



Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE 10/11-2020

OCTOBRE/NOVEMBRE 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



MAMMUT
SWISS 1862



ENVIE DE CHANGER D'AIR?

rue Albert Rieter 10 / Bulle

026 913 92 10



Trango
SPORT
NATURE

Infos utiles



PRÉSIDENT

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

E-mail : presidence@cas-gruyere.ch

ADRESSE DU CLUB

Rue de Bouleyres 79, 1630 Bulle

SITES INTERNET

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

E-mail : info@cas-gruyere.ch

LOCAL DE LA SECTION

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

RÉDACTION DU BULLETIN

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

E-mail : bulletin@cas-gruyere.ch

GESTION DES MEMBRES

Francis van Wynsberghe,
chemin du Lac 37, 1637 Charmey
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'OBEREKG

Jaunpass
Responsable : Eric Sudan
Réservation : 079 402 57 66

CABANE DES PORTES

Vuadens
Responsables : Joël Bach et Jean-François Vienny
Réservation : 077 409 18 36

BIVOUAC DU DOLENT

La Fouly
Responsables Dolent :
Nicolas Bärtschi et Pascal Monteleone
Informations : 079 547 13 47

Infos utiles 01

Editorial 03

Activités en cabane 07

Cabanes de la section 11

Événement 17

Reflets de la section 19

Groupement jeunesse 21

Formation adultes 24

Courses de la section 25

Récits de course 39

PHOTO DE COUVERTURE

Vue de Tremetta
© Colette Dupasquier | Novembre 2018

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

STEVE HUNZIKER, PRÉPOSÉ AUX FINANCES

Pour mon premier éditorial, je ne vais pas vous parler de nos béquets locaux que j'ai eu tout loisir de parcourir pendant le semi-confinement. Je vous propose, l'espace de ces quelques lignes, de voyager hors de nos frontières dans un endroit totalement dépayssant. Une île de l'océan Atlantique Nord, située entre le Groenland et la Norvège, au nord-ouest des îles Féroé. Après motivation de la famille, surtout mon épouse qui aime les vacances au chaud, nous réservons, bien avant l'apparition du virus, nos vacances pour l'Islande.

Heureusement, le pays n'est que très peu touché par la pandémie et a ouvert ses frontières au tourisme, moyennant un test à effectuer en arrivant sur le territoire.

Ouf, résultats négatifs, nous voilà partis à la découverte de ce petit bijou qui s'étend sur 102 775 km² (2,5 fois la Suisse) pour seulement 360 000 habitants, ce qui fait environ 4 habitants au km². 220 000 Islandais vivent à la capitale Reykjavik, vous pouvez imaginer les grands territoires peu peuplés et propices à visiter.

Les glaciers recouvrent environ 10 % du pays, l'eau est abondante. D'innombrables et spectaculaires cascades égaient notre route. A la jonction des plaques tectoniques eurasiennes et amérindiennes, les terres islandaises sont volcaniques. La chaleur des sols chauffe naturellement l'eau et les sources chaudes sont légion et agréables pour un moment de détente. Les bains font d'ailleurs partie de la culture islandaise. On aime s'y rencontrer pour boire un verre et refaire le monde.

Le plus haut sommet (au nom impropre) Hvannadalshnjúkur culmine à 2110 m. Vatnajökull, deuxième plus vaste glacier d'Europe (grandeur de la Corse), descend jusqu'à l'océan, puis se brise en créant de superbes icebergs dans une lagune glaciaire. De petits morceaux de glace viennent ensuite s'échouer sur une plage de sable noir, tels des diamants dans un écrin.

Notre périple nous conduit tout autour de l'île. Les paysages défilent devant nos yeux tels des tableaux. Tantôt lunaires, puis verts,





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

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

LA GRUYÈRE 



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

depuis

2007

Lucien Carrel

079 767 75 50

**Tavillons
Toitures
Façades**

1627 Vaulruz - anciennement Camille Charrière



www.lucien-carrel.ch

 [tavillonneur](https://www.instagram.com/tavillonneur)



noirs, violets (lupins d'Alaska), pierriers volcaniques, dunes de mousse, plaines fleuries, chaque endroit a son charme. Nous découvrons les geysers, fumeroles, volcans actifs ou inactifs depuis des centaines d'années, cratères, champs de lave, falaises basaltiques, lacs, fjords. Une flore et une faune totalement inconnues, mais merveilleuses. Les constructions sont audacieuses avec de multiples couleurs.

Nous nous décidons même pour une escapade sur l'océan à la recherche des baleines. La chance nous sourit, une baleine à bosse vient parader à seulement quelques mètres de notre zodiac. On se sent tout petit face à cette imposante, mais tendre créature, moment magique.

Mes yeux s'écarquillent encore en me remémorant ces instants fantastiques. Rassurez-vous, je ne suis pas parti avec le bas de laine du club sinon je ne serais pas là à vous écrire ce petit récit.

Au plaisir de vous côtoyer à l'occasion, soyez prudents et prenez bien de soin de vous.





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



**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

Activités en cabane

SOUPER DES BARMEN

SAMEDI 7 NOVEMBRE 2020

Vous êtes cordialement invités au café-restaurant de la Couronne à Sâles-Gruyère

Animation musicale

L'apéritif sera servi dès 19 h, il sera suivi du repas

Inscription par téléphone :

André Dubath de Bounavaux tél. 079 603 68 78

ou Pascal Rausis des Marindes tél. 079 790 45 33

LES CLÉS

RÉVEILLON DE LA SAINT-SYLVESTRE

Le team des Clés souhaite céder sa place pour l'organisation du réveillon de la Saint-Sylvestre 2020, ouvert à tous.

