



# Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE 01-2020

JANVIER 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](http://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!



rue albert rieter 10 / 1630 bulle / 026 913 92 10 / [www.trangosport.ch](http://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](mailto:presidence@cas-gruyere.ch)

## ADRESSE DU CLUB

Rue de Bouleyres 79, 1630 Bulle

## SITES INTERNET

[www.cas-gruyere.ch](http://www.cas-gruyere.ch) / [www.gjgruyere.ch](http://www.gjgruyere.ch)

E-mail : [info@cas-gruyere.ch](mailto: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](mailto: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](mailto: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'OBBEREGG

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**

---

**Cabanes de la section 07**

---

**Activités en cabane 12**

---

**Reflets de la section 14**

---

**Groupement jeunesse 16**

---

**Formation adultes 21**

---

**Courses de la section 23**

---

**Demande d'admission 34**

---

**Passion 35**

---

**Récits de course 38**

---

## PHOTO DE COUVERTURE

Hunsrügg,

© C. Dupasquier | Novembre 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](http://www.toprint-bulle.ch) - [info@toprint-bulle.ch](mailto:info@toprint-bulle.ch)

# Editorial

CLAUDE HECKLY, PRÉSIDENT



Lorsque vous lirez ces lignes, nous aurons déjà tous un pied dans la nouvelle année. Donc pour commencer, je voudrais vous souhaiter à toutes et à tous une très bonne et heureuse année 2020, avec de bons moments en famille, entre amis et bien

évidemment en montagne. Prenez beaucoup de plaisir dans vos activités, autant professionnelles que privées. Mais le plus important pour ces prochains 12 mois est un Graal que tout l'argent du monde ne peut offrir : la santé. Prenez donc soin de vous pour pouvoir profiter au mieux de cette nouvelle année et de nombreuses années encore.

Le 7 décembre a eu lieu notre assemblée générale annuelle Ô Colombettes et comme il y a deux ans, votre comité s'est mis sur son 31, non pas décembre, mais vestimentaire. Franchement, cela en jette toujours de voir les gens en costume traditionnel.

Cette assemblée était le moment pour présenter un club dynamique, résultat de l'investissement de beaucoup de personnes, qui œuvrent et s'engagent dans toutes sortes d'activités liées à la vie de la section. Je voudrais ici remercier une fois encore toutes ces personnes qui s'investissent sans compter pour soutenir et faire vivre notre section.

Je profite également de l'occasion pour souhaiter mes meilleurs vœux à nos annonceurs, que vous, chers lecteurs, découvrez 11 mois par année dans le Bouquetin que vous tenez entre les mains. Merci à eux pour leur soutien, sans

lequel notre bouquetin ne serait plus tout à fait le même.

Pour votre comité, l'assemblée s'est bien passée et au dire de pas mal de personnes présentes, cela n'a pas été trop long. Bon ! 2 heures, ce n'est pas long, si on les compare à la durée d'une course donnée pour 6 heures cabane – sommet et ensuite 4 heures pour la descente du sommet en plaine. Nous nous sommes donc efforcés à rendre nos rapports variés et plaisants, afin de capter votre attention et il semble que cela nous ait réussi. Merci donc à mes amis du comité pour leur travail et leur engagement.

Autre moment empreint d'émotion, le point « divers » de l'ordre du jour, lors duquel nos membres d'honneur, François Pythoud et Nestor Esseiva ont pris la parole, précédés en cela par Marta Aebischer. Marta, du haut de ses 81 ans, nous a expliqué avoir été touchée par le discours de Johannes, 23 ans et qu'elle se revoyait à ses débuts lorsque, comme pour Johannes lors de ses débuts au GJ, les courses étaient annulées par manque de participants et qu'au lieu de cela la journée finissait au bistrot. Ne désirant pas mettre la santé de son foie en péril, Marta rejoignit la section de la Gruyère du Club suisse des femmes alpinistes (CSFA) et pu ensuite courir la montagne entourée de compagnes motivées comme elle.

Pour finir, si vous consultez notre site – [www.cas-gruyere.ch](http://www.cas-gruyere.ch) – vous verrez qu'en plus de la version française, notre site est disponible en langue allemande depuis le 8 décembre. Alors si vous avez des connaissances au-delà de la barrière des Röstis, parlez-leur de notre section et invitez-les à venir découvrir notre magnifique région et ses non moins accueillantes cabanes où les attendent responsables et gardiens de cabane souriants et aimables.

Bonne année à tous !



**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** 

 VALAIS ROMAN

**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 au stamm

## Bienvenue

2020

Nous souhaitons d'ores et déjà la bienvenue au **nouveau responsable du stamm, Jean-Christophe Genilloud**, qui a été présenté à la dernière Assemblée générale. Il remplace **Janine et André Scheurer**



**qui ont œuvré durant 13 ans!** Nous leur adressons notre vive reconnaissance pour toutes ces années de dévouement à la gestion de notre stamm qu'ils ont bichonné avec tout leur cœur. Merci infiniment et bonne retraite!



Le comité

## Match aux cartes

Vendredi 21 février à 19h00

Réservez la date du prochain match aux cartes!

**Vendredi 21 février à 19 h au stamm de la rue de Bouleyres 29.**

Plus de détails dans le bulletin de février



## Oyez, Oyez braves membres !!!

Pour profiter pleinement des avantages de la section et surtout d'être informés des activités du stamm ou de faciliter l'enregistrement de vos sorties nous vous demandons de nous communiquer sans délai tout changement de vos coordonnées tels que :

**Adresse exacte avec numéro de rue**  
**Téléphone (surtout téléphone portable)**

**E-mail (peut-être que vous ne l'aviez pas donné lors de votre inscription)**

Envoyez vos changements à [registry@cas-gruyere.ch](mailto:registry@cas-gruyere.ch) ou par le site internet :  
bandeau du bas de page « Annoncer un changement d'adresse, N° de tél, e-mail, etc. ».



# 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
- Énigmes & 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](http://www.gruyere-escapade.ch)**

# Cabanes de la section

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

## CABANE DES CLÉS

1352 m

### JANVIER

Week-end	03 - 05	Dédé et Madeleine Liard
Week-end	11 - 12	Christian Félix
Week-end	18 - 19	Stéphane Romanens
Week-end	25 - 26	René, Manou et Sandra Valléian

### FÉVRIER

Week-end	01 - 02	Mathilde Auer
Week-end	08 - 09	Eloi Bosson, Francis van Wynsberghe
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
Week-end	29 - 01	Pierrot et Myriam Roulin



## CABANE DE BOUNAUX

1620 m

## CABANE DES MARINDES

1868 m

En fermeture hivernale

## 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



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](http://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](mailto:info@boulangerie-les-arcades.ch)

# Menuiserie Agencement

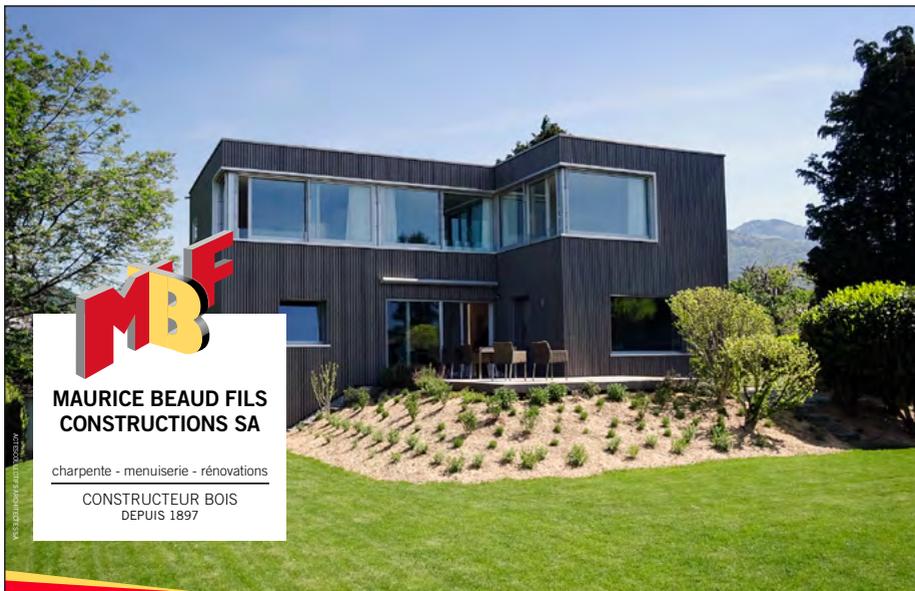


## Denis Risse Sàrl

Une philosophie, une passion!

