, le programme des courses est interrompu en tout cas jusqu'à fin avril. Il est possible que le mois de mai soit aussi touché par ces mesures mais pour l'instant nous publions tout de même les courses prévues au début du mois.

Module Ski moyen/avancé 3 : Turtmannhütte

SAMEDI 2 ET DIMANCHE 3 MAI
AD

Lieu et heure de départ
Stamm à 6 h 30

Dénivelé, heures de marche
Si les conditions le permettent : montée à la cabane depuis St-Luc via Bella Tolla et Pointe de Turtmann. Puis le lendemain : ascension du Brunegghorn et rentrée par le col des Arpettes ou ascension du Barrhorn et descente sur St-Niklaus par le Jungujoch.

Exigence physique
C - Exigeante

Coût approximatif
Remontée St-Luc + demi-pension
+ évtl. transports publics

Instructions d'inscription
Inscriptions closes (module course 1 et 2)

Chef de courses
Johannes Konrad, 078 647 21 77

Itinéraire choisi
C'est la dernière course du module moyen/avancé. Nous profiterons de toutes les expériences et de l'entraînement que vous avez acquis durant les 2 premières courses du module pour faire un joli sommet dans la région de la cabane Turtmann. L'idée est de faire une jolie sortie, de profiter de la neige de printemps sans aller sur des sommets difficiles ou prendre un bain de foule. Voyons ce que le Turtmannttal a à nous offrir ! Les inscriptions sont closes (participations aux courses 1 et 2 du module)

Formation adultes

Félicitations

HIVER 2019-2020

Le comité et sa commission des courses et formation

Au cours de cet hiver 2 membres de notre section ont obtenu le titre de chef de courses hiver 1. Suite à leur cours *Sauvetage – premiers secours* de 3 jours, ils ont approfondi leurs connaissances par un cours *Avalanches* de 4 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 **Gérard Monney** de Charmey et de **Laurent Python** de Grandvillard.

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

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

Courses de la section

La Fory

SAMEDI 2 MAI
5B

Lieu et heure de départ
Vaulruz covoiturage à 8 h

Matériel
Matos personnel d'escalade, corde 50 m, 10 dégaines, 2 sangles

Exigence physique
B - Plutôt exigeante

Coût approximatif
Transport

Renseignements/inscription
Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants
8

Chef de courses
Jean-Claude Perroud, 079 230 68 35

Chef de courses adjoint
Roland Charrière, 079 199 95 32

Rappel

En raison du coronavirus et selon les directives du Comité Central et du comité de notre section, le programme des courses est interrompu en tout cas jusqu'à fin avril. Il est possible que le mois de mai soit aussi touché par ces mesures mais pour l'instant nous publions tout de même les courses prévues au début du mois.

Tulipes de Grengiols

JEUDI 14 ET VENDREDI 15 MAI
T2

Lieu et heure de départ
Gare de Bulle à 6 h 45

Situation/altitude
Vallée de Conches

Subsistance
Nuit à l'hôtel, pique-nique pour 2 jours

Matériel
Matériel de randonnée + trousse de toilette et chemise de nuit

Dénivelé, heures de marche
J1 Grengiols - Binn
+763 m / -265 m / 12.03 km / 4 h 30
J2 Ausserbinn - Fiesch
+397 m / -625 m / 12 km / 5 heures

Exigence physique
A - Peu exigeante

Coût approximatif
CHF 118.– hôtel demi-pension, boissons non comprises + transport

Renseignements/inscription
Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription
Merci d'indiquer ton numéro de portable

Cheffe de courses
Mathilde Auer, 079 657 97 92

Délai d'inscription
Jeudi 30 avril

Itinéraire choisi
J1 A la découverte des tulipes sauvages uniques en Suisse, nous cheminerons le long des gorges de Twingi jusqu'à Binn. Nuit à l'hôtel. J2 Ausserbinn - Fiesch par le Goms Bridge, pont suspendu de 280 m qui traverse la gorge de la Lamma.

