



Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE

02-2020

FÉVRIER 2020



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
CHAUSSENS 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!



rue albert rieter 10 / 1630 bulle / 026 913 92 10 / 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

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 BOUNAUAUX

Grandvillard

Responsables : Evelyne et André Dubath

Réservation : 079 603 68 78

CABANE DES CLÉS

Moléson-sur-Gruyères

Responsables : Team Les Clés

Réservation : 079 625 17 07

CABANE DES MARINDES

Charmey

Responsable : Pascal et Marie-Hélène Rausis

Réservation : 079 790 45 33

CABANE DE L'OBeregG

Jaunpass

Responsable : Eric Sudan

Réservation : 079 402 57 66

CABANE DES PORTES

Vuadens

Responsables : Joël Bach et Jean-François Vienny

Réservation : 077 409 18 36

BIVOUAC DU DOLENT

La Fouly

Responsables Dolent :

Nicolas Bärtschi et Pascal Monteleone

Informations : 079 547 13 47



Infos utiles 01

Editorial 03

Activités au stamm 05

Soirée contes aux Portes 06

Activités en cabanes 07

Cabanes de la section 09

Reflets de la section 14

Groupement jeunesse 16

Courses de la section 21

Récits de course 39

Félicitations 44

PHOTO DE COUVERTURE

En route pour le Storstalpan, Norvège

© Claude Heckly | Avril 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

COLETTE DUPASQUIER, RÉDACTRICE DU BULLETIN

Photo : J.-M. Beaud



Le Bouquetin que vous avez trouvé dans votre boîte aux lettres ou case postale contient un récit de course dans ses dernières pages. Ce témoignage a été rédigé par une participante ayant envie de partager ses sentiments, ses ressentis et autres souvenirs d'une sortie avec une équipe du CAS, section de la Gruyère. C'est aussi l'occasion de publier quelques photos prises tout au long de la course. Lors de mes contacts avec nombre d'entre vous, je sais que vous attendez et appréciez ces textes qui vous rappellent des souvenirs, vous font connaître un but de course ou découvrir une nouvelle région. Les chefs de courses demandent lors des sorties si quelqu'un veut la relater et c'est toujours avec plaisir qu'il reçoit une réponse positive, il arrive aussi parfois qu'un groupe se présente pour ce petit travail. Bien sûr que si un participant a envie de relater la course, il peut envoyer un récit spontanément à la rédaction du bulletin. Les photos sont aussi les bienvenues. Leur parution est par contre un peu décalée, on n'a pas toujours la place dans le bulletin qui suit leur réception, parfois le récit vient plus tard. Ce n'est pas un problème, pour le lecteur, seuls les écrivains s'inquiètent, à juste titre ! Qu'ils soient ici remerciés de leur patience !

Ces récits font partie de la vie de la section, tout comme l'article passion, les activités en cabane ou au stamm, les courses de section et du GJ, les reflets du CAS la Gruyère et tout ce qui compose notre mensuel avec, comme ce mois-ci, un mot de félicitations pour

un exploit sportif. L'épaisseur du bulletin est le reflet des nombreuses possibilités offertes à nos membres de côtoyer d'autres membres, que ce soit à pied, à ski, en escalade ou autour d'une soupe ou d'un café dans une cabane ou lors d'une soirée au stamm.

La presse écrite souffre de plus en plus du désintérêt du journal papier au profit des versions électroniques et des réseaux sociaux qui informent leur public de façon plus rapide. Notre section a aussi son vecteur informatique via son site internet dans lequel il est possible de consulter le bulletin mensuel. Néanmoins, d'après mes contacts, rares sont les membres qui se priveraient de la version papier, plus pratique, car toujours à portée de main dans la maison, souvent sur la table de la cuisine !

D'après les réflexions glanées lors de rencontres avec vous, je sais que vous êtes très nombreux à attendre impatiemment notre mensuel, de l'ouvrir et découvrir les articles tranquillement, où et quand vous le désirez ! Mais nous devons aussi lutter contre le gaspillage du papier, c'est pourquoi prochainement nous allons faire un sondage pour connaître le nombre d'entre vous qui ne désireraient plus recevoir la version papier du Bouquetin, en raison de votre préférence pour la version électronique. D'avance le comité vous remercie de faire bon accueil à ce sondage.

En attendant, le Bouquetin a de beaux jours devant lui, on ne va de toute façon pas l'abandonner, seuls les membres qui ne souhaitent plus le recevoir seront rayés du fichier des abonnés. Les annonceurs, nous devons aussi penser à eux, auront toujours beaucoup de lecteurs, car c'est le Bouquetin version papier qui est en ligne. De plus ceux d'entre eux qui ont choisi une version couleur voient leur annonce paraître sur notre site internet dans une rubrique spéciale.

Bonne lecture à tous et encore merci à nos annonceurs !



**GRUYÈRE
PARAPENTE**
CH

De 7 à 107 ans, découvrez
la Gruyère vue du ciel !
En biplace ou en solo...

Formations - Matériel - Vols Biplace
www.gruyere-parapente.ch
+41 79 379 28 17

LA GRUYÈRE 
 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](https://www.instagram.com/tavillonneur)

Activités au stamm

Match aux cartes

Vendredi 21 février à 19 h

Nombreux prix et soupe à l'oignon offerte

Par équipe de 2, vous pouvez aussi venir seul et nous vous trouverons une ou un co-équipier.

Finance d'inscription : CHF 20.- par personne,
délai jeudi 20 février à 18 h.

Inscription par téléphone ou SMS au

079 697 26 22 ou par e-mail : bulletin@cas-gruyere.ch, dans ce cas merci d'indiquer un n° de tél. où vous joindre.

Au plaisir de vous rencontrer nombreux à ce match aux cartes.



Le comité

Je découvre la géobiologie et je l'applique chez moi

Février - Mars

Indications

4 modules pour tous niveaux à disposition des membres du CAS et de leurs connaissances. Un rafraîchissement des connaissances ou la découverte du sujet. La formation est donnée en 4 modules qui peuvent être suivis indépendamment les uns des autres une fois le premier module suivi.