Fenêtre - Porte - Agencement  
Cuisine - Parquet - Rénovation

079 371 07 76 [www.denis-risse.ch](http://www.denis-risse.ch)



**MAURICE BEAUD FILS  
CONSTRUCTIONS SA**

charpente - menuiserie - rénovations

CONSTRUCTEUR BOIS  
DEPUIS 1897

Rte de l'Intyamon 102 / CP 32 / CH-1669 Albeuve / T.: 026 928 40 50

[www.beaud-mbf.ch](http://www.beaud-mbf.ch)

**JANVIER**

Week-end	02 - 03	Eric Sudan
Week-end	04 - 05	Famille Rumo
Week-end	11 - 12	Caroline Equey
Week-end	18 - 19	Eloi Bosson et Francis Van Wynsberghe
Week-end	25 - 26	Famille Rumo

**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	<b>Libre</b>
Week-end	07 - 08	Pierrot Roulin et Nicolas Burguet
Week-end	14 - 15	Stewe Rumo
Week-end	21 - 22	<b>Libre</b>
Week-end	28 - 29	Caroline

**Etes-vous intéressé(e) 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**



**JANVIER**

Mercredi	01	Daniel Gachet
Week-end	04 - 05	Joël Bach <b>Le 5, course des Rois Resp. Denyse Dupasquier</b>
Mercredi	08	Tobie Gremaud et René Ottoz
Week-end	11 - 12	Poupette Richoz, Paul et Nathalie Marro
Mercredi	15	Frédy Wyssmüller et René Vallélian
Week-end	18 - 19	Anne-Laure Magnin
Mercredi	22	Bernard Bussard, Dodo Menoud, Madeleine et Eugène Pittet
Week-end	25 - 26	André Pauchard et Simon Bach <b>(le 25, soirée patois avec fondue, voir page 13)</b>
Mercredi	29	Daniel Gachet

**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 <b>Le 22, soirée contes</b>
Mercredi	26	Frédy Wyssmüller
Week-end	29 - 01	André Pauchard et Simon Bach


**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

# Activités en cabane

## PROGRAMME ANNUEL DES MANIFESTATIONS DANS NOS CABANES ET NOTRE STAMM 2020

<b>Bounavaux</b>	24.05	Ouverture avec la soupe de chalet
	04.10	Fermeture
<b>Les Clés</b>	31.12	Réveillon de Saint-Sylvestre
	08.02	Clair de lune, risotto
	12.04	Lapin de Pâques
	23.08	Messe avec soupe de chalet
	03.07 - 28.08	Tous les vendredis soir de juillet et août Grillades
	01.11	Fermeture
<b>Les Marindes</b>	30 - 31.05	Ouverture avec les croûtes aux champignons
	06.09	Chasse
	04.10	Fermeture
<b>Oberegg</b>	02.01	Sortie CAS, soupe
	01.06. - 11.09	Fermeture estivale
	12.09	Ouverture
	13.09	Raclette
<b>Les Portes</b>	05.01	Course des rois, spaghettis bolognaises
	25.01	Histoires en patois avec fondue
	22.02	Soirées contes
	14.03	Papet Vaudois
	25.04	Fermeture
<b>Stamm</b>	02.01	Fondue et vœux du Nouvel-An
	21.02	Match aux cartes

# HISTOIRES EN PATOIS AU CREUX DU FEU

**SAMEDI 25 JANVIER 2020**

.....

## **Lieu**

### **Cabane des Portes**

André Pauchard nous contera des petites histoires drôles et moins drôles, en patois (avec traduction sommaire en français), autour du feu dans le trintsâbyo de la cabane des Portes. En intermède nous dégusterons une fondue.

Les sportifs monteront en raquettes depuis les Colombettes. Il est bien sûr possible de monter directement aux Portes par ses propres moyens.

## **Rendez-vous**

17 h au parking des Colombettes, Vuadens pour les raquetistes

19 h à la cabane des Portes pour tout le monde

Retour aux Colombettes, départ des Portes vers 23 h

## **Coût**

CHF 18.- pour fondue, thé et café

## **Inscriptions**

Auprès de Mathilde Auer tél. 079 657 97 92, le soir, ou par SMS jusqu'au vendredi 24 janvier.

La BCF, partenaire de vos loisirs.



[www.bcf.ch](http://www.bcf.ch)



**Banque Cantonale  
de Fribourg**

simplement ouvert

# Reflets de la section

## VŒUX

Nos vœux de prompt et complet rétablissement à Jean-Claude Mauron, chef de courses, qui a été blessé à l'épaule lors d'une sortie de club.

## COIN DE LA SYMPATHIE

Nous présentons nos sincères condoléances et assurons de notre amicale sympathie toutes les personnes touchées par le décès de : **Daniel Dey**, membre vétérán.

## ADMISSIONS

**Balmer Francis**, route du Villars-d'Avry 70, **Le Bry**

**Balmer Isabelle**, route du Villars-d'Avry 70, **Le Bry**

**Broch Nicole**, ch. Pré-Vert 38, **Bulle**

**Caudron Guillaume**, chemin des épinettes 7a, **Marly**

**Donzallaz Ludivine**, imp. de la Condémine 40, **Vuisternens-dt-Romont**

**Grandjean Jérémy**, route de Belfaux 2, **Givisiez**

**Jaquet Coralie**, route des Roches 42, **Crésuz**

**Jutzet Jean-Marc**, chemin du Forny 3, **Charmey**

**Jutzet Rosangela**, chemin du Forny 3, **Charmey**

**Kolly Manon**, route de Villaret 10, **La Roche**

**Luisoni Danielle**, rue de la Comba 19, **Riaz**

**Mariotti Nicolas**, chemin des Coquilles 45, **Bulle**

**Mauron Jérôme**, rue de la Comba 19, **Riaz**

**Minard Florence**, chemin des Eperleires 23, **Villariaz**

**Monney Pascal**, route de la Perrausa 3, **Corpataux**

**Rigolet John**, route de la Pâla 121, **Bulle**

**Schaefer-Joye Catherine**, Grand-Rue 40, **Estavayer-le-Lac**

**Thorin Yann**, chemin de Coteau 8, **Vuadens**

**Tournemine Félix**, rue de la Condémine 54, **Bulle**

**Valloton Raymonde**, Pays-d'Enhaut 39, **Bulle**

## ADMISSIONS GJ

**Allaman Théo**, chemin des Coquilles 130, **Bulle**

**Clément Xavier**, chemin des Rosys 5, **Estavannens**

**Delabays Hugo**, rue St-Michel 7, **Riaz**

**Lecrivain Aude**, chemin de Chalamala 13, **Bulle**

**Lötscher David**, chemin du Forny 3, **Charmey**

**Luisoni Guillaume**, rue de la Comba 19, **Riaz**

**Luisoni Julie**, rue de la Comba 19, **Riaz**

**Luisoni Tom**, rue de la Comba 19, **Riaz**

**Progin Louis**, Les Planchettes 35, **Avry-devant-Pont**



# **Groupement jeunesse**

---

## **Informations sur les modules proposés en 2020**

---

Pour cette nouvelle année, nous avons à nouveau mis au programme plusieurs modules qui ont pour but de progresser au fur et à mesure des courses. Lorsque vous vous inscrivez au module, vous vous inscrivez automatiquement aux 3 courses du module. C'est une chouette alternative pour retrouver ou rencontrer des copines/ copains sur plusieurs courses !

