



Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE 07-2020

JUILLET 2020

CAS
LA GRUYÈRE

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





Messerli Groupe

Auto Electricité - Radiocommunication

MSG Solutions Sàrl - www.messerli-groupe.com

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

Location radios

Pneus été - hiver

Garage multimarque

Radio, pager, balises Spot

Tomtom

Mains libres Parrot

Changement pare-brise

Diagnostic

Casques bucherons

Petzl

Eclairage LED

RAG

Climatisation

Système homme mort

ANALYSE DU PIED
COQUE AJUSTÉE
CHAUSSONS THERMOFORMÉS
SEMELLES ADAPTÉES SUR MESURE

CHAUSSURES DE SKI ET DE RANDO

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



rue albert rieter 10 / 1630 bulle / 026 913 92 10 / www.trangosport.ch



Infos utiles



PRÉSIDENT

Claude Heckly, Route de la Ria 10, 1666 Grandvillard
Tél. 079 398 06 44

E-mail : presidence@cas-gruyere.ch

ADRESSE DU CLUB

Rue de Bouleyres 79, 1630 Bulle

SITES INTERNET

www.cas-gruyere.ch / www.gjgruyere.ch

E-mail : info@cas-gruyere.ch

LOCAL DE LA SECTION

Stamm, Chemin de Bouleyres 79, 1630 Bulle
Jean-Christophe Genilloud, tél. 079 620 39 14

RÉDACTION DU BULLETIN

Colette Dupasquier, route de Broc 20, 1663 Epagny
Tél. 026 921 28 51 ou 079 697 26 22

E-mail : bulletin@cas-gruyere.ch

GESTION DES MEMBRES

Francis van Wynsberghe, route de la Buchille 27,
1633 Marsens

Tél. 079 244 31 71

E-mail : registry@cas-gruyere.ch

CABANE DE 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

A vos agendas 05

Activités au stamm 05

Activités en cabane 05

Cabanes de la section 07

**Communiqué
de la commune
de Val-de-Charmey 12**

Reflets de la section 13

Groupement jeunesse 15

Courses de la section 17

Passion 37

PHOTO DE COUVERTURE

Sabots de vénus

© Pascal Monteleone | Mai 2020

IMPRESSION NUMÉRIQUE, OFFSET

Nous imprimons/découpons aussi en grand format !

**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

FRANCIS GRANDJEAN, PRÉPOSÉ AUX COURSES ET FORMATION

Certaines fois lorsque je parcours la montagne en été comme en hiver, j'aime bien me plonger dans certaines réflexions. Oh, je vous rassure, des réflexions de mon modeste niveau d'être humain, diplômé de la HEEE (Haute Ecole Enney Estavannens) et de quelques autres papiers qui ont maintenant pris la poussière.

Lors d'une de mes réflexions, je songeais à ce rôle de préposé aux courses et formation que j'assume depuis 2016 avec Roly. Préposé, un terme un peu barbare... Je me suis dit, avec toutes les implications qui vont avec ce poste, quel synonyme irait bien pour garnir ma carte de visite (en fait, je n'en ai pas). Pour étayer ce nouveau terme, il faut qu'il soit en adéquation avec les différents rôles et contacts que nécessite cette tâche.

En tant que membre du comité de notre section, j'informe mes collègues de la vie courante des courses et formations, de nos projets, de nos soucis. Inversement, j'apporte à notre dicastère les décisions et les principes fondamentaux à la bonne marche de notre club.

Avec les cinquante-six chefs-fes de courses, j'essaie de privilégier le plus possible les contacts. Par mail pour les écrits plus organisationnels, et surtout par rencontre ou téléphone afin de privilégier les rapports humains, qui pour moi sont l'essence même de la vie d'un club. J'y attache beaucoup d'importance. Le rapport direct avec une personne, l'échange qu'il procure, la compréhension est souvent la solution de bien des problèmes.

Des réunions avec des candidats-tes chefs-fes de courses ont également lieu. En plus des traditionnelles informations, on fait connaissance avec eux. On découvre les personnages et eux nous découvrent. Nos futurs rapports en seront ainsi grandement facilités. Avec Roland nos échanges téléphoniques sont hebdomadaires,

voire journaliers en certaines périodes où l'actualité l'exige.

Mon rôle est également de faire le lien avec le comité central de notre faitière, appeler vulgairement le CC. De leur apporter les données nécessaires, et inversement de transmettre les informations, d'appliquer certaines règles pour le bon fonctionnement de toutes ces courses qui égrènent notre programme annuel.

Avec les participants aux courses, j'ai une relation privilégiée, et régulièrement je suis également participant. On vit ça de l'intérieur. J'en profite pour échanger, pour répondre à certaines questions, à avoir une oreille attentive aux suggestions, ainsi que de mettre un visage sur un nom.

Bien sûr, il est des fois où je suis devant à conduire une course. Mon leitmotiv, le plaisir de donner du plaisir. Et je le retrouve en fait avec tout le monde. Car l'expression du visage en fin de course en dit souvent plus que les mots.

Depuis plusieurs décennies je suis actif dans des comités ou des commissions dans mon village ou au niveau régional. Mais en arrivant à la section La Gruyère, il m'est arrivé une première. Avoir une présidente, et cela m'a ravi. La touche féminine que cela apporte m'a enrichi. On dit que le hasard fait bien les choses. Je le confirme. Merci le CAS La Gruyère, merci Chantal.

Mais revenons à notre synonyme, après avoir survolé ce rôle de préposé aux courses et formation. Je l'ai enfin trouvé et je crois même que tous les membres du comité vont se retrouver dans ce mot.

Je suis, nous sommes, simplement des traits d'union entre vous tous chers membres.

Bon été à vous tous



**GRUYÈRE
PARAPENTE**
CH

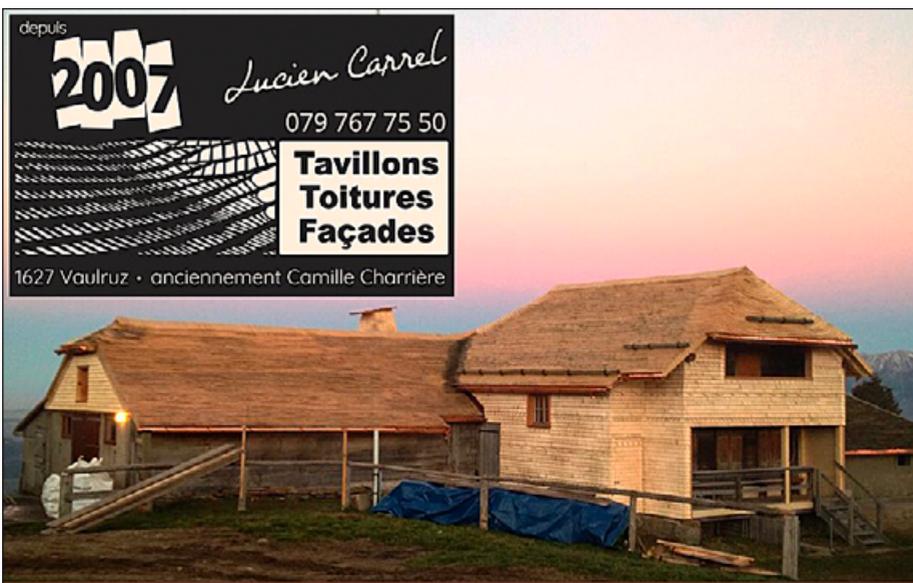
De 7 à 107 ans, découvrez
la Gruyère vue du ciel !
En biplace ou en solo...