Remarques/descriptif
Déplacement en train prix pour demi-tarif CHF 87.–, voir éventuellement pour cartes journalières des communes.

Le printemps ne savait pas...

UN PETIT TEXTE POUR SE FAIRE DU BIEN EN CETTE PÉRIODE DE CONFINEMENT
Auteur inconnu

C'était en mars 2020
Les rues étaient vides, les magasins fermés, les gens ne pouvaient plus sortir.
Mais le printemps ne savait pas et les fleurs ont commencé à fleurir ; le soleil brillait, les oiseaux chantaient, les hirondelles allaient bientôt arriver, le ciel était bleu, le matin arrivait plus tôt.

C'était en mars 2020
Les jeunes devaient étudier en ligne et trouver des occupations à la maison, les gens ne pouvaient plus faire de shopping, ni aller chez le coiffeur. Bientôt il n'y aurait plus de place dans les hôpitaux et les gens continuaient à tomber malades.
Mais le printemps ne savait pas, le temps d'aller au jardin arrivait, l'herbe verdissait.

C'était en mars 2020
Les gens ont été mis en confinement pour protéger les grands-parents, familles et enfants. Plus de réunion, de repas, de fête en famille. La peur est devenue réelle et les jours se ressemblaient.

Crêtes du Jura

JEUDI 21 AU DIMANCHE 24 MAI
T3

Lieu et heure de départ
Stamm, heure à déterminer

Subsistance
Dans gîtes et pique-niques du sac

Matériel
Bons souliers de marche + dans le sac équipement pour passer les nuits dans les gîtes

Dénivelé, heures de marche
Environ +700 m à +1000 m par jour
sauf 1er jour +1350 m

Exigence physique
B - Plutôt exigeante

Coût approximatif
CHF 60.– par jour + transport

Instructions d'inscription
Par tél. au 079 692 56 85
ou roland.dervey@bluewin.ch

Nbre max. participants
8

Chef de courses
Roland Dervey, 079 692 56 85

Période d'inscription
Du mercredi 1er au jeudi 30 avril

Itinéraire choisi
1er jour : Ste Croix - Vallorbe
+780 m, -1050 m, 7 heures, 25 km
2e jour : Vallorbe - Le Pont
+800 m, -600 m, 4 h 30, 14 km
3e jour : Le Pont - Col du Marchairuz
+1050 m, -600 m, 6 h 30, 21 km
4e jour : Col du Marchairuz - St Cergue
+460 m, -860 m, 4 h 30, 17 km

Remarques/descriptif
Belle balade sur les hauts du Jura avec vue sur les lacs

Mais le printemps ne le savait pas, les pommiers, cerisiers et autres ont fleuri, les feuilles ont poussé.

Les gens ont commencé à lire, jouer en famille, apprendre une langue ; ils chantaient sur le balcon en invitant les voisins à faire de même, ils ont appris une nouvelle langue, à être solidaires et se sont concentrés sur d'autres valeurs.

Les gens ont réalisé l'importance de la santé, de la souffrance, de ce monde qui s'était arrêté, de l'économie qui a dégringolé.
Mais le printemps ne savait pas. Les fleurs ont laissé leur place aux fruits, les oiseaux ont fait leur nid, les hirondelles étaient arrivées.

Puis le jour de la libération est arrivé, les gens l'ont appris à la télé. Le virus avait perdu, les gens sont descendus dans la rue, chantaient, pleuraient, embrassaient leurs voisins, sans masques ni gants.

Et c'est là que l'été est arrivé, parce que le printemps ne savait pas. Il a continué à être là malgré tout, malgré le virus, la peur et la mort. Parce que le printemps ne savait pas, il a appris aux gens le pouvoir de la vie.

Tout va bien se passer, restez chez vous, protégez-vous et vous profiterez de la vie.

Lisez ceci, répandez-le et restez amoureux !

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

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

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

Nouveau coronavirus

Actualisé au 11.3.2020

VOICI COMMENT NOUS PROTÉGER :

Se laver soigneusement les mains.