Les intéressés à reprendre le flambeau sont bienvenus et peuvent prendre contact avec les responsables, téléphone 079 625 17 07, e-mail : cles@cas-gruyere.ch



CP 14 / Rte de Gruyères 30
1663 Epagny / Gruyères

T 026 921 11 84
info@pittetvins.ch

www.pittetvins.ch



FLUXIMEDIA

Route du Briez 73
1628 VUADENS
026 912 74 75

sports cycles 
dupasquier
vuadens

www.dupasquier-sports.ch

notre
expérience
a choisi
la qualité



monferini
BULLE

CONSTRUCTION www.monferini.ch

MA GREVIRE



Rte de l'Intyamen 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



Cabanes de la section

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

CABANE DE L'OBEREGG 1818 m

OCTOBRE

Week-end	03 - 04	Louis Gremaud
Week-end	10 - 11	Anne Francine Gisler
Week-end	17 - 18	Didier et Sylvie Fragnière
Week-end	24 - 25	Dodo et Bernard Bussard
Week-end	31 - 01	Stewe et Natacha Rumo

NOVEMBRE

Week-end	07-08	Denis Bossel et Denyse Dupasquier
Week-end	14-15	Sto et Christiane Waechter
Week-end	21-22	Jacques Menoud, Daniel Prélaz, Roland Cettou et Marc Jaquier
Week-end	28-29	Denis et Micheline Romanens



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

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

OCTOBRE

Week-end	3 - 4	Christiane Schouwey
Week-end	10 - 11	Léonard, Odette Crottaz, Georgette Aubry
Week-end	17 - 18	Marie-Jo Porchet, André Grangier
Semaine	19 - 23	Marie-Jo Porchet, André Grangier
Week-end	24 - 25	Bernard Eltschinger
Semaine	26 - 30	Bernard Eltschinger
Week-end	31 - 1.11	Fermeture Mathilde Auer

Un grand merci à tous les gardiens et gardiennes qui ont accueilli chaleureusement les hôtes de la cabane durant la saison tout en observant les contraintes imposées cette saison

**Si vous ne l'avez pas encore fait, annoncez-vous pour un gardiennage pour la saison du 12 décembre 2020 au 31 octobre 2021 au 079 657 97 92 ou par mail à cles@cas-gruyere.ch
Les places libres sont visibles sur le site www.cas-gruyere.ch>cabane-des-cles>calendrier mensuel de gardiennage**

**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'Ex

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

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

CABANE DES PORTES

1218 m

OCTOBRE

Week-end	31 - 01	Jean- François Vienny et Joël Bach
Ouverture de la saison		

NOVEMBRE

Week-end	07 - 08	Rachel et Bertrand Pugin
Week-end	14 - 15	André Pauchard et Joël Bach
Week-end	21 - 22	Poupette Richoz et Geneviève Savary
Week-end	28 - 29	Vonvon Kolly



CABANE DE BOUNAUAUX 1620 m

OCTOBRE

Semaine	27 - 03	Fernandez Noëlle - Blatter Pierrette
Week-end	03 - 04	Fermeture - Equipe



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'Œx

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'Œx

CABANE DES MARINDES

1868 m

OCTOBRE

Semaine	27 - 03	Pascal Monteleone
---------	---------	-------------------

Week-end	03 - 04	Florence et Eric Dénéruud
----------	---------	---------------------------



Evénement

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SAMEDI 12 DÉCEMBRE À 17 H À PRINGY

Cette année, mesures sanitaires liées au Covid19 obligent, nous tenons à vous informer dans quelles conditions la tenue de cette assemblée et de la soirée qui suivra pourront se faire.

Concept COVID19 pour que cette assemblée puisse se tenir dans le respect des règles sanitaires :

- 1° Inscription préalable obligatoire pour l'Assemblée générale
- 2° Port du masque obligatoire pour assister à l'assemblée et tant qu'on n'est pas assis à table pour l'apéritif ou/et le souper
- 3° L'apéritif se tiendra à table, assis
- 4° Le souper qui suivra sera servi à table et ne comportera pas de buffet. Port du masque obligatoire lorsque l'on se déplacera d'une table à l'autre.

Selon l'évolution de la situation sanitaire, de nouvelles directives pourraient intervenir.

Menu du souper qui suivra l'Assemblée générale

Assiette de salades

Fondue chinoise

Assiette de desserts

Café

Prix : CHF 40.- par personne

Le tractanda et autres documents paraîtront dans le Bouquetin de décembre.

Bulletin d'inscription à la page suivante



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



Assemblée générale du CAS de la Gruyère le 12 décembre

MAISON DU GRUYÈRE À PRINGY

Inscription à l'AG et/ou au souper

Inscription : le plus tôt possible, au plus tard le 7 décembre 2020 par e-mail :

secretariat@cas-gruyere.ch ou par écrit à l'aide du coupon-réponse, à envoyer par poste à l'adresse suivante : Emilie Fragnière, chemin Pauvre-Jacques 5, 1630 Bulle

Inscription à l'Assemblée Générale à 17 h et/ou au souper :

Nom	Prénom	N°tél.	Je participe à l'AG	Je participe au souper	Je suis membre du GJ
<i>Veuillez remplir et cochez les cases ci-dessous qui correspondent.</i>					
Fragnière	Emilie	079 111 11 11	x	x	

En cas de problème de transport :

veuillez mentionner si vous avez besoin d'un co-voiturage depuis Bulle

Pour les personnes souffrant d'allergies alimentaires (gluten, lactose),
merci de nous en informer ci-dessous :

.....

Reflets de la section

ACTIVITÉS DU MOIS

DATE	BUT	PARTICIPANTS
03.08	Prätigau - Autriche (suite)	5
04.08	La Berra	7
06.08	Corjon	19
06.08	De Ferden à la Lötschenpasshütte	10
08.08	Le Kaiseregg en boucle depuis l'Euschelpass	12
08.08	Rocher des Mottets, voie Câline	3
10.08	Via Glaralpina (rempl. Val d'Aoste)	8
11.08	Le tour de Corbetta	9
13.08	Marindes (rempl. Flueseeli)	23
15.08	Sortie des nouveaux membres	24
15.08	Weissmies : traversée SE >> NW	8
16.08	Tour de Mayen	10
18.08	Niremont, Col des Villard	12
20.08	Lötschenpasshütte/Hockenhorn (3293 m)	8
22.08	Pain de Sucre (rempl. Fünffingerstock)	5
22.08	Col de la Golette (rempl. Chrinnenhorn)	9
25.08	Allières	11
27.08	Emosson - Col Barberine - Col Fenestral	12
27.08	Traces des dinosaures, Emosson	27
29.08.	Balcon de la Mer de Glace, rive droite	3

COIN DE LA SYMPATHIE

Nous adressons nos meilleures vœux de guérison à notre président, Claude Heckly, bessé lors d'une chute à vélo. Remets-toi vite en selle !