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

LA GRUYÈRE 

 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

A vos agendas

Afin de ne pas louper les évènements futurs en 2020, vous pouvez d'ores et déjà noter ces 2 dates :

Pour les gardiens de cabane
Souper des barmens le samedi soir 7 novembre

Pour tout le monde
Assemblée générale le samedi 12 décembre en fin d'après-midi
à La Maison du Gruyère à Pringy

Activités au stamm

Le stamm est d'ores et déjà rouvert, les réservations peuvent être faites auprès du responsable, l'utilisation des locaux doit se faire en accord avec les directives fédérales suite au COVID 19.

Activités en cabane

CABANE DES CLÉS
DÈS LE 3 JUILLET ET JUSQU'À FIN AOÛT,
CHAQUE VENDREDI DÈS 17 H 30

Apéro du vendredi soir et grillades

Le barbecue sera allumé et vous pourrez venir faire vos grillades et passer une agréable soirée sur la terrasse.

Ceci uniquement par beau temps, en cas d'incertitude, appelez le responsable au 079 625 17 07.





Charmey Epagny Jaun Les Arcades

Tea-Room Boulangerie - Pâtisserie - Confiserie

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

Joachim Protze
Rue du Centre 34
1637 Charmey
Tél./Fax 026 927 11 23

www.boulangerie-les-arcades.ch



Succursales
1663 Epagny - Tél. 026 921 21 17
1656 Jaun - Tél. 026 929 82 24

info@boulangerie-les-arcades.ch

Menuiserie Agencement



Denis Risse Sàrl

Une philosophie, une passion!

Fenêtre - Porte - Agencement
Cuisine - Parquet - Rénovation

079 371 07 76 www.denis-risse.ch



**MAURICE BEAUD FILS
CONSTRUCTIONS SA**

charpente - menuiserie - rénovations

CONSTRUCTEUR BOIS
DEPUIS 1897

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

www.beaud-mbf.ch

Cabanes de la section

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

CABANE DES CLÉS

1352 m

JUILLET

Semaine	29 - 03	Isabelle-Loyse et Noé Gremaud
Week-end	04 - 05	Brigitte Girard, Lucie Suard
Semaine	06 - 10	Brigitte Girard, Lucie Suard
Week-end	11 - 12	Dédé et Madeleine Liard
Semaine	12 - 17	Dédé, Madeleine Liard, M.-Claude Quartier
Week-end	18 - 19	Marie-Jo Porchet, André Grangier
Semaine	20 - 24	Marie-Jo Porchet, André Grangier
Week-end	25 - 26	Jean-Luc Aubonney, Bobonne et Gilbert
Semaine	27 - 31	Jean-Luc Aubonney, Bobonne et Gilbert

AOÛT

Week-end	01 - 02	Bernard Bugnon
Semaine	03 - 07	Bernard Bugnon
Week-end	08 - 09	José et M.-Jo Romanens, Pierre et Virginie Monney
Semaine	10 - 14	José et M.-Jo Romanens, Pierre et Virginie Monney
Week-end	15 - 16	Stewe et Natacha Rumo, Chr. Keller
Semaine	17 - 21	Stewe et Natacha Rumo, Chr. Keller
Week-end	22 - 23	Pierre-André Jaquet
Semaine	24 - 28	Bernard Eltschinger
Week-end	29 - 30	Bernard Eltschinger



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. Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place.
10 places en dortoirs, prendre votre sac de couchage, réservation obligatoire.

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



FLAVIEN PAVAN

Route du Briez 73
1628 VUADENS
026 912 74 75

sports cycles 
dupasquier
vuadens

www.dupasquier-sports.ch

notre
expérience
a choisi
la qualité



CABANE DE BOUNAUX 1620 m**JUILLET**

Semaine	28 - 01	Fankhauser Marie-Do
Semaine	01 - 04	Berset Frédéric - Sautaux Alain
Week-end	04 - 05	Poffet Jean-Luc et Anne-Lise
Semaine	05 - 11	Monteleone Pascal - Maillard Jacques
Week-end	11 - 12	Bosson Eloi - Van Wynsberghe Francis
Semaine	12 - 18	Geinoz Marie-Jo et Jo - Kaeser Roland et Bernadette
Week-end	18 - 19	Cudré-Mauroux C. et F. - Clerc Fanny et Alexandre
Semaine	19 - 25	Roulin Myriam et Pierrot
Week-end	25 - 26	Roulin Myriam et Pierrot
Semaine	26 - 01	Dubath Evelyne et André - Jaquet Jean-Paul

AOÛT

Week-end	01 - 02	Jaquet Jean-Paul - Jaquet Laurence et Gérard
Semaine	02 - 08	Minder Joëlle et Luc - Staub Barbey Isabelle
Week-end	08 - 09	Ducrest Stéphane - Kiki Bongard
Semaine	09 - 15	Bourguet Cédric et Céline
Week-end	15 - 16	Berset Jean-Daniel et Valérie
Semaine	16 - 22	Porchet Marie-Josée - Grangier André
Week-end	22 - 23	Delaquis Jean-Marc et Lucienne - Dupont P. - Balmer F.
Semaine	23 - 29	Zenger Jean-Jacques - Roux Gilbert
Week-end	29 - 30	Girard Charly - Bovigny Claude

CABANE DE L'OBREGG 1818 m**CABANE DES PORTES** 1218 m

En fermeture estivale

INFOS CABANE**Situation**

Située dans le vallon de Bounavaux (réserve naturelle du Vanil Noir, réserve de Pro Natura) à l'WNW du Vanil Noir. Nous vous rendons attentifs au fait que les chiens sont interdits dans la réserve.

Restauration/hébergement

Soupe, boissons chaudes ou froides, vin, bière et spiritueux. Pas de restauration. Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place. 15 places en dortoirs, prendre votre sac de couchage, réservation obligatoire.