Prix

CHF 20.- par soirée/ participant + consommations sur place

Lieu

STAMM CAS - Section Gruyère, chemin de
Bouleyres 79, Bulle

Horaire

De 19 h à 21 h 15 (pause comprise)

Dates

Les jeudis 6 et 20 février, 5 et 19 mars,
ou les lundis 10 et 24 février, 9 et 23 mars

Formateur

Jean-Christophe Genilloud, géobiologue
www.geobiosante.ch

Inscription nécessaire

Au 026 915 11 11 ou info@geobiosante.ch
ou directement par le site
www.geobiosante.ch



Contes sous les étoiles

Avec la conteuse Michèle Widmer
Tout public

Samedi 22 février 2020, à 18h
Rendez-vous au parc du chalet des Portes d'En Bas

1ère partie : contes en forêt, autour du feu

Déplacement à pied jusqu'à la cabane des Portes d'En Haut (600 mètres)

2e partie : contes à la cabane

Restauration et boissons
en vente sur place

Réservations

jusqu'au vendredi 21 février
au 077 409 18 36
ou portes@cas-gruyere.ch

Equipement conseillé

habits d'extérieur chauds
chaussures de marche
éventuellement raquettes
lampe

La soirée a lieu par tous les temps
Collecte pour la conteuse au terme de la soirée

Activités en cabanes

Raquettes au clair de lune et risotto

Samedi 8 février

Voir programme des courses page 22

An advertisement for OXYGENE MONTAGNE. The background is a photograph of a steep, rocky mountain peak with patches of snow. A climber is visible on the left side of the mountain. In the foreground, there is a large, white, stylized shape resembling a mountain or a cloud. The text "OXYGENE MONTAGNE" is written in blue and white. Below it, in brown, is "A VOTRE SERVICE DEPUIS 30 ans". A blue silhouette of a goat is on the right. The bottom of the ad features the website "www.o2montagne.ch", the word "EXPED" in large letters, and social media icons for Facebook and Instagram. To the right, it says "votre magasin spécialisé" and "Route de Ferpicloz 8 • 1731 EPEDES • 026 413 37 70".

OXYGENE MONTAGNE

A VOTRE SERVICE DEPUIS 30 ans

EXPED

www.o2montagne.ch

votre magasin spécialisé

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



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

PHOTO: J. BEAUD

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

FÉVRIER

Week-end	01 - 02	Bernard Bugnon
Week-end	08 - 09	Fabienne Gobet
Week-end	15 - 16	Joel Bach et Simon
Week-end	22 - 23	Dodo Menoud et Bernard Bussard
Semaine	23 - 29	Fabienne Gobet

MARS

Week-end	29 - 01	Sandra Torche et famille
Week-end	07 - 08	Pierrot Roulin et Nicolas Burguet
Week-end	14 - 15	Stewe Rumo
Week-end	21 - 22	Patricia Ayer
Week-end	28 - 29	Caroline Crettenand

AVRIL

Week-end	04 - 05	Libre
Week-end	11 - 12	Libre

**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



Route du Briez 73
1628 VUADENS
026 912 74 75

sports cycles 
dupasquier
vuadens

www.dupasquier-sports.ch

notre
expérience
a choisi
la qualité



FÉVRIER

Week-end	1 - 2	Mathilde Auer
Week-end	8 - 9	Eloi Bosson, Francis van Wynsberghe Samedi soir : risotto
Week-end	15 - 16	Léonard et Odette Crottaz, Georgette Aubry
Week-end	22 - 23	Pierre-Noël et Sylvain Bapst, Freddy Rigolet
Semaine	24 - 28	Pierrot et Myriam Roulin Carnaval
Week-end	29 - 01	Pierrot et Myriam Roulin

MARS

Week-end	7 - 8	Jean-Daniel et Babeth Chenaux
Week-end	14 - 15	Bernard Eltschinger
Week-end	21 - 22	Dodo Menoud, Bernard et Christine Bussard
Week-end	28 - 29	Roland et Anne-Lyse Dervey

**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

La BCF, partenaire de vos loisirs.



www.bcf.ch



**Banque Cantonale
de Fribourg**

simplement ouvert

**SPO
RTS**
SKI
SNOW
RAN
DO
a v e n t u r e s

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

SPORTS-AVENTURES SA / ROUTE DE BILLEN 14 / 1680 ROMONT/FR //////////////////////
T 026 652 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 PORTES

1218 m

FÉVRIER

Week-end	01 - 02	Charly Girard, Claude Bovigny et Daniel Boschung
Mercredi	05	Tobie Gremaud et René Ottoz
Week-end	08 - 09	Eric Sudan
Mercredi	12	Bernard Bussard et Dodo Menoud
Week-end	15 - 16	Daniel Gachet
Mercredi	19	Vonvon Kolly et Eric Sudan
Week-end	22 - 23	Joël Bach et Jean-François Vienny
		Samedi soirée contes, voir p. 6
Mercredi	26	Frédy Wyssmüller
Week-end	29 - 01	André Pauchard et Simon Bach

MARS

Mercredi	04	Jean-Louis Romanens et René Vallélian
Week-end	07 - 08	Libre
Mercredi	11	Vonvon Kolly et Eric Sudan
Week-end	14 - 15	Jean-François Vienny et Joël Bach
Mercredi	18	Bernard Bussard et Dodo Menoud
Week-end	21 - 22	René Vallélian
Mercredi	25	Eric Sudan et Freddy Rigolet
Week-end	28 - 29	Libre

**CABANE DE BOUNAUX**

1620 m

CABANE DES MARINDES

1868 m

En fermeture hivernale**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

Reflets de la section

CORRECTIONS CARNET DES COURSES 2020

Page 11

28.06 - 04.07

Nouvelle destination :

Lac de Garde et

Adamello

Page 27

Nouvelle adresse mail
pour Pierre Scyboz :

pierre.scyboz@netplus.ch



FÉLICITATIONS

La famille de Virginie et Stéphane Pillier s'est agrandie ! Thomas est né le 7 janvier dernier. Nos vœux de bienvenue à Thomas et nos meilleurs vœux de santé et de bonheur à toute la famille !

COIN DE LA SYMPATHIE

Nous présentons nos sincères condoléances et assurons de notre amicale sympathie toutes les personnes touchées par le décès de :
Firmin Sudan, papa de Laurent et Benoît, membres.