Sports et Loisirs

Avry-devant-Pont

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

Rte de l'Eglise 19
026 915 12 42

ADMISSIONS

Andrey Valérie, route du Pra-Derrey 39, **Crésuz**

Brugger Aline, route des Russilles 38, **Le Mouret**

Bussard Gabrielle, chemin du Gibloux 19, **Bulle**

Bussard Joël, chemin du Gibloux 19, **Bulle**

Clerc Béat, chemin de la Diey 28, **Granges (Veveyse)**

Coquoz Alexandre, Pré du Grenier-Amont 10, **Pont-la-Ville**

Coquoz Nathalie, Pré du Grenier-Amont 10, **Pont-la-Ville**

Fallegger Elias, Klein-Mungstrasse 11, **Im Fang**

Keller Christophe, rue de Saletta 70, **Riaz**

Le Creff Catherine, route d'Avenches 35, **Faug**

Morand Didier, route Principale 68, **Sorens**

Morand Florence, route Principale 68, **Sorens**

Repond Marie Christine, La Tuilière 2, **Charmey**

Rime Didier, route de Fribourg 48, **La Roche**

Romanens Baptiste, route de Saletta 5, **Riaz**

Rouiller Magali, route d'Oron 43, **La Verrerie**

Sullivan Jessica, Muhlbachstrasse 50, **Zurich**

Vial Emilie, rue des Agges 24, **La Tour-de-Trême**

ADMISSIONS GJ

Bachelier Alizée, route du Lac 29, **Hauteville**

Bossy Sacha, En la Fin 4, **Avry-devant-Pont**

Bussard Maxime, chemin du Gibloux 19, **Bulle**

Bussard Timeo, chemin du Gibloux 19, **Bulle**

Chammartin Arnaud, route du Clos-Richard 10, **Cottens**

Fragnière Malou, route de la Bahy 13, **Hauteville**

Morand Rose, route Principale 68, **Sorens**

Morand Sylvain, route Principale 68, **Sorens**

Rumo Lilou, route Principale 101, **Sorens**

Groupement jeunesse

Information importante liée au COVID 19

Pour tous

.....

Aux participants aux courses et formations : 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

Soirée des moniteurs du GJ

VENDREDI 9 OCTOBRE

.....

Lieu et heure de départ

Lieu à définir, 18 h 30

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Cheffe de courses

Marjolaine Hugonnet, 079 933 52 63

Délai d'inscription

Au vendredi 9 octobre

Programme

Soirée annuelle des moniteurs du GJ afin de fixer le programme des courses et de se retrouver autour d'une fondue ! Plus d'informations suivront par e-mail, mais vous pouvez déjà bloquer la date et me redire si vous venez. A bientôt !



Sortie des familles GJ journée escalade découverte



SAMEDI 10 OCTOBRE

F

.....

Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Exigence physique

A - Peu exigeante

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Par SMS ou WhatsApp

Chef de courses

Johannes Konrad, 078 647 21 77

Délai d'inscription

Au vendredi 9 octobre

Itinéraire choisi

La sortie des familles a pour but de faire découvrir le GJ aux familles. C'est l'occasion de rencontrer d'autres nouveaux jeunes et parents tout en grimant ensemble. Si vous ne grimpez pas, vous pouvez aussi venir pour papoter au pied des voies, ce n'est pas un problème, le but de cette course est l'échange et la rencontre de nouveaux membres.

Dry tooling

SAMEDI 7 NOVEMBRE

5a

.....



Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h 30

Situation/Altitude

A définir

Substance

Pique-nique

Matériel

Matériel : chaussures de montagne, crampons ou chaussons d'escalade, casque, piolets ancreurs (si tu en as), plus tout le matériel pour la grimpe en moulinette.

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

CHF 10.-

Chef de courses

Maxime Ecoffey, 079 317 75 31

Chef de courses adjoint

Loic Stäubli, 079 482 26 26

Délai d'inscription

Jusqu'au jeudi 5 novembre

Itinéraire choisi

A définir

Remarques/descriptif

Sortie initiation au dry tooling. Ouvert à tout le monde, mais connaissances de base en escalade préférables (nœud de huit, assu-rage en moulinette)

Arête dans le Jura

DIMANCHE 15 NOVEMBRE (CHANGEMENT DE DATE)

PD



Lieu et heure de départ

Seront communiqués en fonction de la course choisie

Dénivelé, heures de marche

Par exemple l'arête des Sommètres dans le Jura ou bien l'arête de la Dent de Broc

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

CHF 10.- Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

En cas de questions, n'hésite pas à nous contacter ! 078 647 21 77 (de préférence le soir ou SMS)

Chef de courses

Johannes Konrad, 078 647 21 77

Cheffe de courses adjointe

Enola Bitz

Période d'inscription

Du jeudi 1^{er} octobre au dimanche 1^{er} novembre

Itinéraire choisi

Essayons de profiter d'une belle journée d'automne (croisons les doigts pour la météo) pour faire une sortie sur une belle arête de rocher. L'itinéraire sera adapté à la météo du moment et aux participants. En cas de météo incertaine, une autre excursion sera proposée (marche, escalade en salle... les choix sont nombreux). En cas de questions, n'hésite pas à nous contacter !

La BCF, partenaire de vos loisirs.



www.bcf.ch

 **Banque Cantonale
de Fribourg**

simplement ouvert



Formation adultes

Programme des formations de ski de randonnée

HIVER 2020 – 2021

Pour tous

=====

Que vous soyez débutant ou avec un peu d'expérience en ski de randonnée, la section CAS Gruyère organise diverses formations à l'intention de ses membres.

Initiation au ski de randonnée, courses adaptées, formation avalanche vont figurer au programme 2021.

Nouveauté 2021 : cours de technique de descente hors-piste

Vous rencontrez certaines difficultés à la descente en ski de randonnée. Votre niveau technique de base est insuffisant. Afin de résoudre ce problème, la section CAS La Gruyère s'associe avec des écoles suisses de ski de la région. Des moniteurs se feront un plaisir de vous apporter conseils et technique de descente lors de cours spécifiques pour vous.

L'établissement du programme se fait en septembre et octobre, s'ensuit la validation

par la commission des courses et formation ainsi que par l'assemblée générale de notre section.

Etant donné que notre bulletin ne paraît pas en novembre et afin que chacune et chacun puisse agender les dates, vous trouverez sur le site de la section dès le début novembre les informations sur les diverses formations au ski de randonnée : www.cas-gruyere.ch, onglet *Courses et formations*, onglet *Programme des formations*.

N'oubliez pas de penser à votre préparation physique d'avant-saison, par exemple en vous inscrivant aux différentes courses d'automne.

Vous avez des questions n'hésitez pas à nous contacter : courses@cas-gruyere.ch

Vos préposés aux courses et formation
Francis Grandjean et Roland Charrière



Cartes et topo-guides

en prêt au stamm

Prendre contact
avec Michel Savoy
au 079 276 76 59

S Courses de la section

Information importante liée au COVID 19

Pour tous

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



Randonnées à la carte

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

Rendez-vous chaque mardi à 8 h 30, au parking du terrain de foot à La Tour-de-Trême.