Nous avons un **module ski débutant** pour les jeunes qui souhaitent débiter le ski de randonnée ou pour ceux qui veulent devenir plus à l'aise avec les différentes techniques nécessaires pour la pratique du ski de randonnée. Ce module est ouvert à toutes et tous !

**2 février 2020**

**8 mars 2020**

**4-5 avril 2020**

Durant l'hiver, nous avons aussi un **module ski moyen/avancé**. Pour ce module, vous devez être capable de faire **au minimum 1200 m de dénivelé et gérer les conversions, changement des peaux, etc.** On te conseille aussi de participer au camp de Pâques (10-13 avril 2020) pour éviter une grande pause entre la 2<sup>e</sup> et la 3<sup>e</sup> course du module.

**16 février 2020**

**28-29 mars 2020**

**2-3 mai 2020**

Pour la saison d'été, vous pourrez vous inscrire au **module escalade** qui vous apprendra les bases des nœuds et de l'assurage et vous rendra plus à l'aise pour les courses d'escalade et/ou alpinisme. Ce module est fortement conseillé aux nouveaux jeunes qui ne maîtrisent pas encore toutes ces techniques de cordes.

**8 avril 2020 :  
en soirée à Laniac**

**25 avril 2020**

**30 mai 2020**

Le **module alpinisme** sera ouvert à tous les jeunes **à partir de 12 ans qui savent s'encorder et assurer, de manière autonome**. Une participation au module d'escalade est fortement conseillée.

**13-14 juin 2020**

**18-19 juillet 2020**

**8-9 août 2020**

**Pour toutes questions : Johannes Konrad  
Tél. 078 647 21 77 ou [kon.johannes@gmail.com](mailto:kon.johannes@gmail.com)**

---

## Cascade de glace

DIMANCHE 12 JANVIER

AD

=====



### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 7 h 15

### **Situation/altitude**

Engstigenalp

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Matériel**

Baudrier, crampons, casques, vis à glace et piolets ancreurs (pour ceux qui en ont), quelques dégaines, sangles, mousquetons à vis, chaussures de montagne cramponnables, habits chauds, thé, pantalon et veste qui ne se mouille pas au premier contact avec la neige (gore-tex)

### **Exigence physique**

A - Peu exigeante

### **Coût approximatif**

CHF 20.- + le prix de la cabine pour monter

### **Renseignements/inscription**

En ligne

### **Instructions d'inscription**

Par SMS ou Whatsapp,  
Martin Widmer

### **Chef de courses**

Martin Widmer, 079 479 25 65

### **Chef de courses adjoint**

Johannes Konrad, 078 647 21 77

### **Période d'inscription**

Du lundi 30 décembre au vendredi 10 janvier

### **Itinéraire choisi**

Il est prévu d'aller à Engstigenalp mais nous irons où les conditions seront les meilleures.

---

## Soirée présentation course hiver GJ

MARDI 14 JANVIER

Pour tous

=====



### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 20 h

### **Chef de courses**

Johannes Konrad, 078 647 21 77

### **Cheffe de courses adjointe**

Marjolaine Hugonnet, 079 933 52 63

### **Délai d'inscription**

Vendredi 10 janvier

# Cours avalanches pour les membres du GJ



MERCREDI 15 ET SAMEDI 18 JANVIER

F

Les randonnées à ski demandent une formation dans le domaine des avalanches. La colonne de secours de la Gruyère organise chaque année une journée de cours à Moléson. Il est prévu d'accompagner les jeunes lors de cette sortie afin qu'ils puissent profiter un maximum de cette journée. Cette sortie est recommandée à toutes et à tous qui sentent de près ou de loin la nécessité de se former. Pour profiter un maximum, une participation à la soirée théorie est recommandée.

## Cours avalanche Théorie

**19 h 30 au stamm**

Réagir face à l'avalanche – les premières minutes comptent

Les gestes médicaux qui sauvent lors d'un ensevelissement

## Cours avalanche pratique avec la Colonne de Secours De 9 h à 16 h dans les Préalpes

### **Exigence physique**

A - Peu exigeante

### **Coût approximatif**

CHF 20.-

### **Chef de courses**

François Schouwey, 079 780 08 78

### **Chef de courses adjoint**

Lucien Carrel, 079 767 75 50

### **Inscriptions**

Chez François Schouwey

### **Délai**

Vendredi 10 janvier



**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](http://www.auxparfumsdessaisons.ch)

---

## Rando ski Préalpes Gantrisch

DIMANCHE 19 JANVIER

PD

---



### **Lieu et heure de départ**

Bulle (Stamm) à 7 h 30

### **Subsistance**

Pique-nique tiré du sac

### **Matériel**

Équipement pour la peau de phoque complet : ski, bâtons, peaux, couteaux, barryvox, pèle, sonde, veste, lunettes, bonnet et gants

### **Dénivelé, heures de marche**

4 h de montée et 1100 m de dénivelé au total

### **Exigence physique**

A - Peu exigeante

### **Coût approximatif**

CHF 10.-

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Chef de courses**

Rainer Frick, 079 372 54 93

### **Période d'inscription**

Du mercredi 1<sup>er</sup> au samedi 18 janvier

### **Itinéraire choisi**

Untere Gantrischhütte - Morgetepass - Schibenspitz 2060 m - Descente à Mittelberg - Remontée à Chummlipass et retour en descente à Gantrischhütte

### **Remarques/descriptif**

Belle sortie en dehors des grandes foules avec deux jolies descentes et une magnifique vue sur les Alpes Bernoises.

---

## Ski dans les préalpes fribourgeoises

SAMEDI 25 JANVIER

PD

---



### **Lieu et heure de départ**

Stamm, selon indications du chef de courses

### **Subsistance**

Prévoir pique-nique

### **Matériel**

Ski de rando, DVA, pelle, sonde, habits de circonstance

### **Dénivelé, heures de marche**

1000 m de dénivelé, durée : journée

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

CHF 10.- frais véhicule

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Instructions d'inscription**

De préférence s'inscrire auprès de Damien

### **Chef de courses**

François Schouwey, 079 780 08 78

### **Chef de courses adjoint**

Damien Defferrard, 079 270 99 95

# Module ski débutant : course 1



DIMANCHE 2 FÉVRIER

PD

## Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h 45

## Matériel

Skis de randonnée avec peaux et chaussures adaptées, bâtons, pelle, sonde, DVA, bonnet ou casque, lunettes de ski et/ou de soleil, gants + paire de rechange, habits adaptés à la météo.

Pique-nique et boisson pour la journée.

## Exigence physique

A - Peu exigeante

## Coût approximatif

CHF 10.- Transports

## Délai d'inscription

Lundi 27 janvier

## Instructions d'inscription

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

## Cheffe de courses

Florence Niklès, 079 385 15 91

## Itinéraire choisi

Où les conditions/la météo nous emmèneront ;)

## Remarques/descriptif

Si tu as des questions, n'hésite pas à m'appeler :) Il y a du matériel en prêt au Stamm.