ADMISSIONS

Berset François, chemin du Clovy 31, **Onnens**

Berset Marjorie, chemin de l'Aurore 21, **Bulle**

Bürgy Dominique, route des Coudriers 17, **Siviriez**

Bürgy Florence, route des Coudriers 17, **Siviriez**

Castella Bernard, Grand-Rue 26, **Vaulruz**

Currat Edouard, route d'Avry 12, **Matran**

De Bocard Marie-France, Grand-Rue 19, **Bulle**

Drompt Camille, chemin de la Colline 35, **La Tour-de-Trême**

Dupasquier Amélie, En la Fin 14, **Avry-dt-Pont**

Genilloud Bastien, place de la Gare 2, **Pringy**

Heger Constantin, route des Babolles 40a, **Semsales**

Kilchoer Loïc, route Derrière-la-Roche 52, **Charmey**

Lacroix Cyrille, boulevard Henri-Plumhof 8, **Vevey**

Lacroix Manon, avenue de la Gare 16, **Fribourg**

Lunardi Rafael, route Principale 106, **Sorens**

Macherel Sophie, rue de la Sionge 67, **Bulle**

Métraiiller Michael, ch. de Champ-Raboud 15, **Corbières**

Pythoud Christophe, ch. de la Colline 35, **La Tour-de-Trême**

Roduit Christelle, route de Rimbotzat 4, **Ecuvillens**

Sallin Joël, Rue de l'Eglise 83, **Romont**

Schmoutz Laurence, chemin de Faily 25, **Villaraboud**

Surchat Elodie, rue Pierre-Alex 5, **Bulle**

Tezza Valentina, route Principale 106, **Sorens**

Turrian Sidney, route des Rayons 18, **Romont**

Villoz Florian, route des Monts 59, **Riaz**

Vouillamoz Prune, route de Cerniat 32, **Cerniat**

Weber Julien, chemin de l'Aurore 32, **Bulle**

Zamofing Bertrand, route de Rimbotzat 4, **Ecuvillens**

ADMISSIONS GJ

Binggeli Maël, route de Rimbotzat 4, **Ecuwillens**

Crettenand Eliot, Le Féty 29, **Gumefens**

Lunardi Ginevra Aurora, route Principale 106, **Sorens**

Perraudin Arnaud, route de Rimbotzat 4, **Ecuwillens**

Perraudin Raphaël, route de Rimbotzat 4, **Ecuwillens**

Perraudin Sara, route de Rimbotzat 4, **Ecuwillens**

TROUVÉ

Le 2 janvier 2020, on a trouvé un porte-monnaie sur la descente de la cabane de l'Oberegg vers le Jaunpass. Prière de s'adresser à Raymonde Grivel, tél. 079 547 13 78.

ACTIVITÉS DU MOIS

DATE	BUT	PARTICIPANTS
03.12	Région Yvorne	12
05.12	Sur les pas de St Nicolas	36
10.12	Forêt de Bouleyres	16
12.12	Région Les Mosses	24
14.12	Région Les Mosses	11
17.12	La Lécherette	13
19.12	Hornfluh (rempl. Préalpes)	24
22.12	Hundsrügg (rempl. Région L'Etivaz)	3
26.12	Préalpes	7



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

Groupement jeunesse

Tsermon

SAMEDI 15 FÉVRIER

AD



Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Matériel

Matériel de ski de randonnée, DVA, pelle, sonde, couteaux, crampons.

Dénivelé, heures de marche

1300 m de dénivelé

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 10.-

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Par téléphone au 079 287 40 70

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Laurent Scheurer, 079 287 40 70

Chef de courses adjoint

Florent Després, 079 441 40 24

Période d'inscription

Du lundi 3 février au jeudi 13 février

Itinéraire choisi

Montée par le col de Tsermon ou par le col de Bounavallette selon les conditions, puis descente sur Motélon



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

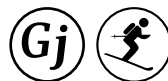
Boulangerie-Pâtisserie Service traiteur
Confiserie et chocolat Apéro dînatoire

www.auxparfumsdessaisons.ch

Module Ski moyen/avancé: course 1

DIMANCHE 16 FÉVRIER

AD



Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h 45

Matériel

Matériel de ski de randonnée, soit : skis avec fixations adaptées, peaux, bâtons, chaussures de ski, pelle, sonde, DVA, bonnet et/ou casque, lunettes de soleil, crème solaire, gants avec paire de rechange, habits adaptés à la météo, subsistance et boissons pour la journée. Si tu es intéressé(e) à mener un bout de la course : carte de la région, matériel d'orientation :)

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

CHF 10.- Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel

Instructions d'inscription

Par téléphone/SMS/WhatsApp au 079 479 72 75 ou e-mail à flonikles@gmail.com. Course réservée aux participants du module moyens/avancés. Les inscrits sont tenus à participer à toutes les courses du module.

Cheffe de courses

Florence Niklès, 079 385 15 91

Chef de courses adjoint

Nicolas Dreyer, 079 682 30 55

Délai d'inscription

Lundi 10 février

Itinéraire choisi

Dépendant des conditions/météo. Si possible dans nos jolies Préalpes ;)

Remarques/descriptif

Si tu as une question, n'hésite pas à me contacter.



Grand-Rue 21



TREZZINI
CONCIERGERIE

Rte de Morlon 45

1630 Bulle

Brevet fédéral

Tél. (24 h/24): 026 / 919 30 00

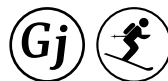
www.trezzini-conciergerie.ch

office@trezzini-conciergerie.ch

Rando ski Diemtigtal

DIMANCHE 23 FÉVRIER

AD



Lieu et heure de départ

Stamm Bulle à 7 h

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Équipement peau de phoque complet : ski, bâtons, peaux, couteaux, DVA, pelle, sonde. Du matériel est disponible au local du Stamm.

Dénivelé, heures de marche

4 heures de montée

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 10.-

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Chef de courses

Rainer Frick, 079 372 54 93

Période d'inscription

Du samedi 1^{er} au jeudi 20 février

Itinéraire choisi

Landvogtehorn 2541 m. Départ de Vordere Fildrich 1350 m au Diemtigtal. Montée au col entre Türmlihore et Landvogtehorn pour atteindre le sommet. Une belle descente par le même itinéraire nous récompense. Une bonne maîtrise des skis est demandée. Selon les participants, les conditions ou la météo, un autre sommet sera choisi (Drümaännler, Galmschibe ou Mariannehubel).