Randonnées légères à la carte

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

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

Dent de Combette

JEUDI 8 OCTOBRE

T4



Lieu et heure de départ

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

Matériel

De randonnée

Dénivelé, heures de marche

Dénivelé 1000 m, env. 6 h de marche

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Substance

Pique-nique et boissons

Coût approximatif

Transport

Nbre max. participants

12

Cheffe de courses

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

Itinéraire choisi

Départ des Siernes Picaz, Pertet à Bovets, Dent de Combette, Rochers de Rayes, Montagne aux Manges, Siernes Picaz

Le Catogne par Champex

SAMEDI 10 OCTOBRE

T3



Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h

Situation/Altitude

Région du St Bernard

Substance

Pique-nique tiré du sac et boisson

Matériel

De randonnée

Dénivelé, heures de marche

+1331 m -1318 m, 7 heures de marche

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Chef de courses

Roland Dervey, 079 692 56 85

Délai d'inscription

Vendredi 9 octobre

Itinéraire choisi

Départ de Champex Lac 1475 m sommet du Catogne 2563 m et retour par le sud en boucle

VTT – course annulée

DIMANCHE 11 OCTOBRE



La Lécherette en boucle

JEUDI 15 OCTOBRE

T2

|||||



Lieu et heure de départ

Terrain de foot Tour-de-Trême à 8 h

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De randonnée

Dénivelé, heures de marche

+600 m, -600 m/4 heures

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Martial Rouiller, 079 176 88 92

Délai d'inscription

Mmercredi 14 octobre, 18 h

Itinéraire choisi

La Lécherette en boucle

Stockhorn depuis Simmental

JEUDI 15 OCTOBRE

T4

|||||



Lieu et heure de départ

Parc du terrain foot La Tour-de-Trême à 7 h

Matériel

De randonnée, bâtons.

Dénivelé, heures de marche

1570 m de montée - 7 h 30 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

Mardi 13 octobre

Itinéraire choisi

Itinéraire en boucle depuis les hauts de Därstetten, contournant le Stockeflue et le Oberstockesee pour monter au Stockhorn 2190 m puis descente par le côté nord des Stüssflue et Oberi Loohere et retour au point de départ.

Arête des Sommêtes

SAMEDI 17 OCTOBRE (CHANGEMENT DE DATE)

PD

=====



Lieu et heure de départ

Stamm, l'heure sera communiquée aux participants

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Alexandre Castella, 079 223 26 52

Itinéraire choisi

Superbe arête de rocher, idéal pour pratiquer les manœuvres de corde sur une arête. Suite à un problème de disponibilité cette course est reportée au 17 octobre. Info par téléphone au 079 223 26 52 puis si OK inscription online

Région Vanils

DIMANCHE 18 OCTOBRE

T4

=====



Lieu et heure de départ

Parking CO2 La Tour-de-Trême à 8 h

Matériel

Equipement standard de randonnée (bonnes chaussures),

Subsistance

Pic-nic tiré du sac

Dénivelé, heures de marche

+1200 m, -1200 m/6 heures

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

CHF 10.- Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone, 079 205 85 96

Chef de courses

Steffen Steinhauser, 079 205 85 96

Délai d'inscription

Lundi 12 octobre

Itinéraire choisi

Traversée Pointe de Paray - Vanil de l'Ecri

Mont de l'Arpille

JEUDI 22 OCTOBRE

T2



Lieu et heure de départ

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

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De randonnée pédestre

Dénivelé, heures de marche

+900 m, environ 4 h 30 de marche

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Délai d'inscription

Mercredi 21 octobre à 17 h

Chef de courses

Romain Chofflon, 079 293 41 09

Itinéraire choisi

Ravoire - Plan Bocon - La Cheutze - Mont de l'Arpille

Dent de Folliéran

JEUDI 22 OCTOBRE

T4



Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

Château d'Ex 1:25000

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Randonnée + piolet obligatoire

Dénivelé, heures de marche

Montée 1000 m

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Par tél. au 079 710 67 34

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Jean-Claude Mauron, 079 710 67 34

Période d'inscription

Du vendredi 16 octobre
au mercredi 21 octobre, 12 h

Itinéraire choisi

Gros-Mont - Oussanna (Vallée des Morteys)
- Les Morteys de Folliéran - Dent de
Folliéran - retour par les Marindes

Remarques/descriptif

Notre Cervin à nous... en Gruyère

Pt 2204

SAMEDI 24 OCTOBRE (NOUVELLE DATE)

T3

|||||



Lieu et heure de départ

Place du Village Enney à 8 h

Matériel

De randonnée

Dénivelé, heures de marche

850 m, de dénivelé

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Pas de SMS

Chef de courses

Francis Grandjean, 079 750 16 11

Délai d'inscription

Judi 22 octobre

Itinéraire choisi

Course peu connue, dans une ambiance pleine de charme. Laissez-vous guider, la surprise sera plus belle.

Pointe d'Aveneyre

DIMANCHE 25 OCTOBRE

T3

|||||



Lieu et heure de départ

Place du Village Enney à 8 h

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De randonnée

Exigence physique

B - Plutôt 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

Délai d'inscription

Vendredi 23 octobre

Itinéraire choisi

Départ de la place militaire de L'Hongrin, dans un beau décor d'automne en surplombant le lac de l'Hongrin. Quelques tronçons sans sentier.

Euschels



JEUDI 29 OCTOBRE

T2

Lieu et heure de départ

Parc du terrain foot La Tour-de-Trême à
8 h 30

Situation/Altitude

Lac Noir (Schwarzsee, encore en Gruyère!!!)

Substance

Tiré du sac

Matériel

De rando

Dénivelé, heures de marche

500 m et environ 4 h 30 de marche

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Michel de Techtermann, 079 245 03 45

Délai d'inscription

Mercredi 28 octobre

Itinéraire choisi

Lac Noir - Untere Euschels - Stierenberg -
Brecca - Unteri Ripa - Lac Noir.