Éviter les poignées de main.

Tousser et éternuer dans un mouchoir ou dans le creux du coude.

Garder ses distances.

En cas de fièvre et de toux, rester à la maison.

Toujours téléphoner avant d'aller chez le médecin ou aux urgences.

www.ofsp-coronavirus.ch

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Uffizi federal da sanadad publica UFSP

Scan for translation

La Chartreuse

JEUDI 11 AU DIMANCHE 14 JUIN

T4

Lieu et heure de départ
Au stamm, heure à déterminer

Subsistance
Pique-niques pour les midis (surtout pour le 1er jour, possibilité d'acheter au village pour les jours suivants)

Matériel
De rando

Dénivelé, heures de marche
Entre 8 et 14 km et de 800 à 1400 m de dénivelé en fonction des sommets et des itinéraires choisis.

Exigence physique
B - Plutôt exigeante

Coût approximatif
Nuitées et demi-pension 72 € par personne + transport

Renseignements/inscription
Par téléphone

Instructions d'inscription
Chez Lise Ruffieux par téléphone (026 913 11 68 ou 079 587 94 00), le soir.

Nbre max. participants
12

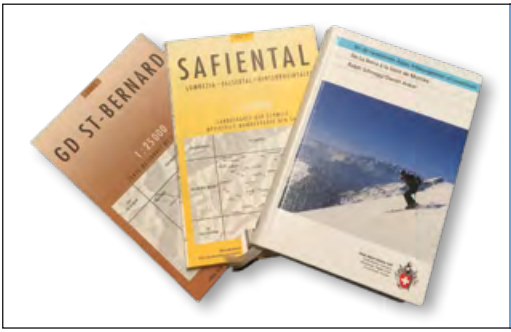
Cheffe de courses
Lise Ruffieux, 026 913 11 68

Cheffe de courses adjointe
Colette Dupasquier, 079 697 26 22

Délai d'inscription
30 avril

Itinéraire choisi
Découverte du sud du massif de la Chartreuse. **Sommets possibles :** Chamechaude, Dôme de Bellefond, Charmant Som, Grande Sure et Rocher de Lorzier, Bec de Charvet. Le programme sera ajusté en fonction de la météo et de la neige résiduelle.

Remarques/descriptif
Des informations supplémentaires seront fournies par WhatsApp ou par e-mail aux participants inscrits (lieu de l'hébergement, heure de départ, etc.).



Cartes et topo-guides en prêt au stamm

Prendre contact avec Michel Savoy au 079 276 76 59

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

Julbo

SOLEIL OU JOUR BLANC,
LES VERRES REACTIV
PHOTOCHROMIC
S'ADAPTENT À TOUS
LES TEMPS!

RXTREM
Sans correction dès 69.- CHF
Avec corrections dès 419.- CHF

fleury
OPTICIENS SA

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

CHARDONNENS
BOISSONS

Boissons
Corboz
S.A.

Chez Bacchus
VINOTHÈQUE

Chardonnens Boissons SA / www.chardonnens-boissons.ch **Boissons Corboz SA** / www.boissons-corboz.ch

MENUISERIE AGENCEMENT

Eloi Bosson Sàrl

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

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

Récits de course

Iffighore

20 FÉVRIER 2020

Texte et photos : Manon Lacroix

Mon natel sonne. Je n'arrive pas à répondre. C'est Mathilde, cheffe de courses du CAS de la Gruyère, qui me confirme ma première participation à la course Iffighore en ski de randonnée. Cool ! Après une organisation des plus prévenantes et chaleureuses de sa part, me voilà partie pour La Lenk, le lendemain matin en voiture avec Jicé, Nicole et Marie-Claude, dont 2 sont retraités et avec une patate et un sourire d'enfer ! Je me sens très à l'aise. Nous nous dirigeons vers Bulle pour retrouver les 35 autres participants dont la majorité est aussi des retraités. Et oui, nous sommes 38 pour cette course. J'en suis surprise aussi. J'avais plus l'habitude d'être à 2 ou 3 en général quand je partais en randonnée mais 38, j'avoue que je n'avais jamais fait. J'apprends que oui, la semaine au CAS c'est souvent plus les retraités qui peuvent trouver le temps de faire de la montagne. Arrivés au parking de la Lenk, nous nous préparons et hop, c'est parti pour cette jolie course. Nous sommes chanceux la météo est magnifique. La neige est fraîche de la veille et la température très agréable. Je suis le groupe et j'entends Mathilde qui crie mon prénom : « Manon, tu es dans le 1er groupe ».

SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE

Étude de faisabilité et devis - Installation et mise en service - Maintenance

Retrouvez toutes nos offres sur : www.gruyere-energie.ch/photovoltaique
Contact : T +41 26 919 23 23 - office@gruyere-energie.ch

GESA
GRUYÈRE ÉNERGIE SA

La force d'une région
www.gruyere-energie.ch

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

Massages - Réflexologie Taoïste - Chi Nei Tsang
Gua Sha - Soins bols chantants - Soins énergétiques - Reiki
Carole Bapst 079 309 23 67 www.lespaceduninstant.ch

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

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

MADE IN SWISS

ECOSA
Les artisans de vos espaces culinaires

C'est agréable de partir en tête d'une jolie montée comme celle qu'on engage. La neige est toute fraîche, le ciel est bleu mais je ne retire tout de même pas encore ma veste. Nous restons dans l'ombre une bonne partie de la montée, je n'ai pas envie de ralentir tout le monde à enlever et remettre ma veste encore et encore. Un souci du skieur de rando basique, me direz-vous. Je suis toujours étonnée qu'on n'ait pas encore inventé une veste retirable avec un sac à dos. Ce serait tellement plus facile. Bref, me voilà partie sur mes skis à glisser derrière mon groupe de 8 avec ma nouvelle cheffe de courses Colette. Cette femme respire la confiance, la sérénité et l'expérience. C'est un plaisir de suivre ce groupe. Je me considère en bonne condition physique et bah, j'étais surprise en bien du rythme de la course.

La première pause s'impose et elle se nomme « la pause banane », zut j'ai oublié la mienne. On me laisse tout de même continuer ma course. Ouf !! La montée se déroule magnifiquement bien, nous entrons dans un secteur ensoleillé et là oui, je retire ma veste. Le soleil tape le visage, la neige est fraîche, un léger vent, les jambes actives, tout est idéal ! Je commence à engager la conversation avec un homme tout de rouge vêtu, avec une barbe blanche, le dénommé Gaby. Et oui, oui me voilà en Laponie avec mon papa Noël du CAS. Cet homme d'environ 80 ans, me dit que ça fait 55 ans qu'il est au CAS et me raconte les histoires de sa petite fille aussi nommée Manon, tout en me suivant dans un rythme à 450 d+/heure. TcHeuuu, comment vous dire, que j'aime la montagne et que je compte continuer à l'apprécier le plus longtemps possible. Ça conserve tellement bien !! J'ai été toute bien guidée jusqu'au sommet, où mon cher Papa Noël Gaby est arrivé juste après moi, et a pris le temps de noter les 38 prénoms et noms des participants de cette course dans le livre d'or disponible au sommet. Un joli cadeau.

Nous nous préparons pour la descente car d'autres groupes arrivent. C'est drôle, nous étions 38 et finalement je n'ai jamais eu l'impression, lors de la montée, d'être plus que 8. C'était une organisation et une

connaissance du terrain bien préparées. À la descente par contre, c'est déjà plus folklorique. On remarque plus le groupe des 38 ! Mais c'est tellement bien. On s'arrête pour manger un peu. Après la dégustation de 3 chocolats différents de notre chère région, nous voilà repartis pour le reste de la descente. La neige est tellement fraîche et bonne. Par moment, cela fait comme skier dans un nuage. C'est très agréable comme sensation de liberté. Je regarde mes partenaires de course expérimentés et j'essaie de reproduire leur ski fluide et gracieux qui me donne tant envie. Bon, après une descente, je me rends bien compte que cela est impossible de rattraper 30 à 50 ans d'expérience CAS en 1 fois. Voilà comment je suis devenue membre du CAS de La Gruyère.