Réservation/information

Evelyne et André Dubath,
François Musy
et Jean-Paul Jaquet
079 603 68 78
bounavaux@cas-gruyere.ch

Gardiennage

Week-end du samedi 10 h
au dimanche 16 h
Semaine du dimanche 16 h
au samedi 10 h

Coordonnées

2 576 500 / 1 153 575 -
CN 1245 Château-d'Oex



OXYGENE
MONTAGNE



GUIDES
MONTAGNE

**1990
A VOTRE SERVICE
DEPUIS 30 ANS
2020**



www.o2montagne.ch

EXPED



votre magasin spécialisé

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



GARDIENNAGES ENCORE LIBRES À LA CABANE DES MARINDES

**LE WEEK-END DU 15 AU 16 AOÛT 2020
LA SEMAINE DU 20 AU 26 SEPTEMBRE
LE WEEK-END DU 26 AU 27 SEPTEMBRE
LA SEMAINE DU 27 SEPTEMBRE AU 3 OCTOBRE**

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

JUILLET

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

AOÛT

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

SEPTEMBRE

Semaine	30 - 05	Françoise Repond
Week-end	05 - 06	Chasse - Rausis - Joye
Semaine	06 - 12	Fabienne Gobet
Week-end	12 - 13	Dodo - Francis
Semaine	13 - 19	Elisabeth Savoy - Doris Bauman
Week-end	19 - 20	Laura Jaquet
Semaine	20 - 26	LIBRE !!!
Week-end	26 - 27	LIBRE !!!

OCTOBRE

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

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

INFOS CABANE**Situation**

La cabane des Marindes est située dans le vallon des Mor-teys (réserve naturelle du Vanil Noir, réserve de Pro Natura). Nous vous rendons attentifs que la réserve du Vanil Noir est interdite aux chiens. La route du Gros Mont est fermée de novembre à mai.

Restauration/hébergement

Soupe, boissons chaudes ou froides, vin, bière et spiritueux. Pas de restauration. Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place. 15 places en dortoirs, prendre votre sac de couchage, réservation obligatoire.

Réservation/information

Pascal et Marie-Hélène Rausis
079 790 45 33
marindes@cas-gruyere.ch

Gardiennage**Ouverte du début juin
à fin septembre**

Week-end du samedi 10 h
au dimanche 16 h
Semaine du dimanche 16 h
au samedi 10 h

Coordonnées

2 578 775 / 1 153 880 -
CN 1245 Château-d'Oex

Communiqué de la commune de Val-de-Charmey

Des mesures en faveur de la mobilité durable dans la vallée du Gros Mont, juin 2020

La commune de Val-de-Charmey, associée aux différents acteurs concernés (Club alpin suisse, section Gruyère, Pro Natura Fribourg, Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut, Service nature et paysage du canton de Fribourg, syndicat d'alpage du Gros Mont, La Gruyère Tourisme et autres propriétaires privés) souhaite poursuivre cette année la mise en œuvre du plan de mobilité pour la vallée du Gros Mont et ses zones protégées, le District franc (réserve de faune sauvage) Hochmatt – Motélon et la réserve naturelle du Vanil Noir. Ce plan vise à renforcer la cohabitation entre les différents usagers de la route d'accès, la sécurité ainsi que le respect de la nature.

Cet été 2020, marqué par la crise sanitaire et une population privilégiant les loisirs et les vacances de proximité, verra probablement une fréquentation du secteur en hausse. La poursuite des mesures initiées en 2019 est donc importante. Pour 2020 les mesures suivantes sont prévues :

- 1) Parking du Haut du Mont restreint et payant de manière volontaire**
L'accès au parking du Haut du Mont reste totalement libre. Les places de parc sont restreintes à un seul côté du chemin d'accès (60-65 véhicules maximum). Une caisse sécurisée sera placée au portail côté Sud et une contribution volontaire de 5.- par véhicule sera demandée. Selon le règlement de la réserve du Vanil Noir, le camping y est interdit (y compris en camping-car).
- 2) Parking complémentaire gratuit aux Planeys**
Les fins de semaine et fériés, en particulier pour les arrivées entre 11h et 15h, les visiteurs sont encouragés à laisser leur véhicule aux Planeys (cf panneau indicatif) pour éviter de devoir redescendre faute de place au parking Haut du Mont.
- 3) Le sentier des Escaliers du Mont praticable mais pas complètement aménagé**
Pour les personnes qui montent à pied depuis les Planeys, le nouveau sentier des Escaliers du Mont, réalisé de manière provisoire l'année dernière, ne sera peut-être pas totalement terminé, prévoir de bonnes chaussures. Ce sentier n'est pas ouvert aux VTTistes, tout comme la réserve du Vanil Noir d'ailleurs. Le VTT reste une alternative, ils sont bienvenus sur les autres routes et chemins carrossables. *Ce paragraphe a été remanié par le comité CAS afin de le rendre plus actuel.*
- 4) Service de taxi alpin subventionné par la commune de Val-de-Charmey**
Dans sa politique en faveur de la mobilité durable la commune de Val-de-Charmey subventionne le taxi alpin depuis Pra Jean au Haut du Mont en particulier pour les visiteurs arrivant en transports publics (ligne Bulle-Jaun ou Fribourg-Jaun, arrêt Pra Jean). Le prix de l'aller simple jusqu'au Haut du Mont est fixé à 5.- par personne, simple course (10.- aller-retour). Réservation obligatoire auprès de Taxi Niklaus (taxi alpin), Jaun 079 528 38 25.
- 5) Information de sensibilisation par naturalistes professionnels**
Durant l'été et l'automne des naturalistes professionnels (rangers), engagés conjointement par le Parc Gruyère Pays-d'Enhaut et la commune de Val-de-Charmey avec le soutien du Service cantonal des forêts et de la nature, seront sur place au Haut du Mont, une douzaine de fois au total pour informer et sensibiliser les visiteurs-euses sur les richesses naturelles de ce magnifique fond de vallée ainsi que sur les réglementations y relatives.

Les visiteuses et visiteurs sont donc les bienvenu-e-s dans la vallée du Gros Mont, que ce soit pour profiter de ses paysages, sa flore et sa faune unique, pour se rendre sur un sommet, à un chalet d'alpage ou à une cabane. Que ce soit dans le respect du vivre ensemble et de la nature. Bel été en montagne !