Remarques/descriptif

Rendez-vous bis, au Mouret à 8 h 50

Gummfluh



SAMEDI 31 OCTOBRE

T3

Lieu et heure de départ

Parking CO2 La Tour-de-Trême à 8 h

Matériel

De randonnée alpine

Dénivelé, heures de marche

+1300 m/-1300 m

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Substance

Pique-nique

Coût approximatif

CHF 8.- Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Chef de courses

Pascal Monteleone, 079 669 95 63

Délai d'inscription

Vendredi 30 octobre

Itinéraire choisi

L'Etivaz - Col de Jable - Trittlisattel -
Gummfluh ; retour par le même itinéraire

Autachia - Schwyberg - Lac Noir



JEUDI 5 NOVEMBRE

T2

Lieu et heure de départ

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

Dénivelé, heures de marche

Env. 1000 m de montée 5 h 30 de marche
15 km

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 4 novembre

Itinéraire choisi

Itinéraire en boucle : Les Echelettes - Auta
Chia - La Platta - Schwyberg - Lac Noir - La
Balisaz - Les Echelettes

Rando et observation de la faune



DIMANCHE 8 NOVEMBRE

T2

Lieu et heure de départ

Place du village Enney à 8 h

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Randonnée, une paire de jumelles est un
plus

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

Délai d'inscription

Samedi 7 novembre

Itinéraire choisi

Observation du rut des chamois.



Semsaies - Le Niremont - Bulle



JEUDI 12 NOVEMBRE

T1



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 7 h

Subsistance

Repas de midi organisé aux Portes

Matériel

De randonnée pédestre

Dénivelé, heures de marche

+800 m, environ 6 heures de marche

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Train Bulle - Semsales + repas de midi

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

24

Chef de courses

Romain Chofflon, 079 293 41 09

Délai d'inscription

Dimanche 8 novembre

Itinéraire choisi

Semsaies - Le Niremont 1712 m -
Les Alpettes - Les Portes - Bulle

Remarques/descriptif

Train : départ de Bulle à 7 h 15, de Vuadens
Sud à 7 h 19. Billet collectif Bulle-Semsaies

Région Préalpes

DIMANCHE 15 NOVEMBRE

T4



Lieu et heure de départ

Parking CO2 La Tour-de-Trême à 8 h

Itinéraire choisi

La course sera choisie en fonction des conditions du moment

Dénivelé, heures de marche

+1200 m, -1200 m / 6 h

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone, 079 205 85 96

Délai d'inscription

Samedi 14 novembre

Chef de courses

Steffen Steinhauser, 079 205 85 96

Région Préalpes

JEUDI 19 NOVEMBRE

T3



Lieu et heure de départ

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

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Jusqu'à 17 h. Merci d'indiquer votre n° de portable si inscription en ligne, seuls les participants connus de la cheffe de course peuvent s'inscrire par SMS ou en ligne

Cheffe de courses

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

Délai d'inscription

Mercredi 18 novembre

Itinéraire choisi

La course sera choisie en fonction des conditions du moment. Le niveau sera en B, c'est à dire entre 5 et 6 heures de marche et entre 1000 et 1300 m de dénivelé

Biffé – Vanil des Cours

JEUDI 19 NOVEMBRE

T2



Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

Gruyère 1 : 25000

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Randonnée

Dénivelé, heures de marche

Montée environ 1000 m

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Inscription jusqu'à 12 h -
par tél. 079 710 67 34

Chef de courses

Jean-Claude Mauron, 079 710 67 34

Période d'inscription

Du vendredi 13 novembre au
mercredi 18 novembre

Itinéraire choisi

Botterens - Bataille - Arête jusqu'à Biffé
et Vanil des Cours - La Grante - Le Pissot -
Papause - Villarbeney - Botterens



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

Gantrisch et Bürgle en boucle



SAMEDI 21 NOVEMBRE

T3

Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h 30

Subsistance

Pique - nique

Matériel

De randonnée

Dénivelé, heures de marche

Montées : 900 m, distance : 10 km

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

David Sciboz, 079 674 68 66

Itinéraire choisi

Jolie randonnée alternant cols, crêtes et sommets

Préalpes (croix des Merlas ou pied dent de Ruth)



DIMANCHE 22 NOVEMBRE

T3



Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Dénivelé, heures de marche

Environ 1000 m

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Jean-Claude Perroud, 079 230 68 35

Délai d'inscription

Samedi 21 novembre

Itinéraire choisi

Fonction de la météo

Sortie surprise

JEUDI 26 NOVEMBRE

T1



Lieu et heure de départ

Parking terrain de foot La Tour à 8 h

Substance

Repas au restaurant

Dénivelé, heures de marche

Marche facile, d'environ 3 heures avec peu de dénivelé, possibilité de raccourcir le parcours pour certains

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

CHF 50.- Transport et repas, sans boissons

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Cheffe de courses

Mathilde Auer, 079 657 97 92

Chef de courses adjoint

François Pythoud, 079 584 13 53

Période d'inscription

Du jeudi 1^{er} octobre au lundi 23 novembre

Itinéraire choisi

Sortie "clôture de la saison d'été" sur les bords de la Sarine bernoise, dans le but de réunir tous les adeptes mardistes et jeudistes en pensée en parole et en action, voire même par omission, avec repas convivial en se remémorant les bons moments de la saison.

Remarques/descriptif

Départ 8 h à la Tour ou 8 h 30 au parking Champ Fleury à Matran. Déplacement en car, prix CHF 50.- par personne basé sur une participation de 50 personnes. N'oubliez pas le ravitaillement pour l'apéro



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

Région Hundsrügg

JEUDI 3 DÉCEMBRE

F



Lieu et heure de départ

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

Dénivelé, heures de marche

Env 800 à 1000 m selon conditions

Exigence physique

B - plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Chef de courses

Jacques Maillard, 077 473 14 85

Itinéraire choisi

A déterminer en fonctions des conditions. A pied si manque de neige...

LÉGENDE DES PICTOS



Randonnée pédestre



Via Ferrata



VTT



Alpinisme



Raquettes



Groupement jeunesse



Escalade



Rando/Via Ferrata



Formation



Ski de randonnée



Ski rando/Raquettes

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



Récits de course

Les Becs de Bosson

25-26 JUILLET 2020

Auteure : Florance



Et voilà, ça y est, une première sortie en cabane avec le club alpin ! Le rendez-vous est fixé au stamm à 6 h 30, nous partons avec le bus du club et 6 participants confirmés vont me coacher tout au long de la sortie : Mireille, Chantal, Jacqueline, Nicole et Jean-Claude, Denis qui est notre chef de course. Le trajet se déroule dans la bonne humeur, le bus est très confortable et chacun est ravi de partager ces deux jours.