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.



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

Folli Borna au-dessus d'Albeuve

SAMEDI 29 FÉVRIER

F



Lieu et heure de départ

Stamm CAS Bulle à 8 h 15

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Équipement habituel pour le ski de randonnée, DVA, pelle, sonde, ski, couteaux, peaux. Inscriptions via le site du club alpin - Droptour

Dénivelé, heures de marche

Entre 800 et 1000 m de dénivelé + selon enneigement

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

CHF 10.- frais de transport

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

Ouvert en priorité aux membres du GJ en seconde priorité aux autres

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Alexandre Castella, 079 223 26 52

Chef de courses adjoint

Nicolas Dreyer, 079 682 30 55

Délai d'inscription

Mardi 25 février

Itinéraire choisi

Montée par les Sciernes d'Albeuve et descente selon les conditions du moment

Remarques/descriptif

En cas de mauvais temps, la course sera certainement remplacée par une journée d'escalade

LÉGENDE DES PICTOS



Randonnée pédestre



Via Ferrata



VTT



Alpinisme



Raquettes



Groupement jeunesse



Escalade



Rando / Via Ferrata



Formation



Ski de randonnée



Ski rando / Raquettes



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

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 75 / Rte de Gruyères 30
1663 Epagny / Gruyères

T 026 921 11 84
info@pittetvins.ch

www.pittetvins.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

S Courses de la section

Combiflue

JEUDI 6 FÉVRIER

PD



Lieu et heure de départ

Place de parc terrain de foot La Tour-de-Trême à 8 h

Matériel

Complet de randonnée

Dénivelé, heures de marche

Selon enneigement, env. 1000 m +

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Jacques Maillard, 077 473 14 85

Délai d'inscription

Mercredi 5 février

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 F (hiver).

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 F (hiver).

Rendez-vous chaque jeudi à 9 h au parking du terrain de foot à La Tour-de-Trême.

Sortie pleine lune aux Clés

SAMEDI 8 FÉVRIER

WT1

|||||



Lieu et heure de départ

Lieu à définir selon l'enneigement à 17 h 30

Subsistance

Repas à la cabane

Matériel

Raquettes, bâtons, lampe frontale, habits de rechange

Dénivelé, heures de marche

Environ 2 h de montée, 1 h 30 de descente

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

CHF 18.- pour risotto thé et café

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Lors de l'inscription, veuillez indiquer votre numéro de portable

Cheffe de courses

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

Délai d'inscription

Jeudi 6 février

Remarques/descriptif

Un risotto nous sera servi à la cabane

Plan de la Douve

SAMEDI 8 FÉVRIER

PD

|||||



Lieu et heure de départ

Parc école Duvillard Epagny à 8 h

Dénivelé, heures de marche

1100 m à 1300 m selon les conditions

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Jean-Claude Perroud, 079 230 68 35

Délai d'inscription

Vendredi 7 février

Itinéraire choisi

Depuis Gérignoz jusque vers le pt. 1304, ensuite chemin au fond du vallon de droite, longeant la rivière (direction Rocher du Midi/Col de Base). À la fin dans la combe N, fermée au fond, par des pentes un peu plus raides, col à 2003 m. Suivre ensuite l'arête W de la Douve jusqu'à un large replat.

Cape au Moine

SAMEDI 8 FÉVRIER

AD

|||||



Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h

Matériel

Standard de randonnée à ski, crampons, piolet

Dénivelé, heures de marche

+1050 m

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par courriel, en ligne

Chef de courses

Laurent Marilley, 079 588 63 39

Délai d'inscription

Vendredi 7 février

Itinéraire choisi

L'Etivaz - Paquier Mottier - Pas de Sazième

Remarques/descriptif

Les crampons et le piolet peuvent être nécessaires pour les derniers mètres

Mont Bifé – Vanil des Cours – Mont des Chevalets

DIMANCHE 9 FÉVRIER

PD

|||||



Lieu et heure de départ

Parc piscine Broc à 8 h

Substance

Pique-nique

Matériel

Complet de ski de randonnée

Dénivelé, heures de marche

Montée de 1000 m en 3 fois

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

David Sciboz, 079 674 68 66

Chef de courses adjoint

Jean-Claude Perroud, 079 230 68 35

Préalpes

DIMANCHE 9 FÉVRIER

PD

|||||



Lieu et heure de départ

A définir

Dénivelé, heures de marche

700-800 m

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Par SMS ou WhatsApp ou téléphone
079 628 76 05

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Sébastien Dousse, 079 628 76 05

Période d'inscription

Du lundi 3 au samedi 8 février

Module de ski de randonnée initiation

DIMANCHE 9 FÉVRIER

F

|||||



Lieu et heure de départ

Stamm CAS Gruyères à 7 h

Matériel

Standard randonnée à ski

Dénivelé, heures de marche

+1000 m max

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par courriel, en ligne

Instructions d'inscription

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

Chef de courses

Laurent Marilley, 079 588 63 39

Itinéraire choisi

A déterminer selon les conditions

Plan Tissiniva



JEUDI 13 FÉVRIER

PD

|||||

Lieu et heure de départ

Parking du terrain de foot La Tour à 8 h 30

Situation/altitude

Vallée du Motélon

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Complet de randonnée à skis

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel

Chef de courses

Jean-Marc Angéloz, 079 723 68 29

Période d'inscription

Du jeudi 6 au mercredi 12 février

Itinéraire choisi

Le Pralet - Egrètte - Plan Tissiniva ;
dénivelé 850 m environ

Charmey-Vounetz (par le Drotsu)



JEUDI 13 FÉVRIER

WT3

|||||

Lieu et heure de départ

La Tour, parc terrain de foot à 8 h 30

Dénivelé, heures de marche

+725 m, -725m, 5 h 20

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Chef de courses

Jean-Louis Kolly, 079 331 49 53

Période d'inscription

Du lundi 10 au mercredi 12 février

Itinéraire choisi

Charmey - Ganet d'Avau - Drotsu d'en Haut
- Vounetz - Tissineva - La Vatia-d'Amont
- Charmey

Cheffe de course adjointe

Marie-Thérèse Remy

Schafarnisch-Märe

SAMEDI 15 FÉVRIER

AD



Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h 30

Dénivelé, heures de marche

1300 m, S3/S4

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

CHF 20.- Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Roland Charrière, 079 199 95 32

Chef de courses adjoint

Pascal Monteleone

Période d'inscription

Du samedi 1^{er} au mercredi 12 février

Itinéraire choisi

Parking (1193 m) col de Chüearnisch (1826 m) sommet du Schafarnisch (2107 m) descente sur Richisalp (1741 m) et remon-tée sur Märe (2091m). Retour au parking par la face W.