Merci encore à tous

Récit rédigé dans la voiture de JiCé au retour.

Participants
Jean-Marc et Claudine Angéloz, Mathilde Auer, Patricia Ayer, Virginie Baechler, Antoine Buntschu, Jean-Louis Catillaz, Marianne Chenaux, Michel de Techtermann, Colette Dupasquier, Marcel Fragnière, Albert Frossard, Elisabeth Frossard, Véronique Genin, Jacqueline Giraud, Francine Grangier, Suzanne Gremaud, Gremaud Patricia, Marie-Claude Hogg, Florance Imhof, Manon Lacroix, Gabriel Luisoni, Albert Marchon, Françoise Marmy, Jean-Claude Mauron, Jean-Paul Menoud, Catherine Remy, Félix Robadey, Joseph Ruffieux, Babeth Savary, Michel Savoy, Jean-Claude (Jicé) et Nicole Schneuwly, Jean-Pierre Seydoux, Killy et Cathy Spicher, Dominique Sudan, Gérald Tena.

monferini
BULLE
CONSTRUCTION www.monferini.ch

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

Castella 2.0
SPORTS BULLE

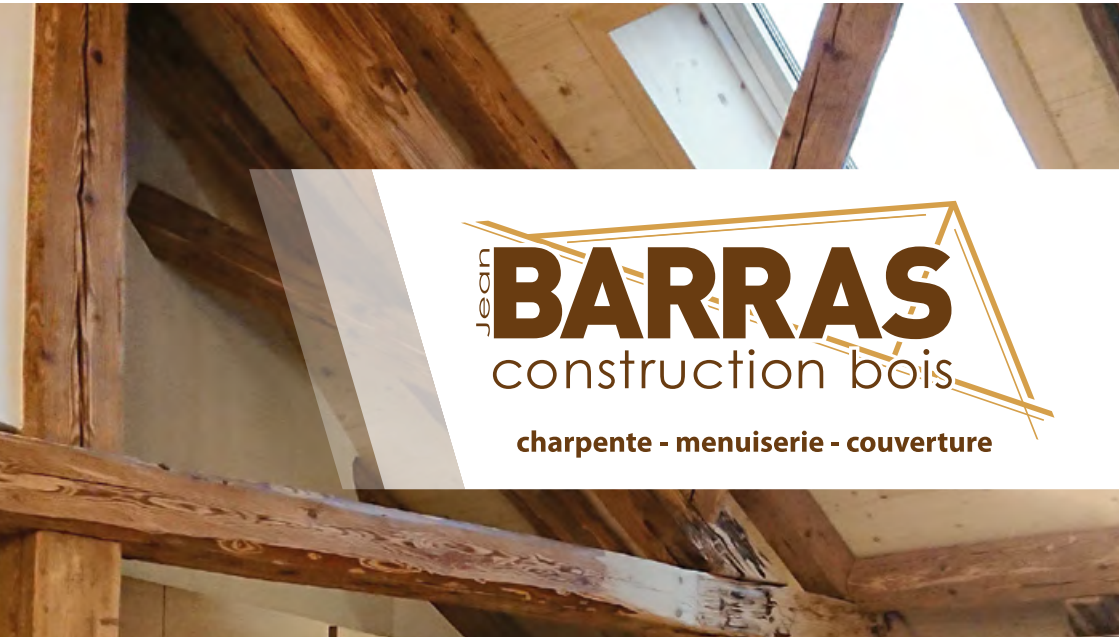
Venez visiter notre corner Millet

Route du Verdel 22 – Bulle

MILLET

JAB
CH - 1630 Bulle

LA POSTE



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

BOIS
Pour une production locale

Nous formons des apprentis

Brevet Fédéral

Partenaire isofloc