L'arrivée à Vercorin se passe sous le soleil, nous prenons un café sur la terrasse avant de commencer notre marche dans le village vers le sud pour cheminer ensuite le long du bisse, nous sortons de la forêt et découvrons la majesté du vallon de Réchy. Pause banane à la buvette de la Lé puis la montée se fait dans la bonne humeur et... un peu de sueur. Après la pause de midi, nous

croisons un berger et ses 297 moutons, 298 en fait, un agneau vient de naître. Le berger nous explique que ce soir il portera l'agneau dans un parc plus haut afin de le protéger contre les attaques de loups. Depuis ce printemps, c'est arrivé à trois reprises et ils ont perdu plusieurs moutons ; trois ânes sont là pour défendre le troupeau, les patous ne sont pas autorisés dans le vallon afin de ne pas risquer d'accident avec les marcheurs.

Nous continuons notre route et apercevons avec plaisir la cabane : 1730 mètres de dénivelé dans les jambes c'est une première pour moi. Denis nous annonce auprès des gardiens, la cabane est tenue par un jeune couple avec un bébé de 6 mois, quelle belle énergie ! Nous avons un dortoir pour notre groupe, chacun s'installe et je profite des conseils des habitués. Nous





nous retrouvons (en fait on ne s'est pas vraiment quittés) pour l'apéro et le souper, une promenade aux alentours de la cabane pour voir le coucher du soleil et derniers préparatifs pour la nuit. La toilette est vite faite, juste un jerricane de neige fondue pour se laver les dents et au lit, les bruits s'estompent et le matin est vite là.

Chacun se réveille en forme et prêt pour la journée qui commence, un peu de pluie durant le déjeuner et le soleil est là pour le départ vers les Becs de Bosson. Arrivés aux Becs, comme je suis la « Bleue » je marche juste derrière Denis qui me guide dans les rochers et nous arrivons au sommet, c'est génial. Descente et on enchaîne avec le Roc d'Orzival puis la Brinta. Denis est content de son groupe et nous dit qu'il ne pensait pas tout faire ! Je suis heureuse de partager cette sortie et d'apprécier la convivialité de notre équipe.

Nous rejoignons le sommet de la station de Vercorin et descente en cabine jusqu'au village. La chaleur est écrasante après le foehn qui nous a accompagnés sur toute l'arête, nous apprécions la boisson fraîche dans les copeaux sous les parasols puis, retour à Bulle sans encombre.

Ce fut un beau week-end et je mesure, comme à chaque sortie, l'engagement du chef de course, la somme de connaissances qu'il dispense inlassablement et l'esprit de camaraderie qui règne dans le groupe, à refaire sans modération...

Florance

Les participants : Chantal, Florance, Jacqueline, Mireille, Nicole, Jean-Claude et Denis, chef de courses.

Sur le sentier du patrimoine mondial de Sardona



DU 9 AU 14 AOÛT 2020

Auteur : Florance

Dimanche, nous retrouvons une partie du groupe à Fribourg, difficile de se reconnaître au milieu des masques, mais l'heure matinale évite une foule trop nombreuse ! Le voyage est agréable et retrouvailles de Mathilde et Chantal à Obstalden. Nous arrivons à Filzbach, joli village qui surplombe le Walensee. Nous prenons un télésiège jusqu'à Habergschwänd.

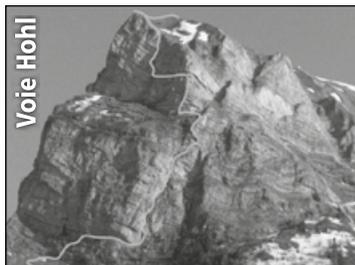
Nous partons sous un soleil intense vers la Murgseehütte à 1818 m, 5 h 30 de montagnes russes dans un décor digne des Dolomites. Nous arrivons au lac et y plongeons avant l'apéro, Jicé nage avec les canards et les poissons font un peeling des pieds de Nicole. Rencontre avec Franz le gardien, avenant, mais très compliqué, nous comprenons vite qu'il ne s'agit pas de transgresser les multiples directives. Première nuit communautaire et... mon réveil sonne à 5 h 15 ! J'avais oublié de l'éteindre, le petit déjeuner étant à 7 h, je n'ai pas marqué des points dans le groupe. Le gardien a plus de peine au réveil, car le bircher est prêt à 7 h 45 et le départ est fixé à 7 h 50 !

Lundi, c'est une journée très agréable à travers les pâturages glaronnais, Mathilde s'arrête dans un chalet d'alpage pour acheter du fromage pour notre casse-croûte. En début d'après-midi, nous faisons un détour dans les rochers aux multiples couleurs pour atteindre un lac et nous baigner avec délice. Arrivée à la Spitzmeilenhütte

à 2087 m où l'accueil est très cordial et la cabane fort accueillante.

Mardi, après quelques minutes de marche, nous arrivons sur un haut plateau qui prête à la méditation. Bercés par les cloches des nombreux troupeaux, nous longeons de longues crêtes avec d'un côté de verts pâturages et de l'autre des roches déchiquetées, caractéristiques des structures tectoniques de cette région inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco. Nous entamons une descente de 1700 m et arrivons à Weisstannen (St-Gall) à l'hôtel Gemse. L'accueil est sympathique, familial et arrangeant surtout pour un « Ruhetag », nous prenons un Apérol bien mérité puis douche et visite du village.

Mercredi matin, nous commençons la journée à 6 h, car des orages sont annoncés, nous traversons le village où les prés sont travaillés façon « coiffeur ». Remontée de la rivière Guferbach sur 400 m et là, nous arrivons face à un mur d'où jaillissent 3 grandes cascades. Le chemin s'engage sur un pont népalais et redépart pour 400 m de talus. Jicé relève que les pauses à la « Perroud » nous évitent des escarres ! Jusqu'ici, nous étions dans la fraîcheur et cette fois le soleil nous rejoint. Montée jusqu'au Heidelpass et satisfaction pour chacun, on croit que le plus dur est fait. C'est vrai au niveau vertical, mais au niveau



Via ferrata Moléson

Accès gratuit

à tous les membres

de la section «La Gruyère»



horizontal, il nous reste plus de la moitié du parcours. Le chemin débouche sur un cirque montagneux, majestueux d'une étendue inattendue pour la Suisse. Le sentier traverse de vastes pâturages, on aperçoit la cabane à 5 minutes à vol d'oiseau, mais encore une heure et demie de marche avec le passage de plusieurs torrents. Nous arrivons à la Sardonahütte juste avant un coup de tonnerre. L'accueil est excellent, nous passons une bonne soirée avec une rentrée en chambre un peu festive de certains participants !