Reflets de la section

ADMISSIONS

Chollet Nathalie, route de la Valsainte 83, **Cerniat**

Dupasquier Steve, route Principale 309, **Vuadens**

Hurtlin Anne, Sur-le-Mont 3, **Le Mouret**

Hurtlin Blaise, Sur-le-Mont 3, **Le Mouret**

Pasquier Caroline, route de la Croix 197, **Marsens**

Progin Joëlle, route Principale 309, **Vuadens**

Roch Samuel, rue du Baly 1, **Broc**

Rosa Benjamin, allée du Verger 4, **Granges-Paccot**

Rosales Françoise, chemin du Verger 8, **Villars-sur-Glâne**

Vasey Monney Sylvie, rue des Agges 59, **La Tour-de-Trême**

Wajs Agnieszka, rue du Baly 1, **Broc**

Zenoni Christelle, route du Banneret 47, **Grandvillard**

Zenoni Laurent, route du Banneret 47, **Grandvillard**

ADMISSIONS GJ

Délos Marta, chemin de la Montagnetta 19, **Corbières**

Hurtlin Géraldine, Sur-le-Mont 3, **Le Mouret**

Hurtlin Jonas, Sur-le-Mont 3, **Le Mouret**

Zenoni Adèle, route du Banneret 47, **Grandvillard**

COIN DE LA SYMPATHIE

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

Olivier Bugnon, membre vétérinaire ;

Jean-Marie Berset,

membre quarantenaire ;

Antonin Chollet, membre soixantenaire ;

Maurice Senn, membre vétérinaire ;

Louis Baudois, père de Claude Baudois, membre ;

Francis Moret, membre cinquantenaire.



FÉLICITATIONS

Emilie et Guillaume

Jaquet-Pugin ont accueilli

leur 3^e enfant, la petite

Juliette, au sein de leur

famille à Saussivue/

Gruyères. Toutes nos

félicitations et bons vœux à

toute la famille !

SPO RTS

SKI
BIKE
RANDO

a v e n t u r e s

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

SPORTS AVENTURES SA / ROUTE DE BILLENES 14 / 1680 ROMONT/FR
T 026 652 40 41 / F 026 652 40 42 / SPORTS-AVENTURES.CH
HORAIRES DU MAGASIN
LUNDI FERME MA-VE 8H-12H / 13H30-16H 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



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

Information importante liée au COVID 19

Pour tous

.....

Aux participants aux courses et formation : afin de lutter contre la propagation du COVID 19, la traçabilité des participants à nos courses et formation est garantie. Aussi, si l'un de vous devait être testé positif à ce virus après avoir fréquenté une de nos courses ou formations, il a l'obligation de prendre contact avec l'un des préposés aux courses. Ces derniers mettront en place les mesures prévues.

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

Module alpinisme 2

SAMEDI 18 JUILLET ET DIMANCHE 19 JUILLET

5a

.....



Situation

Sustlihütte

Chef de courses

Rainer Frick, 079 372 54 93

Chef de courses adjoint

Martin Widmer, 079 701 84 22

Remarque

2^e sortie du module alpinisme, les participants seront les mêmes que pour le 1^{er} module.

Grimpe – calosse

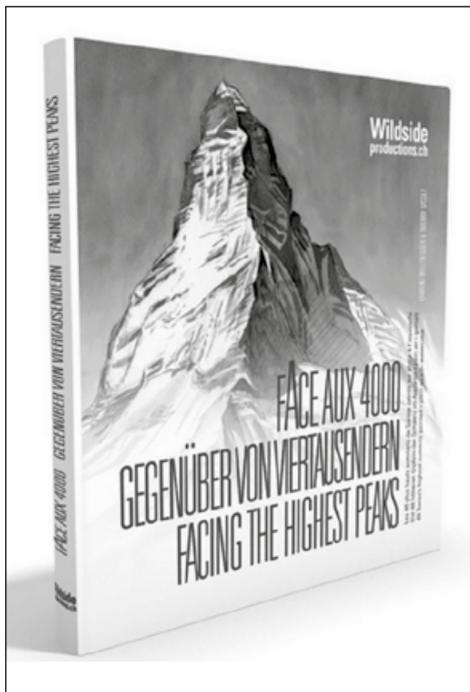
SAMEDI 1^{er} AOÛT

5b

.....



Cette sortie est reportée ou annulée (voir prochains bulletins et consulter le site).



FACE AUX 4000 est un livre qui présente les 48 plus hauts sommets de Suisse, peints sur place à l'aquarelle et accompagnés d'une quarantaine de textes géologiques. Les auteurs sont Laurent Willenegger (peintre naturaliste) et Thierry Basset (géologue et chroniqueur à Monsieur Jardinier sur RTS La 1ère).

Ce livre a été peint, écrit, édité et imprimé en Suisse : il s'agit d'un pur produit local !

Pour commander le livre :

<https://www.thierrybasset.ch/#Livre>
ou <https://www.wildsideproductions.ch/face-aux-4000/>

Un rabais de CHF 10.- est accordé sur l'achat du livre lorsqu'il est commandé sur les sites internet des deux auteurs, plus un rabais supplémentaire de CHF 5.- pour les membres du CAS La Gruyère. Bien indiquer l'appartenance à notre section dans la commande.

La BCF, partenaire de vos loisirs.



www.bcf.ch

 **Banque Cantonale
de Fribourg**

simplement ouvert

S Courses de la section

Information importante liée au COVID 19

Pour tous

Aux participants aux courses et formation : afin de lutter contre la propagation du COVID 19, la traçabilité des participants à nos courses et formation est garantie.

Aussi, si l'un de vous devait être testé positif à ce virus après avoir fréquenté une de nos courses ou formation, il a l'obligation de prendre contact avec l'un des préposés aux courses. Ces derniers mettront en place les mesures prévues.

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



Randonnées à la carte

Tout au long de l'année, à pied ou à ski, chaque mardi les clubistes peuvent se retrouver pour une randonnée à la carte. Le but est fixé selon les conditions du moment et les envies des participants. Ces courses ne dépassent pas les niveaux T3 ou S3.

Rendez-vous chaque mardi à 8 h, au parking du terrain de foot à La Tour-de-Trême.

Randonnées légères à la carte

Les randonnées habituelles vous paraissent trop astreignantes? Chaque jeudi, retrouvez les clubistes qui souhaitent randonner gentiment, sans trop de dénivelé. Le but est fixé selon les conditions du moment et les envies des participants. Ces courses ne dépassent pas les niveaux T2 ou S2.

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

Montbovon - Château-d'Œx par Pra de Cray



JEUDI 9 JUILLET

T3

Lieu et heure de départ

Terrain de foot La Tour-de-Trême à 7 h

Matériel

Standard de randonnée

Dénivelé, heures de marche

Environ 18 km / +1'500 m / -1'300 m /

Environ 7 heures de marche

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Inscriptions par téléphone jusqu'au
mercredi 8 juillet à 17 h

Chef de courses

Antoine Buntschu, 079 661 26 20

Itinéraire choisi

Gare de Montbovon, Sonlomont, La Brâ, les
Sauges, Les Fonds, Pra de Cray, Les Trois
Fenils, gare de Château-d'Œx. Déplacement
en voitures jusqu'à Montbovon, retour
depuis Château-d'Œx sur Montbovon en
train. Prendre vos éventuels demi-tarifs.