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



Grand-Rue 21



**TREZZINI**  
CONCIERGERIE

Rte de Morton 45

1630 Bulle

Brevet fédéral

Tél. (24 h/24): 026 / 919 30 00

www.trezzini-conciergerie.ch

office@trezzini-conciergerie.ch



# Formation adultes

---

## Cours de sauvetage avalanches

MERCREDI 15 ET SAMEDI 18 JANVIER

Pour tous



***Vous voulez vous former pour gagner en sécurité  
et surtout savoir agir en cas d'accident ?  
Vous cherchez à être rapide pour donner le plus de chances aux victimes.***

Venez donc suivre notre

## « Cours de sauvetage avalanches »

### **Mercredi soir 15 janvier à 19 h 30 au stamm à Bulle (théorie)**

Réagir face à l'avalanche – les premières minutes comptent  
Les gestes médicaux qui sauvent lors d'un ensevelissement

### **Samedi 18 janvier de 9 h à 16 h dans les Préalpes \* (pratique)**

Nous sortirons dans le terrain pour apprécier l'enneigement  
et expérimenter concrètement le 3x3 par groupe.

Nous allons aussi pratiquer le sauvetage improvisé.

Equipement traditionnel de randonnée complet, en skis ou raquettes,  
y compris lunch et habits chauds. Pelle, sonde et DVA en état de marche  
font naturellement partie du matériel à emporter.

### **Ouvert à tous.**

Mais afin de garantir une formation de qualité et travailler  
dans de petits groupes, le nombre de participants est limité.  
Les inscriptions seront traitées dans l'ordre de réception des e-mails.

\* Le lieu (hors piste) sera choisi en fonction de l'enneigement  
et vous sera communiqué par mail.

**Inscriptions à la station de secours de Bulle par e-mail à  
secouralpinbulle@gmail.com** en indiquant : nom, prénom, e-mail et niveau de  
connaissances (débutant, moyen ou confirmé).

Coût total pour la soirée théorique et la journée pratique :  
CHF 20.- pour les membres CAS et CHF 40.- pour les non-membres.

---

## Initiation ski de randonnée (théorie)

MERCREDI 8 JANVIER

F



---

### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 19 h

### **Matériel**

Selon information du responsable du cours

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Instructions d'inscription**

Uniquement par téléphone  
au 079 750 16 11

### **Chef de courses**

Francis Grandjean, 079 750 16 11

### **Chef de courses adjoint**

David Sciboz, 079 674 68 66

### **Délai d'inscription**

Jusqu'au vendredi 3 janvier

---

## Initiation ski de randonnée (pratique)

SAMEDI 11 JANVIER

F



---

### **Lieu et heure de départ**

Selon indication responsable à 7 h 30

### **Matériel**

Complet de ski de randonnée

### **Exigence physique**

A - Peu exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Instructions d'inscription**

Uniquement par téléphone au  
079 750 16 11

### **Chef de courses**

Francis Grandjean, 079 750 16 11

### **Chef de courses adjoint**

David Sciboz, 079 674 68 66

### **Délai d'inscription**

Vendredi 3 janvier

### **Itinéraire choisi**

Selon conditions

# S Courses de la section

## Stoos

JEUDI 9 JANVIER

PD



### **Lieu et heure de départ**

Parking terrain de foot à La Tour à 8 h 30 ;  
Le Mouret à 8 h 50

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Matériel**

Complet de randonnée à ski

### **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 2 au mercredi 8 janvier

### **Itinéraire choisi**

Montée depuis Zollhaus ; dénivelé 800 m

## 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.**

# Haute-Combe par les Sciernes Piccats

SAMEDI 11 JANVIER

F



## Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

## Matériel

De rando à ski, bonnes peaux.

## Dénivelé, heures de marche

+1300 m, -1300 m, 12 km, enlever et remettre 4x les peaux.

## Exigence physique

B - Plutôt exigeante

## Coût approximatif

Transport

## Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

## Nbre max. participants

10

## Cheffe de courses

Jacqueline Cotting-Currat, +41 79 725 26 37

## Itinéraire choisi

Jolie rando sans difficulté technique, 5 montées et descentes donc avoir de bonnes peaux.



Fixez  
maintenant  
un entretien  
conseil

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**

---

## Ski de randonnée – module perfectionnement n°1



DIMANCHE 12 JANVIER

PD

---

### **Lieu et heure de départ**

Stamm – 7 h 30

### **Matériel**

Ski de randonnée complet,  
y compris couteau à glace

### **Dénivelé, heures de marche**

1000-1100 m

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Frais de transport à répartir entre les participants

### **Renseignements/inscription**

En ligne

### **Nbre max. participants**

12

### **Chef de courses**

Claude Heckly, 079 398 06 44

### **Chef de courses adjoint**

Bernard Wicky, 079 962 18 86

### **Période d'inscription**

Du jeudi 26 décembre au lundi 6 janvier

### **Itinéraire choisi**

Flöschhore (2078 m) depuis Matten  
(1026 m)

### **Remarques/descriptif**

S'agissant d'un module de perfectionnement, vous vous engagez ici à participer aux 3 sorties mises au programme. Le but de ce module est donner la possibilité aux participants de conduire et gérer une course en étant encadré par des chefs de courses.

---

## Région Préalpes



DIMANCHE 12 JANVIER

PD

---

### **Lieu et heure de départ**

Parking Duvillard à Epagny à 8 h

### **Matériel**

Complet de randonnée à ski

### **Exigence physique**

B – Exigeante env. 1200 m de dénivelé

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone et en ligne.

### **Cheffe de courses**

Colette Dupasquier, +41 79 697 26 22

### **Délai d'inscription**

Samedi 11 janvier à 18 h

### **Itinéraire choisi**

Itinéraire selon enneigement



**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

---

## Combiflue

DIMANCHE 12 JANVIER

PD



---

### **Lieu et heure de départ**

Seront communiqués aux participants

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

En ligne

### **Instructions d'inscription**

Merci de bien vouloir communiquer votre n° de téléphone portable

### **Nbre max. participants**

6

### **Chef de courses**

Eric Barras, 079 261 15 82

---

## Vanil Blanc

JEUDI 16 JANVIER

F



---

### **Lieu et heure de départ**

Parc terrain de foot La Tour-de-Trême à 8 h

### **Matériel**

Complet de randonnée à ski

### **Dénivelé, heures de marche**

Entre 800 et 1000 m de dénivelé  
+ 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 15 janvier

### **Itinéraire choisi**

Itinéraire selon enneigement



## 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.

---

## Gros-Mont - Haut Crêt



JEUDI 16 JANVIER

WT3

---

### **Lieu et heure de départ**

La Tour, parc terrain de foot à 8 h 30

### **Dénivelé, heures de marche**

+690 m, -690 m, 5 h 15

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Matériel**

DVA, pelle, sonde

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Chef de courses**

Jean-Louis Kolly, 079 331 49 53

### **Cheffe de course adjointe**

Marie-Thérèse Remy

### **Période d'inscription**

Du lundi 13 au mercredi 15 janvier

### **Itinéraire**

Rio du Gros Mont - Longe Sia - Gros Haut Crêt - Le Contin - Rio du Gros Mont

---

## Traversée Bellegarde-Rougemont



SAMEDI 18 JANVIER

PD

---

### **Lieu et heure de départ**

Hall central de la gare de Bulle à 6 h 20, départ du bus à 6 h 48

### **Matériel**

De rando avec suffisamment à boire, de bonnes peaux et une frontale.

### **Dénivelé, heures de marche**

+1890 m, -1910 m, 20 km, 9 heures sur les skis

### **Exigence physique**

C - Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Nbre max. participants**

8

### **Cheffe de courses**

Jacqueline Cotting-Currat, +41 79 725 26 37

### **Itinéraire choisi**

Belle longue traversée dans les Préalpes, aller simple en bus jusqu'à Bellegarde et retour en train depuis Rougemont, enlever et remettre 4x les peaux, court portage au col de Pertet à Bovets, endurance nécessaire.