Pra de Cray

DIMANCHE 16 FÉVRIER

AD



Lieu et heure de départ

Parc école Duvillard Epagny à 7 h

Substance

Pique-nique

Matériel

Complet de ski de randonnée, n'oubliez pas les couteaux à glace

Dénivelé, heures de marche

Montée 1500 m, 5 heures

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Jusqu'à 17 h. Merci d'indiquer votre n° de portable si inscription en ligne

Nbre max. participants

8

Cheffe de courses

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

Période d'inscription

Du samedi 1^{er} au vendredi 14 février

Itinéraire choisi

Par Liéry Odet - Le Leity - Pra de Cray 2197 m

Remarques/descriptif

Possibilité de changements en fonction des conditions neige/météo

Ochse 2188 m

DIMANCHE 16 FÉVRIER

PD



Lieu et heure de départ

Selon instructions lors de l'inscription

Situation/altitude

Préalpes fribourgeoises - bernoises : OCHSE

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Ski rando, couteau, selon les conditions
crampions pour le sommet

Dénivelé, heures de marche

4 heures de montée et
45 minutes de descente

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Christophe Hugonnet, 077 452 11 91

Délai d'inscription

Lundi 10 février

Itinéraire choisi

Départ 1219 m pont à Hengst, puis remon-
ter dans le fond de la vallée, puis col 2016 m
et sommet de l'Ochse 2188 m

Widdergalm

DIMANCHE 16 FÉVRIER

AD



Lieu et heure de départ

Stamm de Bulle à 6 h 30

Situation/altitude

Gantrisch

Subsistance

Pique-nique individuel

Matériel

Complet de randonnée (couteaux) DVA,
pelle et sonde

Dénivelé, heures de marche

Dénivelé total, 1950 m

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Par téléphone auprès du chef de courses

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Jean-Bruno Pugin, 079 667 12 56

Chef de courses adjoint

Eric Barras, 079 261 15 82

Période d'inscription

Du vendredi 31 janvier
au vendredi 14 février

Itinéraire choisi

Jaun direction Reidigen - Walopsee -
Widdergalm retour par le même itinéraire

Iffighore

JEUDI 20 FÉVRIER

PD

|||||



Lieu et heure de départ

Terrain de foot La Tour à 8 h

Situation/altitude

La Lenk

Matériel

Complet de randonnée à ski, y compris
couteaux

Dénivelé, heures de marche

1000 m de dénivelé, 3 h 30

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Cheffe de courses

Mathilde Auer, 079 657 97 92

Période d'inscription

Du lundi 10 au mercredi 19 février

Rodomont – Haute Combe

SAMEDI 22 FÉVRIER

PD

|||||



Lieu et heure de départ

Parc école Duvillard Epagny à 8 h

Dénivelé, heures de marche

1600 m

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Jean-Claude Perroud, 079 230 68 35

Chef de courses adjoint

David Sciboz, 079 674 68 66

Délai d'inscription

Jeudi 20 février

Itinéraire choisi

La Manche 1122 suivre la Chia ensuite
Rodomont. Descente sur les Fenils et
remontée par les Adannes et Haute Combe.

Module de ski de randonnée initiation



SAMEDI 22 FÉVRIER

F

|||||

Lieu et heure de départ

Parc école Duvillard Epagny à 7 h 30

Dénivelé, heures de marche

Environ 900 à 1000 m

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Jacques Maillard, 077 473 14 85

Délai d'inscription

Mardi 18 février

Itinéraire

Dans les Préalpes, destination selon enneigement

Rothorn de Lauenen



DIMANCHE 23 FÉVRIER

AD

|||||

Lieu et heure de départ

Parking école Duvillard à Epagny à 7 h 30

Substance

Pique-nique

Matériel

Complet de randonnée à ski, n'oubliez pas les couteaux !

Dénivelé, heures de marche

1100 m de montée

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Cheffe de courses

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

Délai d'inscription

Vendredi 21 février

Itinéraire choisi

Lauenen - Uf des Flue - Blatti - Fürflue - Rothorn - descente par l'ouest

Haute Combe

JEUDI 27 FÉVRIER

F



|||||

Lieu et heure de départ

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

Dénivelé, heures de marche

800-900 m selon enneigement

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Jacques Maillard, 077 473 14 85

Délai d'inscription

Mercredi 26 février

Région Abländschen

JEUDI 27 FÉVRIER

WT2



|||||

Lieu et heure de départ

La Tour, parc terrain de foot à 8 h 30

Matériel

DVA, pelle, sonde

Dénivelé, heures de marche

+580 m, -580 m, 6.2 km, 4 h 15

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Chef de courses

Jean-Louis Kolly, 079 331 49 53

Période d'inscription

Du lundi 24 au mercredi 26 février

Itinéraire choisi

Birematte - Undere Bire - Obere Bire -
Undere Ruedersberg - Birematte

Chef de courses adjointe

Marie-Thérèse Remy

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Les Millets

SAMEDI 29 FÉVRIER

PD

|||||



Lieu et heure de départ

Parking CO2 La Tour de Trême à 7 h 30

Matériel

De randonnée à ski + DVA, pelle

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Merci de m'appeler (079 205 85 96) pour l'inscription

Chef de courses

Steffen Steinhauser

Délai d'inscription

Samedi 29 février

Itinéraire choisi

Lessoc - Gros Chablo - Les Millets (Avant Sommet) - Option d'aller au Sommet on peut plus haut (227b), remonter et faire la descente classique (227a), ça rajoute environ 600 m de dénivelé

Pointe du Chevrier – Aiguille de Culand

SAMEDI 29 FÉVRIER

PD

|||||



Lieu et heure de départ

Parc Duvillard, Epagny à 8 h

Substance

Pique-nique

Matériel

Complet de ski de randonnée

Dénivelé, heures de marche

+900 m jusqu'au Chevrier, +200 m jusqu'à l'Aiguille

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

David Sciboz, 079 674 68 66

Gstellihorn

DIMANCHE 1^{er} MARS

AD

|||||



Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h

Matériel

Couteaux, crampons

Dénivelé, heures de marche

+1600 m, -1600 m, 12 km, portage des skis (prendre crampons). Sommet 2818 m, 4-5 h de montée.