Remarques/descriptif

Magnifique flore, entre autres lis de Saint
Bruno, dans le vallon des Fenils

Le Folly et Le Molard



JEUDI 9 JUILLET

T2

Lieu et heure de départ

Terrain de foot, La Tour à 8 h

Dénivelé, heures de marche

+700 m, 4 heures

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Chef de courses

Irénée Savary, 079 510 62 25

Délai d'inscription

Mercredi 8 juillet à 18 h

Itinéraire choisi

La Cergnaule - Goille aux Cerfs - Le Folly -
Le Molard - Col de Soldadier - La Cergnaule

Morgenberghorn

SAMEDI 11 JUILLET

T4



Lieu et heure de départ

La Tour, terrain de foot à 7 h

Situation/altitude

Lac de Thoune

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De randonnée

Dénivelé, heures de marche

+1290/-1290 m, 6 heures

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

8

Cheffe de courses

Evelyne Grand, 079 609 63 90

Délai d'inscription

Vendredi 10 juillet

Itinéraire choisi

Randonnée en boucle au départ de Suld. Montée vers la Brunnihütte, ascension jusqu'au sommet 2248 m, descente en direction du Rengglipass et retour.

Remarques/descriptif

Petit passage câblé au départ de la descente.



Via Ferrara des dames anglaises (init. Alpi. suite)



SAMEDI 11 JUILLET

PD

Lieu et heure de départ

Stamm à 6 h

Situation/altitude

Diablerets - Pierredar

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Casque, baudrier, sangles, longes

Dénivelé, heures de marche

6 h 30 de montée, descente en téléphérique

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 120.- Transport + télécabine

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

Chef de courses adjoint

Philippe Bussard, 077 524 68 47

Délai d'inscription

Au lundi 6 juillet

Itinéraire choisi

En remplacement du Pigne de la Lé :
Via ferrata des Dames Anglaises depuis
Pierredar

Remarques/descriptif

Le départ de la Via Ferrata des Dames Anglaises se situe à environ 45 minutes de marche du refuge de Pierredar. Le parcours débute par des passages rocheux assez faciles, jusqu'aux silhouettes des Dames Anglaises. Il s'agit en fait de trois rochers, dont la forme rappelle des femmes aux longues robes. Les grimpeurs profitent ensuite d'une vue impressionnante sur le glacier de Prapio. Dans le dernier passage, la via devient plus aérienne, avec une vue imprenable sur les Alpes vaudoises.

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

Basse-Engadine / Val Müstair (Grisons) (rempl. Queyras)



DIMANCHE 12 AU DIMANCHE 19 JUILLET

T4

Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Subsistance

En hôtel

Matériel

Standard de randonnée

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Sera communiqué aux participants

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Antoine Buntschu, 079 661 26 20

Chef de courses adjoint

Jacques Maillard, 077 473 14 85

Itinéraire choisi

Jour 1 : transport, nuitée à Sent

Jour 2 : Uinaschlucht - Lais da Rims - Lischannahütte - Scuol, nuitée à S-Charl

Jour 3 : S-Charl - Fuorcla Sesvenna - Piz Rims - S-Charl, nuitée à S-Charl

Jour 4 : S-Charl - Val Minger - Val dal Botsch - Il Fuorn, nuitée à Fuldera

Jour 5 : Umbrail - Piz Umbrail - Lais da Rims - Pass del Fuorn, nuitée à Fuldera

Jour 6 : Val Müstair / Piz Daint ou Piz Terza ou autre, nuitée à Fuldera

Jour 7 : Zernez - Lais da Macun - Lavin, nuitée à Zernez

Jour 8 : retour

Remarques/descriptif

A situation spéciale, nouvelle destination...

Pour cette semaine de rando, en lieu et place du Queyras / Val Maira, nous nous retrouverons en Suisse, avec de la semi-itinérance, hébergements en hôtel et voyages en transports publics. Nous irons découvrir quelques bijoux du coin, avec pêle-mêle des noms comme Uinaschlucht, Lais da Rims (il y en a deux et nous y serons aux deux), Lais da Macun, etc. Programme détaillé, horaires et coûts seront transmis aux participants.



Dent de Corjon

DIMANCHE 12 JUILLET

T5



Lieu et heure de départ

A définir à 7 h 30

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Standard de randonnée + casque + piolet + baudrier

Dénivelé, heures de marche

1250 m / 7 heures

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

CHF 10.- Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Par téléphone au 079 283 05 78

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Pierre Scyboz, 079 283 05 78

Période d'inscription

Du lundi 6 au jeudi 9 juillet

Itinéraire choisi

En traversée : La Tine, Col des Gaules, Tête des Châtelards, Dent de Corjon, alpage de Corjon, Les Villards, Boveresse

La Tour de Famelon

JEUDI 16 JUILLET

T3



Lieu et heure de départ

Parc terrain foot, La Tour-de-Trême à 7 h 30

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De randonnée en montagne

Dénivelé, heures de marche

+800 m, environ 5 heures

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Par téléphone

Chef de courses

Romain Chofflon, 079 293 41 09

Délai d'inscription

Mercredi 15 juillet

Itinéraire choisi

Pierre du Moëllé - Les Chaux - Tour de Famelon 2143 m - Truex 2194 m - Lac Segray - Pierre du Moëllé

Bivouac des Pantalons Blancs en boucle



SAMEDI 18 JUILLET

PD

=====

Lieu et heure de départ

Stamm à 6 h 30

Matériel

Baudrier crampons (ajustés) piolet.
Suffisamment à boire

Dénivelé, heures de marche

+1100 m, -1100 m, départ du barrage de
Dixence, montée par glacier des Ecoulaies,
arête rocheuse facile jusqu'au bivouac
(3280 m), descente par l'arête du Bouc

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

8

Cheffe de courses

Jacqueline Cotting-Currat, 079 725 26 37

Itinéraire choisi

En boucle, glacier et rochers faciles.
Durée de marche, environ 9 heures

Gantrischli - Schafarnisch (en boucle)



JEUDI 23 JUILLET

T3

=====

Lieu et heure de départ

La Tour, parc terrain de foot, à 7 h
ou Le Mouret, halle de gym

Matériel

De randonnées, bonnes chaussures,
pique-nique

Dénivelé, heures de marche

Montée 1187 m, descente 1187 m, temps
de marche 5 h 30

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Clôture des inscriptions à 18 h

Chef de courses

Jean-Louis Kolly, 079 331 49 53

Période d'inscription

De jeudi 16 juillet au mercredi 22 juillet

Itinéraire choisi

Gantrischli, Chüernisch, Schafarnisch,
Chänelpass, Märe, Ritzwannels, Gantrischli

Remarques/descriptif

Alpage de Schafarnisch, présence possible
de patous...