---

## Floschöre

SAMEDI 25 JANVIER

PD

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Parc piscine Broc à 7 h 30

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Matériel**

Complet de ski de randonnée

### **Dénivelé, heures de marche**

Montée au sommet 900 m + une remontée de 400 m

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Uniquement par téléphone

### **Chef de courses**

Francis Grandjean, 079 750 16 11

### **Délai d'inscription**

Jeudi 23 janvier

---

## Husegg - Vallon des Fenils en circuit

DIMANCHE 26 JANVIER

PD

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 8 h

### **Situation/altitude**

Préalpes

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Dénivelé, heures de marche**

1600 m de dénivelé

### **Exigence physique**

C - Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

En ligne

### **Instructions d'inscription**

En ligne en indiquant ton n° de portable

### **Nbre max. participants**

10

### **Cheffe de courses**

Christine Tendall, 078 608 44 23

### **Chef de courses adjoint**

Jean-Claude Perroud, 079 230 68 35

### **Délai d'inscription**

Jeudi 23 janvier

### **Itinéraire choisi**

Abländschen - Husegg - Vallon des Fenils - Mittelberg - Husegg - Abländschen

---

## Hochmatt

DIMANCHE 26 JANVIER

PD



---

### **Lieu et heure de départ**

A déterminer à 7 h

### **Situation/altitude**

Feuille 2625 Rochers de Naye

### **Subsistance**

Pique-nique (léger)

### **Matériel**

Standard de randonnée à ski

### **Dénivelé, heures de marche**

1200 m / 7 h

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

CHF 10.- transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Instructions d'inscription**

Par téléphone au 079 283 05 78

### **Nbre max. participants**

8

### **Chef de courses**

Pierre Scyboz, 079 283 05 78

### **Délai d'inscription**

Du lundi 20 au vendredi 24 janvier

### **Itinéraire choisi**

Itinéraire 274a : Pont des Rouvènes (955 m), Gros-Mont, Col de la Hochmatt,- Hochmatt (2152 m), retour par le même itinéraire

---

## Module ski de randonnée initiation

DIMANCHE 26 JANVIER

F



---

### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 8 h

### **Dénivelé, heures de marche**

Selon conditions et météo

### **Exigence physique**

A - Peu exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Cheffe de courses**

Jacqueline Cotting-Currat, +41 79 725 26 37

### **Itinéraire choisi**

Randonnée dans les Préalpes, objectif plaisir et initiation  
Lieu à définir

---

## Le Van

JEUDI 30 JANVIER

PD

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Parking CO2 La Tour-de-Trême à 8 h

### **Situation/altitude**

Grandvillard

### **Substance**

Thermos et pique-nique tiré du sac

### **Matériel**

Matériel rando complet, DVA / Pelle /  
Sonde, couteaux à glace

### **Dénivelé, heures de marche**

+1200 m / -1200 m

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

CHF 2.- pour le transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Chef de courses**

Pascal Monteleone, 079 669 95 63

### **Période d'inscription**

Du lundi 20 au mercredi 29 janvier

### **Itinéraire choisi**

Grandvillard - Les Merlas - Le Van

---

## Zollhaus - Lac-Noir

JEUDI 30 JANVIER

PD

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Terrain de foot La Tour-de-Trême à 8 h  
ou 8 h 20 au Muret

### **Substance**

Pique-nique

### **Matériel**

Complet de randonnée à skis

### **Dénivelé, heures de marche**

Dénivelé 1140 m

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport (bus de la section + voitures)

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, par courriel

### **Chef de courses**

Jean-Marc Angéloz, 079 723 68 29

### **Période d'inscription**

Du jeudi 23 au mardi 28 janvier

### **Itinéraire choisi**

Zollhaus - Stoos - Aettenberg - Hohmättli -  
Lac-Noir (possibilité de raccourcir)

---

## Région Chasseral

JEUDI 30 JANVIER

WT2

=====



### Lieu et heure de départ

Terrain de foot - La Tour-de-Trême à 8 h  
ou Matran parc Schilliger à 8 h 20

### Dénivelé, heures de marche

+450 m, -450 m, 3 h 30

### Exigence physique

A - Peu exigeante

### Coût approximatif

Transport

### Chef de courses

Jean-Louis Kolly, 079 331 49 53

### Itinéraire

Nods - Les Cernettes - Vieux Chalet -  
Champ Mattieu - Nods

---

## Semaine de ski rando à Avers (Grisons)

DIMANCHE 1<sup>er</sup> AU VENDREDI 6 MARS

PD

=====



### Lieu et heure de départ

Gare de Bulle, Voie 1 à 7 h 10

### Situation/altitude

267 S (San Bernardino) et 268 S (Julierpass)

### Substance

Hotel Bergalga, Rufana - Am Bach (Avers)

### Matériel

Équipement complet pour la randonnée à ski : skis, bâtons, pelle, sonde, DVA avec piles récentes, couteaux à glace, piolet, éventuellement casque ; habits chauds, deux paires de gants, bonnets ; lunettes et protection solaire ; thermos

### Dénivelé, heures de marche

Min. 1000 m, max. 1500 m

### Exigence physique

B - Plutôt exigeante

### Coût approximatif

CHF 650.- pour transport et demi-pension à l'hôtel Bergalga, Rufana - Am Bach, chambres doubles ; boissons et pique-niques en plus

### Renseignements/inscription

Par téléphone

### Instructions d'inscription

Par téléphone uniquement

### Nbre max. participants

12

### Chef de courses

Pascal Monteleone, 079 669 95 63

### Période d'inscription

Du lundi 30 décembre au vendredi 21 février

### Itinéraire choisi

Wengahorn - Juferhorn - Piz Piot  
- Piz Surpare - Bodegrat/Wyssberg -  
Gletscherhorn - Grosshorn/Chlin Hürel

### Remarques/descriptif

Toutes les courses se font au départ de l'hôtel Bergalga directement sur les skis. Semaine idéale pour les adeptes de moyenne montagne (altitude maximale 3100 m)

# Demande d'admission



Si vous êtes intéressé par nos activités et que vous désirez devenir membre du Club Alpin de la Gruyère, il suffit de remplir cette demande, de payer la finance d'inscription de CHF 35.- au CCP 17-534714-1, CAS de la Gruyère. Il faut ensuite envoyer la demande et le récépissé à :

**Francis Van Wynsberghe**, Route de la Buchille 27, 1633 Marsens

E-mail : [registry@cas-gruyere.ch](mailto:registry@cas-gruyere.ch)

Vous trouvez la demande d'admission en ligne : [www.cas-gruyere.ch](http://www.cas-gruyere.ch)

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

Groupement Jeunesse (jusqu'à 22 ans). Cotation annuelle de CHF 65.-

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

M.  Mme Nom : ..... Prénom : .....

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

Membre  Non-membre

Adresse : .....

NPA / Lieu : .....

Profession : ..... Téléphone : .....

Tél. portable : ..... E-mail : .....

Date de naissance : .....

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

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

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

# Passion

## Jean-Jean Déforel

Interview : Colette Dupasquier

**Dans les prochains numéros du « Bouquetin », plusieurs membres de notre section du Club Alpin vont vous parler de leur passion au travers d'un lieu de montagne qui les a marqués.**

Ce mois, c'est Jean-Jean Déforel, membre soixantenaire du CAS, initiateur d'un groupe de conducteurs de chiens d'avalanches en 1964, créateur de plusieurs sentiers dans les Préalpes, animateur « humoristique » en montagne et à l'AG (Kalbermatten, le père Noël, etc.), qui va partager sa passion avec nous.