Judi 7 h, briefing des chefs de course pour décider de l'itinéraire, un vent sème le doute. Finalement, on reste au choix initial, nous entamons une jolie montée avec une traversée aérienne, nous franchissons plusieurs torrents pour arriver à la Trinser Furgga « Pâtji ». Nous sommes sur le territoire grison, à nouveau un amphithéâtre : le Plaun Segna Sura, nous en faisons le tour et en dessous du Piz Segnas, nous voyons le célèbre Martinsloch. Le drapeau de la cabane est en vue, mais où est le chemin pour y arriver ? Heureusement, il est bien signalé et après le passage du col, nous découvrons la cabane Mountain Lodge adossée à la paroi rocheuse. L'accueil jeune et chaleureux de Ladina et son ami nous enchante. Nous sommes les seuls

occupants et Mathilde est ravie de nous emmener dans une cabane à l'ancienne avec les toilettes dans la paroi rocheuse à 20 m ! A peine installés, un violent orage de grêle éclate. Les chefs de course avaient bien calculé le trajet ! Cartes, jeu du moulin, memory et il est déjà l'heure d'un bon souper avec de délicieuses pâtes au Chabziger. Nous profitons d'une magnifique éclaircie sur le Tschingental avant une nuit fraîche et pluvieuse.

Vendredi, première rincée de la semaine pour la descente, nous marchons vers Tschinglen puis à la Bergstation de Niederen nous profitons de la télécabine jusqu'à Elm, dernière étape de notre périple. Nous partageons un joyeux et excellent repas à l'hôtel Sonne. Bilan de la semaine : 19 Furggas, d'innombrables lacs, des cascades d'eau à profusion, de vastes amphithéâtres qui dominent les vallées et beaucoup de chance avec la météo. Ce fut une belle aventure où le plaisir et la bonne entente ont été présents tout au long du parcours, merci !

Nos chefs : Mathilde et Jean-Claude accompagnés d'Antoinette, Chantal, Patricia, Nicole, Jicé et Florance la narratrice.



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

Semaine rando-flore

29 JUIN - 4 JUILLET 2020

Auteure et photographe : Francine Grangier



Lundi 29 juin 2020 : l'Intyamon

La course de cette première journée n'était pas gagnée d'avance en raison de la mauvaise météo annoncée. Initialement prévue dans la région d'Arnesee, Colette et Maurice choisissent plutôt de rester dans le coin, aux Prés-d'Albeuve dans l'Intyamon.

Il ne fait pas bien beau, le ciel est bas, un brouillard planant, il pleut ! Par moment, des trombes d'eau orageuses se déversent. Nous randonnons sur les chemins goudronnés et gravelés sans gagner de l'altitude en direction du chalet de Chenau. La pluie ravive la couleur des fleurs : le silène enflé, l'érine des alpes, la lunetière, le sénéçon et le vératre. Maurice explique la différence entre la gentiane jaune et le vératre. La gentiane jaune a les feuilles en opposition alors que celles du vératre sont alternées. Bien que ressemblantes, ces plantes n'appartiennent pas à la même famille et le vératre est toxique.

A midi, le temps d'une accalmie, nous pique-niquons à côté du chalet du ski-club, tout est encore bouché en altitude. Colette et Maurice décident de traverser la vallée. Nous nous déplaçons vers la Cuvigne, en dessus de Montbovon, sur le chemin de la Pierra-Derrey. Finalement, le soleil revient. Nous y découvrons une riche flore, notamment quelques fantastiques lys martagon

aussi appelés Racine d'or. La fleur naît d'un oignon jaune d'or. Cette couleur inspirait les alchimistes qui l'auraient utilisée pour transformer la matière en or. Son bulbe jouait le rôle d'un porte-bonheur et aurait été consommé en période de disette. Dans les zones riches en gibier, le lys martagon fleurit très rarement, car le chevreuil broute volontiers les bourgeons des fleurs. Autrefois, des colliers étaient réalisés avec l'oignon doré du lys martagon pour soulager les enfants qui faisaient leurs premières dents.

Mardi 30 juin 2020 : les Pléiades

Mercredi 1^{er} juillet 2020 : Bäderhorn

Jeudi 2 juillet 2020 : Arnesee (lac d'Arnon)

Le soleil brille et la journée s'annonce belle, 6 randonneurs se rejoignent au parking du Lac d'Arnon (Arnesee) à Feutersoey. Vite, laissons les voitures et mettons-nous en route, tous les sens en éveil, pour goûter aux bienfaits de la nature ! Bercés par le gazouillis des oiseaux de la forêt, nous remontons paisiblement le sentier qui mène à la fenêtre d'Arnon, nous sommes à la frontière cantonale Berne-Vaud. En sortant de la forêt, la vue est saisissante sur le petit lac artificiel d'Arnon, les sommets fréquentés en hiver en dessus de l'Etivaz et



PILLER & KRATTER SA

- CHAUFFAGE
- SANITAIRE
- TOITURE
- ETANCHEITE
- PARATONNERRE

1632 Riaz Tél. 026 / 912 98 04



Venez visiter notre

Vinothèque

Du Lu a.-m. au samedi matin

www.morand-vins.ch



FUTUR
FORM@TIC

Rue des Ecoles 15
1635 La Tour-de-Trême

- informatique

- solutions d'impressions

Seydoux PAPETERIE
BUREAU SA

www.futurformatic.ch

www.seydouxsa.ch



dans les alentours. Après une bonne grimpe, nous suivons la crête Pas de Clé en direction du col d'Isenau, Chalet Vieux, col de Voré et nous repassons dans le canton de Berne puis, nous redescendons vers le lac d'Arnon tout en observant une diversification de fleurs incroyable comme : l'arnica, les fausse-jumelles : la crépide dorée (orange) et le liodont (jaune), la primevère farineuse, l'orchis de mai, le petit jasmin, la benoîte, l'orchis grenouille, l'astragale, la raiponce, la grassette, l'orchis de fuchs, la laitue des alpes, l'achillée, des bouquets par ici et par là de gentianes bleues, oh, mais quelles sont magnifiques ! Les beaux rhododendrons tout en fleurs nous accompagnent tout au long de la descente.