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

9

Cheffe de courses

Jacqueline Cotting-Currat, 079 725 26 37

Délai d'inscription

Jeudi 30 janvier

Itinéraire choisi

Sommet à 2818 m, portage à la montée sur un couloir, crampons si nécessaire. Aller-retour par même itinéraire.

La Fava

DIMANCHE 1^{er} MARS

PD

|||||



Lieu et heure de départ

Covoiturage Vaulruz à 6 h 30

Situation/altitude

La Fava S, 2581 m

Substance

Pique-nique du sac

Matériel

Standard de randonnée à ski

Dénivelé, heures de marche

+1300 m, 4 heures de montée

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Denis Bossel, 079 332 04 68

Délai d'inscription

Vendredi 28 février

Itinéraire choisi

Coppet - Mayens de My - La Fava
S - descente par le même itinéraire.
Eventuellement sommet d'hiver à pied

Pte de Tsaté 3078 m

JEUDI 5 MARS

PD



Lieu et heure de départ

Parc du terrain de foot à La Tour à 7 h

Situation/altitude

1/50000, 283 Arolla. 1/25000, 1327 Evolène

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Complet de randonnée à skis

Dénivelé, heures de marche

Dénivelé 880 m du haut du téléski, 3 h
1350 m de La Forclaz en un peu plus de
4 h 30

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport CHF 35.- environ

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Jean-Marc Angéloz, 079 723 68 29

Période d'inscription

Du jeudi 27 février au mardi 3 mars

Itinéraire choisi

La Forclaz - Remointse - Lac - sommet

Remarques/descriptif

Possibilité d'utiliser le téléski

Ski région Gemmi

SAMEDI 14 ET DIMANCHE 15 MARS

PD



Lieu et heure de départ

Parking CO La Tour à 7 h

Matériel

Complet de randonnée à ski

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 150.- Transport, cabane,
éventuellement téléphérique

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Pas de SMS

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Roland Charrière, 079 199 95 32

Période d'inscription

Du samedi 1^{er} au vendredi 28 février

Remarques/descriptif

Vaste région pour le ski de randonnée, nous
logerons à la cabane Lammeren. Les som-
mets alentour ne manquent pas et seront
définis en fonction des participants et des
conditions.

Semaine ski rando Seniors B, Tiefenbach UR



DIMANCHE 15 AU VENDREDI 20 MARS

PD

Lieu et heure de départ

Parc terrain foot La Tour à 8 h ou Matran
Parc Schilliger à 7 h 30

Situation/altitude

Sustenpass 255 S

Subsistance

Hôtel demi-pension

Matériel

Complet de randonnées à skis

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 580.- Hôtel +Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel

Chef de courses

Jean-Marc Angéloz, 079 723 68 29

Chef de courses adjoint

Michel de Techtermann, 079 245 03 45

Délai d'inscription

Samedi 15 février

Itinéraire choisi

les itinéraires seront choisis chaque jour
en fonction de la météo et des conditions
d'enneigement

Semaine de ski à Bivio (Grisons)



DIMANCHE 15 AU SAMEDI 21 MARS

AD

Lieu et heure de départ

Stamm CAS à 9 h

Situation/altitude

Julierpass 1:50000

Subsistance

Hôtel Solaria - Bivio

Matériel

Randonnée à ski + pelle + DVA + sonde +
couteaux

Dénivelé, heures de marche

5 jours de randonnée

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

CHF 1000.- Transport + hôtel + divers

Nbre max. participants

18

Instructions d'inscription

Par tél. auprès du chef de courses

Chef de courses

Jean-Claude Mauron, 079 710 67 34

Chef de courses adjoint

Denis Bossel, 079 332 04 68

Itinéraire choisi

Courses en fonction des conditions

Remarques/descriptif

Denis Bossel est également chef de courses.
Les informations complémentaires seront
données aux participants. Si la semaine est
complète, une liste d'attente sera mise en
place.



Tavillons

Charpente - Rénovation

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

Samuel Charrière
1628 Vuadens



La vie vous réserve plein
de belles surprises

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

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

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
FORM@TIC

Rue des Ecoles 15
1635 La Tour-de-Trême

- informatique

- solutions d'impressions

Seydoux **PAPETERIE**
BUREAU SA

www.futurformatic.ch

www.seydouxsa.ch

Ski rando région Blinnenhorn – Punta d'Arbola

VENDREDI 27 AU LUNDI 30 MARS

AD

Lieu et heure de départ

Parking du CO la Tour-de-Trême à 5 h 30

Situation/altitude

265 S Nufenenpass

Subsistance

Cabane

Matériel

Matériel de ski de randonnée et de haute montagne

Dénivelé, heures de marche

Courses en itinérance, dénivelé 1500 m min. 3 nuitées en cabane.

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

CHF 400.- Aspirant-guide + cabane demi-pension + env. CHF 100.- pour le transport

Renseignements/inscription

Par courriel, en ligne

Instructions d'inscription

En ligne ou mail
(privateniklespython@hotmail.com) en mentionnant vos coordonnées : nom, prénom, et numéro de mobile

Nbre max. participants

10

Cheffe de courses

Chantal Python Niklès, 079 385 15 91

Chef de courses adjoint

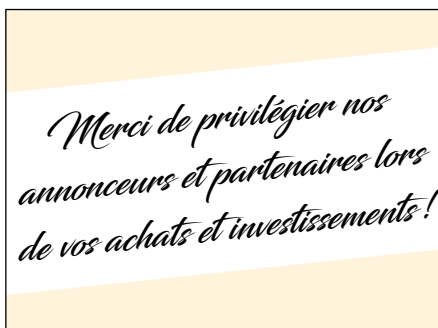
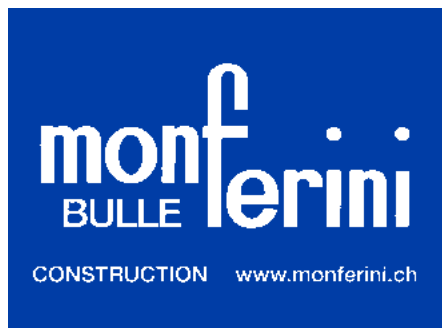
Jean-Michel Niklès, 079 376 70 37