Cabane des Becs de Bosson

SAMEDI 25 ET DIMANCHE 26 JUILLET

T3



Lieu et heure de départ

Covoiturage Vaulruz à 6 h 30

Subsistance

Pique-nique pour 2 jours / demi-pension à la cabane

Dénivelé, heures de marche

1^{er} jour : +1650 m, 6 heures

2^e jour : +500 m, env. 7 heures

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport et cabane, env. CHF 110.-

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Si inscription en ligne, laissez votre numéro de mobile

Chef de courses

Denis Bossel, 079 332 04 68

Délai d'inscription

Lundi 20 juillet

Itinéraire choisi

1^{er} jour : Vercorin - Vallon de Réchy - Cabane des Becs de Bosson

2^e jour : Sommet des Becs de Bosson - Roc d'Orzival - Le Crêt du Midi - Vercorin

Remarques/descriptif

Possibilité de descendre en télécabine depuis le Crêt du Midi. Selon les conditions sanitaires du moment, la course peut être modifiée. Les participants seront informés des derniers détails.



Pollux (rempl. Tour Ronde en 2 jours)

SAMEDI 25 JUILLET

AD



Lieu et heure de départ

Stamm à 5 h

Situation/altitude

Zermatt

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Complet de haute montagne : casque, baudrier, crampons, piolet, mousqueton à vis

Dénivelé, heures de marche

3 heures du Petit Cervin au sommet,
6 heures en tout pour environ 500 m
de dénivelé

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 190.- Transport + télécabine
(prendre demi-tarif)

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

Chef de courses adjoint

Jean-Bruno Pugin, 079 667 12 56

Délai d'inscription

Dimanche 19 juillet

Itinéraire choisi

En remplacement de la Tour Ronde : Pollux
4092 m. Du Petit Cervin, on passe sous le
Breithorn pour arriver au pied de l'arête SW
du Pollux qui culmine à 4092 m.



A travers le parc Adula

DIMANCHE 26 JUILLET AU SAMEDI 1^{er} AOÛT
T3



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle, Voie 1 à 8 h 10

Subsistance

En cabane ou hôtel (Hinterrhein)

Matériel

Bons souliers profilés, bâtons de randonnée, habits chauds, protection contre la pluie, protection solaire, sac à viande léger, thermos et pique-niques pour 7 jours (possibilités de ravitaillement dans certaines cabanes ainsi qu'à Hinterrhein au soir du 4^e jour), affaires personnelles et petit linge de toilette

Dénivelé, heures de marche

7 jours, 115 km, +8000 m, -9000 m, soit une moyenne journalière de 16.6 km, +1140 m, -1270 m ; temps de marche 5 à 8 h par jour

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 550.- pour transport et demi-pension

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

12

Chef de courses

Pascal Monteleone, 079 669 95 63

Délai d'inscription

Vendredi 17 juillet

Itinéraire choisi

Jour 1 : Passo Lucomagno - Capana Boverina

Jour 2 : Capana Boverina - Greina - Capana Morterascio

Jour 3 : Capana Morterascio - Lântahütte

Jour 4 : Lântahütte - Hinterrhein

Jour 5 : Hinterrhein - Rifugio Pian Grand

Jour 6 : Rifugio Pian Grand - Capana Buffalora

Jour 7 : Capana Buffalora - Sta Maria / Castaneda

Remarques/descriptif

Magnifique itinéraire qui traverse entre autres la plaine de la Greina et se termine par la via alta Calanca au départ d'Hinterrhein.

Sports et Loisirs

Avry-devant-Pont

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

Rte de l'Eglise 19
026 915 12 42

Rocher du Midi - Plan de la Douve



JEUDI 30 JUILLET

T4

Lieu et heure de départ

Place de parc terrain de foot,
la Tour-de-Trême à 7 h

Dénivelé, heures de marche

Env. 1200 m de montée env. 6 heures de
marche

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

12

Chef de courses

Jacques Maillard, 077 473 14 85

Délai d'inscription

Jusqu'au mardi 28 juillet

Itinéraire choisi

Départ de l'Etivaz – Les Bornels - Sur le Grin
– Rochers du Midi – Col de Base –
Plan de la Douve – L'Etivaz



Prätigau – Silvretta

LUNDI 3 AU SAMEDI 8 AOÛT

T4



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 6 h 30

Situation/altitude

Prätigau-Silvretta

Subsistance

Hôtel et cabane, pique-nique pour les midis, en tout cas pour le 1^{er} jour, possibilité d'acheter en cabane par la suite

Matériel

Bonnes chaussures profilées et bâtons recommandés. Obligatoire selon les règles sanitaires, sac à viande, linge et désinfectant personnel.

Dénivelé, heures de marche

Entre 4 heures et 5 h 30, 1 jour à 8 heures de marche

Exigence physique

C – exigeante

Coût approximatif

Train demi-tarif CHF 117.30 + demi-pension env. € 400.-, (chang. hébergements) boissons non comprises

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

8, il y a encore des places à prendre !

Cheffe de courses

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

Délai d'inscription

Mercredi 15 juillet

Itinéraire choisi

De St Antönien, nous suivrons les étapes R62 à R66 de la Via Alpina en faisant étape à Gargellen - Tübingerhütte - Madlenerhaus - Jamtalhütte - Scuol

Remarques/descriptif

Cette petite semaine de randonnée se fera en moyenne montagne. Nous atteindrons le point le plus haut au Getschnerscha à 2819 m et traverserons d'autres cols alpins, il faut avoir le pied sûr et ne pas être sujet au vertige, sinon pas de grandes difficultés ! Les beaux paysages traversés valent le déplacement vers les confins de la Suisse !



pittet vins
secret de cave

CP 14 / Rte de Gruyères 30
1663 Epagny / Gruyères

T 026 921 11 84
info@pittetvins.ch

www.pittetvins.ch

De Ferden à la Lötschenpasshütte



JEUDI 6 ET VENDREDI 7 AOÛT

T2

Lieu et heure de départ

Terrain de foot, La Tour-de-Trême à 7 h 30

Situation/altitude

Lötschental

Subsistance

2 pique-niques, soir demi-pension

Matériel

De randonnée. Pour la cabane, les consignes sanitaires seront communiquées aux participants

Dénivelé, heures de marche

1^{er} jour : +1320 m, 4 h 30

2^e jour : -1380 m, 3 heures

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 120.- Transport + demi-pension

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

12

Chef de courses

Irénée Savary, 079 510 62 25

Délai d'inscription

Lundi 20 juillet

Itinéraire choisi

Aller : Ferden - Kummenalp

- Lötschenpasshütte

Retour : cabane - Lauchernalp - Ferden

Remarques/descriptif

Je serai secondé par Jean-Louis Catillaz.