La spontanéité s'avérait nécessaire pour que Jean-Jean se raconte, il n'y aura par conséquent pas les questions habituelles, ni de lieu à découvrir.

### Comment suis-je devenu alpiniste ?

Dès ma plus tendre enfance, je dirais à Bounavaux (lire Les Carnets de Tante Yvonne, de Micheline Repond, éditions La Sarine). Mais peut-être même avant, car ma maman m'avait confié m'avoir engendré au « Serpoz », en face du Moléson et des Vanils ;-)). Plus tard, ce fut la découverte des plus hauts sommets des Alpes. Ceci grâce à Pompon Remy, ce grand alpiniste de notre jeunesse. Il était un peu notre grand frère, à Nestor Esseiva, 21 ans à l'époque et moi, 23 ans. Président du CAS en ce temps, il nous avait inscrits tous les deux, et à notre insu, au premier cours de chef de courses du CC à la cabane Mountet. Nous étions magnifiquement encadrés par des guides himalayens de l'époque : André Roch, Xavier Bumann, Ignace Salamin et j'en passe. En examen final : le Rothorn de Zinal et ses



4220 m. Ensuite Pompon avait programmé la traversée à ski du Mont-Blanc au Mont-Rose. Pour sélectionner 7 alpinistes d'endurance, volontaires et d'excellent caractère ;-)) il nous testait par exemple à la « Super course des Follos », soit départ à 6 heures de Jaun, en passant par La Hochmatt, Les Merlas, Grandvillard, La Vudalla, Gros Moléson, La Chia, nous devions absolument rentrer à Bulle à 23 h... et de bonne humeur ;-)). Après un an d'entraînement intense, pratiquement chaque fin de semaine (week-end), ce 16 avril 1955 nous voilà partis.

**1<sup>er</sup> jour :** En train pour Chamonix, puis montée au refuge des Grands-Mulets, 3050 m. C'étaient les derniers jours de l'ancienne cabane à moitié pourrie. Nous étions seuls. Le potage gelait au fond des bols que l'on avait préalablement nettoyés au couteau. Les derniers alpinistes rescapés n'avaient non plus pas d'eau pour la vaisselle ! Avant de quitter la Gruyère, Emile Pirali nous avait fourni à

chacun un petit fagot de bois pour fondre de la neige, mais non pour réchauffer le refuge. Cette nuit fut glaciale : -18° à l'intérieur, nous obligeant à dormir avec les chaussures afin qu'elles ne gèlent pas ;-)).

**2<sup>e</sup> jour :** A 3 heures départ des Grands-Mulets sous un ciel superbement étoilé qui nous permettait de nous passer de lampe. Pompon ne discute pas, il ne veut pas monter au Mont-Blanc par Vallot, mais par la Brenva ! Au col 4300 m, une puissante tempête nous tombe dessus. Madame Jeannette Prél avait confectionné un pantalon coupe-vent en toile cirée pour son Bouby. Le vent violent et le froid ont déchiré cette culotte qui est partie à l'horizontale vers l'Italie ! Le retour, encordés à ski parmi les séracs et les crevasses et en vision quasi nulle, a valu mérites et éloges à Pompon et son « pifomètre » ! Le soir, arrivés sains et saufs dans la vallée, nous avons fêté (un peu trop pour certains...) avec le célèbre guide Toni Gobbi, rencontré par hasard à Montrroc.

**3<sup>e</sup> jour :** Ce fut très douloureux, car il fallait distiller en passant par Albert 1<sup>er</sup>, col du Tour jusqu'à la cabane de Trient. Là aussi, nous étions seuls, mais le local d'hiver était plus agréable que les Grands-Mulets.

**4<sup>e</sup> jour :** La descente dans la poudreuse de la Combe d'Orny fut paradisiaque, malgré notre style « stemm-christiana » de l'époque. Seul Nestor savait godiller divinement. Petit transport jusqu'à Bourg-St-Pierre et ravitaillement puis ce fut la montée éprouvante au refuge Valsorey où nous étions toujours seuls et avons pu ronfler à faire trembler le Grand-Combin !

**5<sup>e</sup> jour :** Toujours aussi fou, en départ de nuit, le couloir du Meitin, glacé, où Roger s'est fait remonter les bretelles par Pompon, car il s'était décordé pour nous filmer. Ah, ces jeunes ! Puis ce fut : le col du Sonadon, le Mont-Durand, puis l'interminable glacier d'Otema et, enfin, oui enfin la cabane des Vignettes où nous rencontrons les premières traces humaines dans la neige depuis notre départ voilà 5 jours (quelle époque)!!!

**6<sup>e</sup> jour :** Les cols de l'Evêque, du Mont Brûlé et de Valpeline nous amènent vers la descente angélique sur Schwarzsee. Après 15 h environ sur les lattes depuis Les Vignettes, nous sommes arrivés au refuge du Théodule vers 22 h, merci le confort avec enfin de l'eau pour l'hygiène... les chaussettes collaient... et le reste aussi !!!

**7<sup>e</sup> jour :** Ascension du Breithorn 4164 m, puis nous avons plongé dans la spectaculaire descente du Schwarzegletscher. Arrivés à l'ancienne cabane Betemps sur les flancs du Mont Rose, nous avons ingéré, comme des ogres, des quantités de soupe et de thé, quel régal !

**8<sup>e</sup> jour :** Oh tristesse ! Le mauvais temps s'attaque au Mont Rose, nous obligeant à évacuer sur Zermatt, bof !!! Retour dans la civilisation où, déjà, les premiers touristes japonais nous photographiaient comme des bonobos au zoo !!! Dans le train du retour, nos mines brûlées par le soleil rayonnaient de satisfaction d'avoir vécu (sans pépin) 8 jours de bonheur absolu.  
(Photo de l'endroit)

## Commentaires sur l'équipement en l'an 1955...

### Equipement personnel

Skis de plus de 2 mètres, en frêne avec arêtes vissées. Fixations « Kandahar » à câbles. Les couteaux à glace se fixent sur les crochets des deux tranches du ski. Les peaux garanties de phoque véritable, à longs poils, sabotent souvent ! Elles sont fixées par des lanières en jute, rivées, elles cassent fréquemment. Pareil pour les rondelles des bâtons (20 cm diamètre) ; les bâtons en métal sont solides et non pliables, mais lourds. Les piolets : long-manche en bois. Les crampons en acier sont munis de lanières en cuir, les cordes sont confectionnées en chanvre. Une pelote de ficelle rouge de 30 m avec flèche tous les 3 mètres en cas d'avalanche.

La lampe de poche est fixée à la ceinture (pas de frontale). Les souliers de cuir prennent l'eau sur les glaciers ensoleillés et gèlent la

nuit. Les chaussettes, pulls, mitaines, bonnets, cagoules sont tricotés main en pure laine vierge, chauffante, mais piquante, heureusement nos sous-vêtements sont en flanelle. La doudoune 1<sup>re</sup> génération pour certains, d'autres se contentent d'anorak en coton avec poche kangourou pour fruits secs ! Les pantalons sont des golfs en laine ou des fuseaux. Le sac à dos est fait en bâche de camion ou en cuir, avec claie dorsale pour l'aération.

### Equipe de groupe

Carte au 50'000, 1 luge de secours démontable. 1 pharmacie, 1 pointe de ski en alu avec vis. 1 peau de réserve, 1 fixation complète avec câble, 1 mini-enclume avec marteau et rivets, 1 thermos de réserve (intérieur en verre...). 1 fagot de bois par personne, 3 rouleaux de papier WC (2 de trop, car la neige est plus hygiénique...).

### Ravitaillement

Pain de seigle, miel, lait en poudre, viande séchée, salamis, lard, potage Knorr et Maggi, pâtes (beaucoup), fromage, chocolat, Ovomaltine.