Délai d'inscription

Vendredi 6 mars

Itinéraire choisi

Bonne condition physique et bon skieur





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**
VINO THÈQUE

Chardonnens Boissons SA / www.chardonnens-boissons.ch

Boissons Corboz SA / www.boissons-corboz.ch



Récits de course

Gimillan

DU MARDI 3 AU JEUDI 5 SEPTEMBRE 2019

Rectificatif



Récit de Denyse et Marianne

TOUR DES COMBINS

DU DIMANCHE 28 JUILLET AU JEUDI 1^{er} AOÛT

Récit de Natacha - Photos de Colette



Le soleil n'est jamais si beau qu'un jour où on se met en route.
Jean Giono

Ont participé à cette belle découverte :

Pascal, (super guide) et Noémi (sa copilote), Jacques (alias Jacksnap), sa douce moitié Caroline, Colette (guide bis), Philippe (St-Bernard en son heure), sa douce moitié Françoise, Maryline et Dany (dans l'attente d'un heureux évènement pour leur fille), Catherine R. (pimpante et souriante), Catherine H. (trop cool) et moi, Natacha (ralentisseur du groupe, mais crocheuse :-)

Pour ma 1^{re} sortie en été avec le CAS, ce fut pour moi l'occasion de partager une expérience magnifique aussi bien sur le plan humain que pour toutes les belles découvertes. Des panoramas somptueux, une flore alpine à couper le souffle (lys martagon,

benoïtes, gentianes pourpres, séneçon des alpes, joubarbe), des sentiers et des lacs alpins ont fait partie de notre quotidien visuel durant 5 belles journées.

L'annonce dans le bulletin du CAS annonçait 88 km et 6600 m de dénivelé.

Ma montre a compté 128 km et 6200 de dénivelé positif et 5300 dénivelé négatif. Qui a raison ? Qu'importe ! L'objectif étant de vivre, de partager et de terminer cette aventure avec le sourire, ce qui est arrivé !

1^{er} jour

Liddes – Cabane de Mille- Cabane Brunet

Rendez-vous à Liddes sous la pluie et dans le brouillard. Ces précipitations étaient annoncées, ce qui a permis au groupe de se préparer en conséquence. Qu'est-ce qu'on était beau avec nos pèlerines multicolores ! Fin prêts, direction le village afin de trouver le sentier menant au Rogneux. Finalement, vu la météo, la décision fut vite prise de nous diriger vers la cabane de Mille. L'extérieur de notre enveloppe humaine était mouillé, l'intérieur aussi. Soupe, repas, chocolat, café et sieste, nous ont réchauffé le cœur et l'esprit avant de reprendre la route vers





MENUISERIE AGENCEMENT

Eloi Bosson sarl

— Maîtrise Fédérale —



Plafond Acoustique



Atelier de production



Façade lames en mélèze

1632 Riaz | 026 912 42 52

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



**Vente
Réparation
Conseils**

Ch. de la Pépinière 56

1630 Bulle

T 026 912 92 42

N 079 285 04 76

F 026 912 92 41

sugnaux.electromenager@bluewin.ch

sugnaux-electromenager.ch

la cabane Brunet. Descente de sentiers, parfois « beuzzés » dans des paysages à priori enchanteurs qu'on a pu deviner. Arrivés à Brunet, chacun a réquisitionné les endroits stratégiques pour sécher ses affaires. Un bon repas nous attendait avec des légumes frais, de la salade et un peu de vin..., mais vraiment un peu.

2^e jour

Cabane Brunet – Col des Avouillons – Cabane Panossière – Col des Otanes – Mauvoisin

La brume du matin, se déplaçant allègrement, nous cachait ci et là les magnifiques paysages et sommets environnants tel un magicien fermant et ouvrant le rideau d'une scène de théâtre. Sur le sentier nous menant au col des Avouillons, nous avons traversé un somptueux troupeau de vaches d'Hérens, quel spectacle ! Nous n'étions pourtant pas à la fête des Vignerons. Devinant le col, nous avons cru apercevoir un chamois posé sur un caillou. En réalité, Noémi nous attendait. Arrivés à cette étape, nous découvrons un panorama extraordinaire avec d'un côté (au nord), les dents du Midi, le Rogneux, le Mont-Fort. Au sud, le Grand-Combin et la cabane Panossière. A l'ouest, le Combin de Corbassière. Ce panorama vaut absolument

d'être admiré, juste incroyable. En contrebas, on aperçoit la passerelle de Panossière traversant la dernière langue glacière du même nom. Longueur 180 m et hauteur 88 m. Bien que très solide et bien harnachée, sueurs garanties pour les personnes ayant peur du vide. Après la traversée du pont magique et une courte montée en direction de la cabane Panossière, nous découvrons pour la première fois de magnifiques edelweiss au pied de la moraine, quelle splendeur. Après une pause bien méritée au pied du refuge, nous partons vers le 2^e col de la journée, le col des Otanes. C'est court, mais ça monte sec. Arrivés au col, les yeux de lynx de Jacques ont repéré des bouquetins sur le flanc droit de la montagne. Et voilà Jacques qui part à leur rencontre, on l'avait perdu et lui avait oublié son sac. Après quelques traversées de névés, nous entamons la longue descente vers Mauvoisin. Arrivés à notre hébergement, nous avons apprécié la bière et les chips. Pas très sain tout cela, mais qu'importe. Certains de mes compagnons, bien équipés, ont fait usage de la cordelette pour en faire un étendage à chaussettes et à culottes déployé au-dessus de nos têtes. Ici ce n'était pas Jacksnap, mais Giversnap. Tout prévu, jusqu'à la lessive. Après une nuit mouvementée par les aléas du dortoir, certains passeront la nuit...