Via Glaralpina (rempl. Val d'Aoste VA)

LUNDI 10 AU SAMEDI 15 AOÛT

T3



Lieu et heure de départ

Stamm, l'heure sera communiquée aux participants

Situation/altitude

Glaris/Suisse Centrale

Subsistance

Cabanes ou hôtel de montagne en demi-pension

Matériel

De randonnée, souliers à bon profil, bâtons conseillés. Obligatoire selon les règles sanitaires, sac à viande, linge et désinfectant personnels.

Dénivelé, heures de marche

Dénivelé moyen 1000 à 1300 m par jour
Temps de marche 4 à 8 heures

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 600.- Transport et hébergement

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Chef de courses

Jean-Claude Perroud, 079 230 68 35

Cheffe de courses adjointe

Mathilde Auer, 079 657 97 92

Délai d'inscription

Lundi 27 juillet

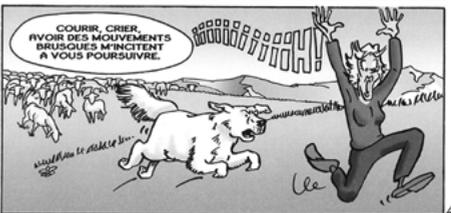
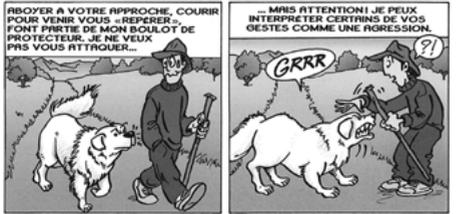
Itinéraire choisi

4 à 5 étapes de la haute route qui fait le tour des montagnes du canton de Glaris. Région méconnue de la Suisse romande, mais d'une beauté sauvage qui traverse aussi bien des zones de pâturages que des étendues karstiques très arides. Certains passages exposés sont sécurisés par des câbles, chaînes ou marches métalliques. L'itinéraire ne convient pas aux personnes sujettes au vertige.

Remarques/descriptif

En raison des exigences sanitaires du moment et pour répondre à l'appel de nos autorités fédérales, la semaine prévue dans le Val d'Aoste est remplacée par la découverte de cette région de Suisse. Comme la météo peut être particulièrement capricieuse dans cette partie de la Suisse, un plan B est prévu si nécessaire. D'autres infos détaillées seront communiquées aux participants.





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

CHAUSSURES
Waeber
BULLE

Grand-Rue 21

TREZZINI
CONCIERGERIE

Rte de Morlon 45
1630 Bulle
Brevet fédéral
Tél. (24 h/24): 026 / 919 30 00
www.trezzini-conciergerie.ch
office@trezzini-conciergerie.ch

BOUTIQUE DU TERROIR
PETIT MARCHÉ DE L'INTYAMON
DEPUIS 1997

Heures d'ouverture

LU-MA-ME 07:00-19:00
JE-VE-SA 07:00-23:00
DI 7 h-21 h

BRASSERIE DU TERROIR
L'ÉTABLE
VILLARS-SOUS-MONT EN GRUYÈRE

026 928 10 11 026 928 10 08



Tavillons

Charpente - Rénovation

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

Samuel Charrière
1628 Vuadens



La vie vous réserve plein
de belles surprises

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

Nous organisons votre sortie en Gruyère.

Nos activités de plein air sont idéales lors d'une sortie entre amis, une sortie de groupe, une sortie d'entreprise, un enterrement de vie de garçon ou de jeune fille.

Vous pouvez aussi offrir nos activités, c'est une bonne idée de cadeau !

** Certifié: Safety in Adventures*



Gruyère Escapade Sàrl :: 1661 Le Pâquier :: 026 921 39 94 :: www.gruyere-escapade.ch



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

CHARDONNENS BOISSONS

Boissons
Corboz
S.A.

Chez
Bacchus
VINO & THÈQUE

Chardonnens Boissons SA / www.chardonnens-boissons.ch

Boissons Corboz SA / www.boissons-corboz.ch

Passion

Jacqueline Cotting

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. Saurez-vous découvrir de quel endroit il s'agit ?

Ce mois, Jacqueline Cotting, membre vétéran de notre section, cheffe de courses, va partager sa passion avec nous....

Présente-nous ce lieu...

C'est un endroit magique dont je ne suis pas la seule admiratrice ! Il impose le respect devant ses roches verticales dressées

en une longue chaîne dentelée. Au soleil couchant ses faces nord-ouest s'habillent de rouge, alors qu'au matin son calcaire sud-est ciselé par le ruissellement de l'eau depuis des siècles invite déjà la main du grimpeur à caresser ses cannelures.

Quand l'as-tu découvert et dans quelles circonstances ?

Dans mon enfance, avec mes parents et mon frère, j'aimais déjà cette balade d'un dimanche d'été, où je profitais de grimper sur le gros caillou derrière le chalet du Régiment, pendant que papa admirait le paysage assis dans l'herbe et que maman débarrassait les sandwiches. Puis vinrent les chouettes années partagées avec les bons amis de cordée (merci Moumousse et La Taupe !), j'avais entre 20 et 25 ans. Nous grimpons les voies (La Marti, l'Eggturm, la Carrard...) un bandeau dans les cheveux à la place du casque ! Mes genoux étaient bleus et, de retour au travail avec ma blouse d'infirmière, impossible de les cacher, les patients me demandaient où donc j'étais allée me cogner ! Un coup de coeur aussi lorsque j'ai découvert la forêt du Lapé, avant de monter sur la Dent de Ruth, il y avait ce jeu d'ombres et de lumières dans un décor de mousses et de racines mêlées aux blocs de pierre, en automne surtout les teintes y étaient magnifiques. Parfois, après une nuit de veille à l'hôpital, je partais avec ma 2CV directement vers ce vallon pour m'y reposer quelques heures, mieux que dans mon lit.

Pourquoi ce lieu t'a marquée ?

La nature y est grandiose ! On y ressent la force des éléments. L'impression d'être

PILLER & KRATTER SA

- CHAUFFAGE
- SANITAIRE
- TOITURE
- ETANCHEITE
- PARATONNERRE

1632 Riaz Tél. 026 / 912 98 04



Venez visiter notre

Vinothèque

Du Lu a.-m. au samedi matin

www.morand-vins.ch



FUTUR
FORMATIC

Rue des Ecoles 15
1635 La Tour-de-Trême

- informatique

- solutions d'impressions

Seydoux PAPERIE
BUREAU SA

www.futurformatic.ch

www.seydouxsa.ch

loin de tout et en même temps proche de l'essentiel : l'élégance des parois rocheuses, la douceur des pâturages, l'aigle souvent visible, le calme. Pour accéder aux voies d'escalade, nous marchions dans des pierriers ou sur des sentes de chamois, j'avais un immense sentiment d'être privilégiée, d'avoir accès à un trésor. Et lorsqu'on arrivait au sommet des voies, l'effort partagé, la solidarité, la bonne humeur, le panorama qui se déroulait devant nous, c'était intense.