### N'existaient pas

Portable, GPS, TV, internet, hélicoptère, plastic, etc.

Mais nous avions de superbes glaciers, des pentes vierges, poudreuse et surtout... nous étions jeunes :

- † Pompon Remy, responsable des abattoirs de Bulle, notre chef, véritable guide
- † Roger Pasquier, chef de garage au GFM, notre cuisinier
- † Bouby Préal, peintre au GFM, notre intendant
- † Fifi Dupasquier, mécanicien GFM, notre réparateur matériel
- Emile Pirali, électricien EEF, notre meilleur ouvrier, 84 ans, vit au Foyer de Sâles
- Nestor Esseiva, employé UBS, notre photographe et cinéaste, 85 ans, vit à Bulle avec Marianne
- Et moi, décorateur d'intérieur, le comique ou le colérique, 87 ans, vit à Vuadens avec ma Lilette adorée. Je remercie Nestor pour son aide-mémoire !

*Un tout grand merci à Jean-Jean de nous avoir transportés dans le temps au travers de ses récits ! La rédaction du Bouquetin lui souhaite, ainsi qu'à Nestor Esseiva et Emile Pirali, une belle et heureuse retraite, avec beaucoup de bonheur à l'évocation des souvenirs de leurs « folies » en montagne ! Et notre amitié à Lilette et Marianne !*





# Récits de course

## Gimillan

DU MARDI 3 AU JEUDI 5 SEPTEMBRE 2019

Récit de : Dominique Sudan et Cathy Spicher - Photos : Marianne Chenaux



Gimillan se situe au-dessus de Cogne.

Départ de la Tour à 7 h avec le bus du CAS 9 places conduit par Jean-Louis Kolly et 2 voitures de 5 places conduites par Nicolas et Romain, à vous de compter ? 3 h de route avec arrêt à Bourg-St-Pierre, où café et croissants nous attendent. Suite, direction Lillaz pour la 1<sup>re</sup> rando.

Une magnifique journée ensoleillée nous accompagne pour rejoindre le lac de Loie à 2345 m. 2 h de montée sur un sentier arborisé et sinueux avec des marches plus ou moins hautes nous mettent directement dans le vif du sujet ! Plus haut, une ouverture nous donne une vue splendide sur la masse rocheuse du Mont-Blanc. Arrivés au lac, pause pique-nique dans un cadre enchanteur et agréable. La descente a été rendue délicate par des blocs rocheux, mais enjolivée par une belle cascade et dans un décor verdoyant. La difficulté n'a en rien touché le moral et la bonne ambiance de l'équipe.

De Lillaz nous sommes montés à Gimillan, à l'Hôtel Belvédère avec vue plongeante sur la vallée de Cogne. Répartition des chambres puis apéritif gentiment servi avec des petits encas offerts par la responsable de l'hôtel. Irénée, notre chef de courses, profite de ce moment convivial pour donner des infos précises sur la suite du programme ! Le repas du soir est servi

par un personnel très sympa, quelques sourires vu la suite des plats... Surtout des féculents !... À rassasier plus d'un bon mangeur !

### 2<sup>e</sup> jour

Départ de Gimillan 1814 m à 8 h 30 pour une marche d'environ 7 heures en direction des lacs Lussert. Le premier lac se situe à 2710 m, dans une région plus ouverte avec torrents et ruisseaux. Certains d'entre nous décident de rester là et 11 personnes curieuses ont continué jusqu'au deuxième lac à 2790 m. Après quelques photos nous rejoignons le groupe pour un pique-nique bien mérité sauf Serge et François qui n'en ont pas assez... et finissent la rando en duo. Merci Irénée de nous faire connaître une si belle région par un ciel bleu d'azur avec vue sur le Grand Paradiso, dans toute sa splendeur.

### 3<sup>e</sup> jour

Déjà, hélas, nous rangeons les bagages dans les voitures et le bus. 9 h, départ pour l'alpage d'Arpisson, avec 620 m de dénivelé, par un sentier bordé de mélèzes et de genévriers. L'air est frais et Irénée décide de s'arrêter après 2 h de marche, la banane est la bienvenue. Arrivés sur l'alpage paissent vaches et taurillons qui viennent saluer Fabienne d'un peu trop près, c'est une démo chorégraphique et gestuelle qui s'en suit ! Retour par une sente plus rapide terminant sur un sol doux bienvenu.

Arrivés à l'hôtel, agréable surprise, des gâteaux et boissons nous sont gentiment offerts par la patronne, un grand merci.

À Fabienne, merci pour la verrée offerte à Liddes pour son anniversaire.

Un tout grand merci à Irénée notre chef pour ces 3 jours de magnifiques randos organisées et menées de main de maître.

**De grand cœur :** Denyse et Marianne

**Les participants :** Nicolas, M.-Claude, Romain, Hélène, Suzanne D., Fabienne, Catherine G., Catherine A., Chantal G., Charly, François, J.-L. Kolly, J.-L. Catillaz, Martial, Serge, Nicole, Denyse et Marianne



**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](http://www.morand-vins.ch)



**FUTUR**  
**FORM@TIC**

Rue des Ecoles 15  
1635 La Tour-de-Trême

- informatique

- solutions d'impressions

**Seydoux** PAPERIE  
BUREAU SA

[www.futurformatic.ch](http://www.futurformatic.ch)

[www.seydouxsa.ch](http://www.seydouxsa.ch)

# Mont Brûlé

31 OCTOBRE 2019

Récit et photos : Carlo



Mont Brûlé, dernière randonnée en Valais pour les jeudistes du CAS GRUYÈRE. Le pari de la cheffe de course Antoinette Bussard est risqué, c'est une réussite. Au départ de Bulle 20 optimistes prient pour une journée sans pluie et ils sont exaucés. Il y a même un rayon de soleil qui pointe au-dessus du Pigne d'Arolla pendant la rude ascension vers la croix du Six-Blanc. Les couches d'habits s'enlèvent jusque sur la crête du la Tête de la Payanne. Le panorama au sommet

du Mont Brûlé est apprécié malgré une couche de nuages élevés. Situé à deux pas du col de Mille et de l'arête ouest du Mont Rogneux, il offre une belle vue au sud sur le Grand Combin, le Vêlan, la route du Grand-St-Bernard, la Pointe de Drône, les Monts Telliers, et plus à l'ouest sur la Combe de l'A, les Grandes Jorasses et le Mont Dolent. La météo nous gratifie encore d'une dernière vision sur Orsières et Champel pendant le pique-nique de midi, avant l'arrivée du brouillard dans





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



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



Grand-Rue 12 - 1630 Bulle - 026 919 68 00  
info@fleury.ch - [www.fleury.ch](http://www.fleury.ch)

# CHARDONNENS BOISSONS

Boissons  
Corboz  
S.A.

Chez  
Bacchus  
VINO & THÈQUE

Chardonnens Boissons SA / [www.chardonnens-boissons.ch](http://www.chardonnens-boissons.ch)

Boissons Corboz SA / [www.boissons-corboz.ch](http://www.boissons-corboz.ch)

le Val d'Entremont. La descente du côté du Val de Bagnes est teintée de vert (rochers), de rouge (plantes) et de jaune (mélèzes). On y voit encore Verbier et ses sommets, le Mont Gelé, le Mont Fort et le Bec des Rosses. Le retour nous gratifie d'une remontée vers la croix du Six-Blanc avant la descente jusque sur les hauts de Bruson au lieu-dit la Côt.