Vendredi 3 juillet 2020 : Oberried – Iffigenalp

Ce vendredi, nous partons la fine équipe de 5 participants pour la Lenk. Colette nous a d'abord promis une superbe balade pour cette 4e journée, jusqu'à Iffigenalp, par les hauts plateaux, finalement elle s'est ravisée avec un autre itinéraire en prenant la télécabine du Betelberg. En arrivant à la Lenk, il fait un temps maussade, un brouillard humide, si bien qu'elle choisit le plus court chemin pour rejoindre le petit hameau en parquant la voiture au camping d'Oberried. De là, nous nous équipons de nos imperméables, parapluie et montons tranquillement le long de la Simme. Cette dernière forme des chutes hautes de 200 mètres. L'eau développe une énergie particulière. Plusieurs cascades précipitent des masses d'eau. Les falaises sont impressionnantes, les eaux bouillonnent et tombent bruyamment. On peut apercevoir de profondes entailles creusées dans la roche par la rivière. Nous arrivons à l'alpage de Rezlberg, à la source de la Simme. La fine pluie ne nous décourage pas à nous arrêter et observer quelques fleurs très discrètes dans les prairies : la listère et l'amourette. Quels noms romantiques de fleurs sous le parapluie !



MENUISERIE AGENCEMENT

Eloi Bosson Sàrl

— Maîtrise Fédérale —



Plafond Acoustique



Atelier de production



Façade lames en mélèze

1632 Riaz | 026 912 42 52

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



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



Calendrier 2021

Vous recherchez des idées de randonnées ?
 Vous avez besoin d'un calendrier pour l'année 2021 ? Vous souhaitez soutenir un projet local ?

N'hésitez plus et **commandez**
 votre **calendrier 2021** au prix de CHF 30.–.

A l'achat d'un calendrier, un soutien de CHF 5.–
 sera versé pour la réserve naturelle du Vanil Noir
 ainsi que pour les cabanes du CAS.

Infos pratiques

le calendrier est de format A3 et dispose de cases afin d'y inscrire quelque chose pour chaque date. De plus, un QR code présent sous chaque mois vous permettra de voir les chemins qui m'ont amené à photographier ces beaux paysages de notre région. Il vous suffit de scanner ce QR code et vous serez directement redirigé vers le site de Suisse Mobile. Vous y trouverez aussi des idées de randonnées et mes conseils.

Pour toute commande, merci de prendre contact
 avec Gilles Pittet au 079 845 02 42



Tea-Room

Charmey Epagny Jaun
Les Arcades

Boulangerie - Pâtisserie - Confiserie

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

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

www.boulangerie-les-arcades.ch



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

info@boulangerie-les-arcades.ch



Rappel/information

Lorsque vous allez grimper chez LANIAC ou L'Entrepôt 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.

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



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, claudenoll@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



Nous arrivons à Iffigenalp, hameau situé à 1584 mètres d'altitude. Les estomacs crient famine et nous avons les pieds bien trempés. Nous y sommes accueillis chaleureusement par la patronne du « Berghaus » avec une bonne soupe de tomates, un peu trop sucrée pour certains, mais elle nous réchauffe bien. Nous prenons possession des chambres et nous ne manquons pas de prendre une douche chaude et une bonne sieste s'impose.

Samedi 4 juillet 2020 :
Iffigenalp – Oberried

Le lendemain, à l'aube, nous quittons le petit hôtel de montagne. L'air y est frais pour monter cette grande dérupe et le ciel n'est pas encore clair, mais il ne bruisse enfin plus. En suivant notre grande ascension vers les petits lacs du Rawyl, nous rencontrons des biquettes bêlantes et odorantes qui broutent l'herbe humide

matinale. Plus haut, nous nous arrêtons un instant afin de nous désaltérer et contemplons le beau panorama sur les petits lacs et le sommet du Wildhorn. Quelques névés sont encore bien présents sur ce versant, nous les traversons sans souci et poursuivons notre chemin vers Tierbergsattel. Quelle magnifique randonnée dans des paysages majestueux, on distingue les couches géologiques intéressantes des rochers. Nous continuons notre traversée où nous avons pu flirter avec la saxifrage paniculée (saxifrage signifie en latin « briseur de pierre »), l'anthyllide, la pédiculaire verticillée, l'anémone des glaciers, le doronic, la véronique à tige nue, la linnaire des alpes, la bartsie des alpes, l'aster des alpes, l'orchis vanillé, le trèfle des alpes et l'ancolie. Quelle variété impressionnante de fleurs ! Nous faisons une petite halte et embrassons du regard le magnifique lac Flueseeli et le sommet d'Ammertehore.

Menuiserie Agencement



Denis Risse Sàrl

Une philosophie, une passion!

Fenêtre - Porte - Agencement
Cuisine - Parquet - Rénovation

079 371 07 76 www.denis-risse.ch



La descente s'effectue par le sentier en zigzags dans une combe caillouteuse par Flueschafberg et à proximité de chutes d'eau. Nous rejoignons l'itinéraire du vendredi à l'alpage de Rezliberg et arrivons au point de départ, totalement enchantés du panorama sauvage de cette région de l'Oberland bernois et de la flore.

Nota bene de la rédactrice d'une partie du récit, ce fut de merveilleuses journées, en agréable compagnie, qui m'ont permis de découvrir toutes les subtilités et quelques noms de fleurs alpines. En tant que néophyte de la botanique, j'étais très impressionnée par les connaissances hors-normes et sans faille de Maurice. Un

immense bravo et merci pour ses compétences, son perfectionnisme, son partage et sa patience.

Un grand merci aussi à Colette pour sa flexibilité et sa parfaite organisation de la semaine.

Les participants (pour l'ensemble de la semaine) : Caroline, Catherine, Chantal, Colette, Elisabeth, Francine, Françoise, Jacqueline, Jacques, Maurice, Michèle, Nicolas

PYTHOUD

FERBLANTERIE - COUVERTURE - INSTALLATIONS SANITAIRES

PYTHOUD SA - Rue du Moléson 6 - 1669 Albeuve

T. 026 928 11 46 - F. 026 928 20 30 - M. 079 675 90 12 - info@pythoudsa.ch - www.pythoudsa.ch

Castella 2.0

SPORTS BULLE



**Venez
visiter notre
corner Millet**

Route du Verdél 22 – Bulle



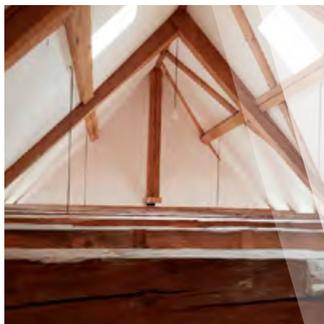
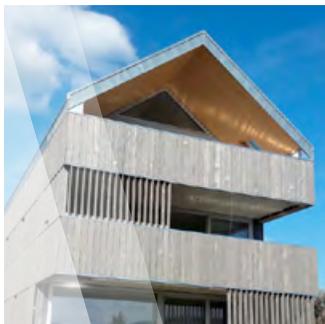


LAPOSTE

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