Quelle influence ce lieu a eue sur ta manière de percevoir la montagne ?

Pour moi, le rocher, la montagne, c'est le symbole de la puissance de la nature. Cet endroit invite à un dépassement de soi parfois, mais en gardant toujours une certaine humilité. Savoir renoncer et accepter une certaine frustration est indispensable en montagne. Du coup lorsqu'on réussit à atteindre l'objectif qu'on s'est fixé, c'est une

réelle récompense, car on est conscient que cela aurait pu être limité par les lois que la montagne nous impose. J'ai le souvenir de cette journée orageuse, où nous avons dû plier les cordes sous la pluie et dévaler le pierrier sous les éclairs. J'entends encore le tonnerre résonner contre les faces de l'Eggturm. A cette époque, il y a environ 30 ans, pas de natel, pas d'image radar pour la météo, cette fois-là l'orage nous avait rattrapés. Quelle puissance se dégageait de ces faces ! Nous étions bien petits.

Cette chaîne est nommée « inhospitalière » peut-être parce qu'elle se dresse fièrement devant nous et peut nous surprendre si on ne la respecte pas. Mais elle est vraiment un lieu idéal pour se ressourcer. Elle m'inspire la solidité. A l'image d'une chaîne dont la force serait définie par son maillon le plus faible, elle pourrait bien nous inspirer lorsque nous la côtoyons : solidarité,





MENUISERIE AGENCEMENT

Eloi Bosson SATI

Maîtrise Fédérale



Plafond Acoustique



Atelier de production



Façade lames en mélèze

1632 Riaz | 026 912 42 52

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



SUGNAUX
électroménager

Vente
Réparation
Conseils

Ch. de la Pépinière 56

1630 Bulle

T 026 912 92 42

N 079 285 04 76

F 026 912 92 41

sugnaux.electromenager@bluewin.ch

sugnaux-electromenager.ch



sécurité et entraide sont pour moi des valeurs essentielles en montagne. Là-haut, il n'y a pas de barrière entre notre corps et la nature et notre équilibre intérieur peut trouver écho dans celui qu'offre la montagne. L'espace, le calme, une certaine liberté, la contemplation, notre respiration qui varie selon l'effort, c'est juste une merveilleuse alchimie !

Cet endroit a-t-il changé au fil des années, te séduit-il toujours autant ?

J'aime toujours autant cette chaîne et à chaque saison j'y suis émerveillée. Cette année, pour la première fois, j'y ai vu le soleil passer à travers le Grossmutterloch, sans même l'avoir calculé. Juste au bon endroit au bon moment. Cadeau du premier jour de l'an. Certes il y a toujours plus de personnes qui viennent y chercher divers objectifs (défis, courses à skis, promenades, etc.) mais il y a de la place pour

tous, tant qu'il y a du respect pour la nature et la faune ! Je ne peux qu'encourager chacune et chacun à venir s'imprégner de cet endroit ! D'ailleurs la plupart des clubistes de La Gruyère le connaissent bien et ont leurs souvenirs accrochés à ces rochers !

As-tu partagé cette découverte avec d'autres et comment ?

Cet hiver nous avons partagé deux randos à skis avec le club, dans des conditions magnifiques. En respectant les zones de protection de la faune et en étant attentif aux conditions d'enneigement, c'est un vrai plaisir de passer le col du Pertet à Bovets. Et longer cette chaîne en partant de Bellegarde pour terminer à Rougemont, c'est une chouette virée contemplative.

Aurais-tu envie de proposer à nos lecteurs un bon plan pour découvrir cet endroit ?

SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE



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

Retrouvez toutes nos offres sur : www.gruyere-energie.ch/photovoltaique

Contact : T +41 26 919 23 23 - office@gruyere-energie.ch



La force d'une région

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



NOLL MAÇONNERIE SA

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

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

PLAISIRS PARTAGÉS



55

★ ANS ★
DE CUISINES
COMPLICES

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



ECOSA
Les artisans de vos espaces culinaires

monferini
BULLE

CONSTRUCTION www.monferini.ch

MA GREVIRE



Rte de l'Intyamon 328

1663 Epagny

026 921 21 76

www.magrevire-aol.ch

Horaire

Du lundi au vendredi

7h30 – 12h30

16h00 – 19h00

Samedi

8h00 – 12h30

*Viande, Fromage, Légumes,
Fruits, Epicerie fine, Traiteur*

**SAUDAN
TINGUELY**
ARCHITECTES SÀRL

la rieta 19, 1630 Bulle - 026 566 70 46 - www.saudantinguely.ch

**CUISINE TRADITIONNELLE & MAISON
BIÈRES & THÉ FROID ARTISANAUX
SOIRÉES À THÈME & ANIMATIONS
TERRASSE & COCKTAILS**

OUVERT 7/7 EN SAISON
info@labuvettedulac.ch
026 915 15 70





L'observation du soleil qui illumine furtivement le trou à travers la face est une expérience absolument magique ! (En matinée de janvier). La balade du tour des Gasts avec une bonne pause au chalet du Régiment (délicieux repas et desserts !) est parfaite pour une journée d'été ou d'automne, et le coucher du soleil contre les faces vaut de l'or. A chacun son rythme...



Castella 2.0

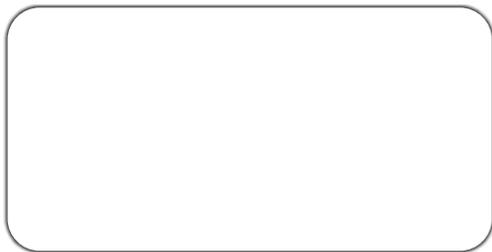
SPORTS BULLE



**Venez
visiter notre
corner Millet**

Route du Verdel 22 – Bulle



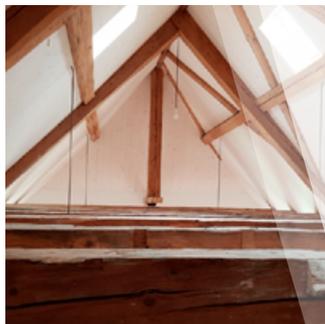
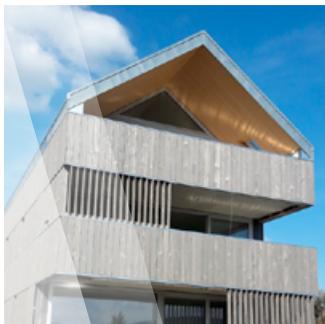


LAPOSTE

JAB
CH - 1630 Bulle



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