A la source de votre énergie

www.gruyere-energie.ch



*"L'Espace
d'un
Instant"*

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

Massages - Réflexologie Taoïste - Chi Nei Tsang
Gua Sha - Soins bols chantants - Soins énergétiques - Reiki

Carole Bapst 079 309 23 67 www.lespaceduninstant.ch



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

PLAISIRS PARTAGÉS



55

★ ANS ★
DE CUISINES
COMPLICES

Ébenisterie, 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

3^e jour

Lac de Crête Sèche – Col de Crête Sèche – Refugio Crête Sèche – Bionaz (Val d'Aoste)

Une longue journée nous attend. Départ de Mauvoisin à 7 h. Nous montons les galeries du barrage de Mauvoisin. Notre ingénieur civil tente de nous expliquer la physique de cet ouvrage. Retenues d'eau, débit, très captivant. Nous longeons le lac et entamons une petite montée en contrebas de la cabane de Chanrion. Départ pour le col de Crête Sèche en profitant au passage d'une baignade glacée dans le lac sauvage du même nom. Quel moment de grâce. Personnellement, j'étais au paradis et j'ai même oublié un instant le chemin blanc-bleu-blanc qui nous attendait. Traversée de quelques névés, ensuite quelques chaînes pour sécuriser notre montée, nous voilà arrivés au col de Crête Sèche (altitude 2896 m). Panorama sur l'Italie et les sommets environnants. Une longue descente nous attend avec à la clef une bonne bière panachée. Logement à Bionaz dans un BB pour une partie de l'équipe, l'autre dans un hôtel. Un repas a été réservé au bout de la vallée dans un BB tenu par un ami de Pascal. Repas régional délicieux accompagné d'un vin régional.

4^e jour

Transport en voiture jusqu'au pied du Refugio Champillon – Col de Champillon – St- Rémy (IT) – Col du Grand-St-Bernard

Un transport a été organisé pour nous emmener au pied de la cabane Champillon. Initialement, nous devons dormir au refuge de Crête Sèche et de là, poursuivre notre marche directement vers la cabane Champillon. Cette étape nous a permis de découvrir des personnes accueillantes et dévouées. Après un petit café italien bien serré, nous entamons la première montée de la journée en direction du col du même nom et immortalisons ce moment avant de redescendre sur St-Rémy. Sur le chemin, un petit torrent nous attendait avec une magnifique place pour pique-niquer. Petit torrent, grand soleil, eau de source ! Je vous laisse deviner... et bien oui, on s'est baigné. Un instant de gratitude où nous remercions le ciel, les dieux enfin qui vous voudrez de cet instant de plénitude. Quelques instants plus tard, nous reprenons notre chemin en direction du col

du Grand-St-Bernard. Arrivés au col, nous étanchons notre soif et nous disons au revoir à Catherine avec un pincement au cœur. Mon compagnon de vie nous rejoint et il est accueilli avec bienveillance par le groupe. Après le repas pris en communauté au réfectoire de l'hospice, nous nous sommes rendus, juste à côté, en Italie pour fêter dignement notre dernière soirée. Un génépi, deux génépis, après je ne m'exprime pas. La soirée fut belle, joyeuse, enfin mémorable, digne d'un groupe d'amis qui se côtoient régulièrement.

5^e jour

Col du Grand-St-Bernard – Fenêtre Ferret – lacs Fenêtre – traversée vers le Névé de la Rousse – Descente de la Combe de l'A jusqu'à Liddes.

Dernière journée. Des cols à traverser avant d'entamer la longue descente de la Combe de l'A. Cet ultime jour a été ponctué de paysages hétéroclites composés de prairies, de lacs, d'éboulis à traverser avec en prime une petite grenouille qui saute sur les mollets. Le col du Névé de la Rousse est très particulier. Lorsqu'on y accède, on pourrait imaginer se trouver dans le désert, enfin presque parce qu'il y avait encore de la neige. La vue depuis les lacs de Fenêtre nous a permis d'apercevoir le refuge du Dolent. (Pensée pour Léo). On devine la cabane de l'A Neuve et les pics et sommets alentour.

Un chouya plus lente que mes compagnons, j'ai eu énormément de plaisir à partager cette aventure. En montagne, tout devient plus simple. Les discussions sont vraies, le masque social tombe, la collaboration et l'aide à autrui sont présents. Quelle belle école de vie ! Alors merci à tous et merci la Vie.





Félicitations

Photos C. Dupasquier et J.-Cl. Schneuwly

Plus de 25 membres du CAS de la Gruyère étaient présents à Villars pour la course de relais mixte par nation de ski-alpinisme des JOJ de Lausanne le 14 janvier dernier. Bien leur en a pris, ils ont pu encourager les jumeaux Thomas et Robin Bussard, champion et vice-champion olympiques en individuel vendredi 10, et les 2 titulaires des mêmes titres chez les filles, soit Caroline Ulrich et Thibe Deseyn, qui formaient l'équipe mixte représentant la Suisse.

Ces 4 médaillés individuels ont survolé l'épreuve mixte d'un bout à l'autre, se déjouant des difficultés d'un tronçon de descente dans de la grosse neige gelée et sur une piste bien dure pour leurs skis légers... et jouant avec les nerfs des



spectateurs. C'est une véritable démonstration qu'ils nous ont offerte ! Merci à eux de nous avoir apporté tant de joie en cette belle journée à Bretaye.

Un immense bravo aux 2 Gruériens et aux 2 Romandes, tous membres du CRO (Centre régional ouest de ski alpinisme). Ces exploits sont d'autant plus mérités, car ils représenteront à jamais les premiers champions olympiques de ski alpinisme de l'histoire des JO.

Le comité et les membres présents à Villars leur adressent leurs vives félicitations et leur souhaitent bonne suite dans le ski-alpinisme !

Colette Dupasquier



Castella 2.0

SPORTS BULLE



**Venez
visiter notre
corner Millet**

Route du Verdel 22 – Bulle

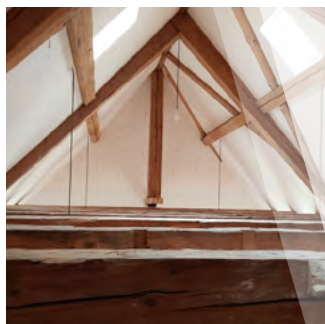


JAB

1630 Bulle 1

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

Nous formons des apprentis



Brevet Fédéral

Partenaire



Pour une production locale