**Les participants :** Antoinette (cheffe de courses), Carlo, Céline, Chantal, Christine,

Colette, Florence, Gérald, Gilbert, Jean-Claude, Jean-Louis C., Jean-Louis K., Killy, Laurence, Marianne, Marie-Thérèse, Nicole, Norbert, Romain, Véronique





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](mailto:menuiserie.eloibosson@bluewin.ch) | [www.menuiserie-eloi-bosson.ch](http://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](mailto:sugnaux.electromenager@bluewin.ch)

[sugnaux-electromenager.ch](http://sugnaux-electromenager.ch)

---

## Sur les pas de Saint-Nicolas

JEUDI 5 DÉCEMBRE

Texte de Mathilde et Saint-Nicolas, photo Mathilde

---

Ce jeudi matin, le ciel n'a pas osé contredire les Gruériens qui croient qu'à Fribourg, il y a toujours du brouillard. Mais ce n'est pas un peu de brume qui suffirait à dissuader les 37 jeudistes prêts à partir à la recherche de Saint-Nicolas.

Salué par les canards, oies et autres palmipèdes de l'étang du Platy, le groupe de bipèdes entame un circuit-découverte original, au départ du Platy, direction les hauts de la ville par le Guintzet pour ensuite rejoindre les bords de la Sarine par la passerelle des Neigles. Jolie surprise au Grabensaal, bien que fermé pour préparer l'arrivée de Saint-Nicolas, le vrai, Hubert Audriaz nous fait la faveur de découvrir son royaume enchanté et son parcours magique. Une incursion dans la maison de Blanche-Neige, puis dans celle des Mille-et-une-nuit, quelques explications, forcément accompagnées de witz d'Hubert et nous voilà repartis vers le haut. Arrêt obligatoire à la

cathédrale. Malheureusement on ne rencontre Saint-Nicolas qu'en photo! Eh, nous sommes un jour trop tôt!

Pas le choix, on continue notre recherche en redescendant vers la Basse-Ville pour remonter le fil de la Sarine, tout plat, mais tellement charmant au pied de ces grandes falaises de molasse, jusqu'au barrage de la Maigrauge. La pause pique-nique a été très vite expédiée, vu que le soleil continuait de nous boudier.

Une bonne montée par le Sentier Ritter nous réchauffe. En surplombant les falaises du lac de Pérolles et en coupant quelques méandres, nous cheminons sur un charmant sentier en direction de Planafaye, avant d'attaquer la dernière petite montée qui nous ramène au point de départ. Les canards et les oies nous saluent, il semble qu'ils nous ont reconnus!





A la source de votre énergie

[www.gruyere-energie.ch](http://www.gruyere-energie.ch)



*"L'Espace  
d'un  
Instant"*

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

Massages - Réflexologie Taoïste - Chi Nei Tsang  
Gua Sha - Soins bols chantants - Soins énergétiques - Reiki  
Carole Bapst 079 309 23 67 [www.lespaceduninstant.ch](http://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](mailto:claudio.noll@bluewin.ch)

# PLAISIRS PARTAGÉS



**55**

★ ANS ★  
DE CUISINES  
COMPLICES

Ebénisterie, agencements de cuisines  
Ecosa, 1666 Villars-sous-Mont  
T +41 (0)26 928 40 10, F +41 (0)26 928 40 19  
[cuisines@ecosa.ch](mailto:cuisines@ecosa.ch), [www.ecosa.ch](http://www.ecosa.ch)



**ECOSA**  
Les artisans de vos espaces culinaires

Enfin bien au chaud, autour de thé, vin chaud et autres friandises, enfin... Saint-Nicolas, le vrai, fait son apparition. Oh, il a pris un coup de vieux, il arrive avec son tintébin.

L'assemblée attentive, écoute son discours :

*Bonjour les enfants,*

*Mais je crois que je me suis trompé, je ne suis pas chez les jeunes PDC !*

*Ah ! c'est le home du Platy.*

*Bienvenue à Villars-sur-Glâne spécialement aux immigrants de la Gruyère. Je vois que vous n'avez pas pris votre sainte patronne Johanna avec vous ! Mais certains sont plus vieux que moi. C'est rassurant sur l'état de santé du CAS de la Gruyère.*

*Je dois vous dire que je n'ai pas trouvé de père Fouettard pour aujourd'hui, j'ai bien demandé à Levrat, mais il n'était pas libre et puis tous les autres sont avec la chancelière à Belfaux à recompter à qui veut gagner des millions.*

*J'ai cassé ma crosse ce matin, car je suis parti trop vite comme lors de la dernière course surprise. J'en ai demandé une à Dubé, l'entraîneur de Gottéron, mais il garde toutes ses crosses pour les play-offs et Piller, à force de chercher des crosses avec sa direction, il n'y en a plus à la Migros. Alors grâce aux bois de Jean-Louis j'ai retrouvé mon tuteur.*

*Comme Fran6, je suis informé instantanément de toutes vos sorties, été comme hiver, et je vous observe depuis mon nuage.*

*J'ai remarqué que certains membres dépassent les chefs de course, d'autres veulent toujours être deuxièmes, certains ne suivent pas la trace, d'autres sont scotchés*

*à leur portable. J'ai les noms, je les transmettrai au père Fouettard.*

*Pour votre confort lors de vos sorties je vous conseille d'éviter de boire du kirsch à la pause ou de ne pas prendre le téléphone fixe de la maison ou de semer vos clés de voiture sur le parcours ou de marcher avec des chaussures dépareillées et que vos chaussures de ski de piste ne vont pas nécessairement pour la rando. Il est utile enfin de regarder où se trouve le bus avant d'aller fumer.*

*Pour terminer, bon rétablissement à la sous-section des Tamalous, je vous souhaite bon vent pour l'année prochaine et prenez bien soin de vous, sachez que j'ai toujours un œil sur vous.*

*Amen.*

Bon prince, bon évêque, Saint-Nicolas distribue des biscômes autant aux enfants sages qu'aux polissons. Merçi Saint-Nicolas, le voile de brume a ajouté à cette randonnée de 16 km un air mystérieux de circonstance, mais le soleil a brillé dans tous les cœurs.





# Bonne et heureuse année!

*Que 2020 vous apporte de beaux moments de convivialités lors de vos visites de cabane ou lors d'une sortie clubistique, d'instantés d'émerveillement sur un sommet, devant une œuvre d'art ou à l'écoute d'un beau concert! Qu'elle vous garde en forme pour profiter des plaisirs que la vie vous offre!*

*Que la nouvelle année vous réserve plein de petits et grands bonheurs, de la joie, beaucoup d'amour autour de vous et une bonne santé!*

*La rédaction du Bouquetin*

The advertisement features a background image of a mountain climber on a steep, snow-covered slope. In the top left corner is the logo for OXYGENE MONTAGNE, which consists of a blue square containing a white stylized 'O2' symbol. In the top right corner is the logo for GUIDES MONTAGNE, featuring a red circular arrow icon above the text 'GUIDES MONTAGNE'. In the center, the text 'A VOTRE SERVICE DEPUIS 30 ans' is written in a bold, black, sans-serif font. In the bottom right corner, there is a blue silhouette of a goat. At the bottom of the advertisement, the website 'www.o2montagne.ch' is listed on the left, followed by the 'EXPED' logo in the center, and on the right, the text 'votre magasin spécialisé' with social media icons for Facebook and Instagram, and the address 'Route de Ferpicloz 8 • 1731 EPEDES • 026 413 37 70'.

# Castella 2.0

**SPORTS BULLE**



**Venez  
visiter notre  
corner Millet**

Route du Verdel 22 – Bulle





LAPOSTE

JAB

1630 Bulle 1



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](mailto:j.barras@barras-charpente.ch)

[www.barras-charpente.ch](http://www.barras-charpente.ch)



Pour une production locale

Nous formons des apprentis



Brevet Fédéral

Partenaire

