



Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE 04-2021

AVRIL 2021



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



Infos utiles



PRÉSIDENT

Pascal Monteleone,
Ch. des Noisetiers 5, 1666 Grandvillard
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
Responsable : Ludivine Jordan, 077 416 03 63
E-mail : ludivinejordan@hotmail.com

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

Michèle Widmer,
Chemin Pauvre Jacques 1, 1630 Bulle
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 : Stewe Rumo
Réservation : 079 252 13 94

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 ou 079 669 95 63

Infos utiles 01

Editorial 03

Cabanes de la section 05

Reflets de la section 13

Formation GJ et adultes 16

Formation adultes 17

Groupement jeunesse 19

Courses de la section 21

Félicitations 35

Passion 36

Récit de course 41

PHOTO DE COUVERTURE

Pulsatille de printemps
Jacques Maillard | 7 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

JOHANNES KONRAD, PRÉSIDENT DU GROUPEMENT JEUNESSE (GJ)

Nos activités en montagne sont étroitement liées à la nature et donc à la météo. Nous le savons et le sentons depuis quelque temps déjà, notre planète change. La saison propice à la cascade de glace se fait de plus en plus rare ou courte, le manteau neigeux manque un peu d'épaisseur en début d'hiver. La saison des courses d'alpinisme en neige se fait aussi courte. Depuis quelques hivers, nous avons même une petite saison de printemps au milieu de l'hiver suivi d'un retour de la neige. Certes, c'est spécial et nous ne sommes pas accoutumés à de ces changements qui chamboulent nos habitudes de course bien rodées. Souvent, on peut entendre « La saison est trop courte, je n'ai même pas pu aller » ou bien « Elle ne se fait plus cette course, ça fait longtemps qu'on n'a pas eu les conditions pour ». Il est clair que de ne plus pouvoir faire les courses classiques et ainsi profiter de toute l'histoire que l'itinéraire peut raconter est fâcheux. Mais est-ce que c'est vraiment l'idée de la montagne de faire et refaire toujours le même itinéraire ?

Personnellement, je trouve que c'est beaucoup plus intéressant de jouer avec les conditions. C'est comme un jeu de cartes, on te distribue des cartes et la partie est

lancée ! C'est au joueur de choisir la bonne carte à jouer au moment opportun, car c'est toujours difficile de changer les règles en cours de partie. La nature nous donne les règles du jeu ainsi que les cartes pour chaque sortie en montagne. Pour moi, la météo et les conditions sont les règles du jeu et les cartes les itinéraires possibles. Jouer la bonne carte revient à faire le bon choix de course. Une fois la bonne carte jouée au bon moment, on passe une journée incroyable en bonne compagnie dans le bon coin de nos alpes.

Jouer avec les conditions permet de rendre le jeu de la montagne plus léger, jouer des cartes spéciales permet d'éviter les classiques surpeuplés, lire le mode d'emploi revient à se former pour mieux comprendre quand jouer telle ou telle carte. Lire le mode d'emploi est essentiel, connaître les bonnes stratégies et les cartes spéciales permet de plus souvent de tirer la victoire de son côté. Car finalement la passion de la montagne est vraiment un jeu et non une activité de travail forcé comme on pourrait le croire en regardant l'expression du visage d'un bon nombre d'alpinistes que l'on croise le week-end sur nos montagnes.



Cascade le dimanche, grimpe le mercredi et ski de printemps le samedi : le jeu des conditions !

depuis

2007

Lucien Carrel

079 767 75 50

**Tavillons
Toitures
Façades**

1627 Vaulruz - anciennement Camille Charrière



lucien-carrel.ch



tavillonneur



**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

Cabanes de la section

Les informations concernant l'ouverture des cabanes en avril sont sujettes à des changements en fonction de l'évolution de la situation sanitaire liée au COVID19, veuillez consulter notre site internet où vous trouverez les dernières informations et les éventuels changements.

CABANE DE L'OBeregG

1818 m

AVRIL

| | | |
|----------|---------|-------------------------------------|
| Week-end | 03 - 04 | Fasel Marie |
| Week-end | 10 - 11 | Joël et Simon Bach |
| Week-end | 17 - 18 | Piccard Jean-Marc et famille |
| Week-end | 24 - 25 | Rumo Meghan, Max et C ^{ie} |

MAI

| | | |
|----------|---------|--|
| Week-end | 01 - 02 | Colette Dupasquier et Chantal Pythoud |
| Week-end | 08 - 09 | Disponible |
| Week-end | 15 - 16 | Chloé Ruffieux et Noémie Dudan |
| Week-end | 22 - 23 | Disponible |
| Week-end | 29 - 30 | Disponible |

JUIN

| | | |
|----------|---------|--|
| Week-end | 05 - 06 | Disponible |
| Week-end | 12 - 13 | Disponible |
| Week-end | 19 - 20 | Disponible |
| Week-end | 26 - 27 | Dernier week-end avant fermeture de la saison |

Il y a encore des week-ends de gardiennage à prendre, avis aux intéressés ! S'adresser à Stewe Rumo, tél. 079 252 13 94.



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

Stewe Rumo
079 252 13 94
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

monferini
BULLE

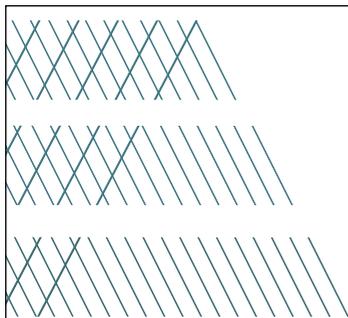
CONSTRUCTION www.monferini.ch



CASTELLA

Pépinières et Jardins

1663 PRINGY 079 450 71 25



**SAUDAN
TINGUELY**
ARCHITECTES SÀRL

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

entreligne graphisme & édition



Une histoire à lire et à écouter:

NOUVEAU

LA GRANDE PARADE

Ce conte musical, dans l'atmosphère magique du cirque, où se mêlent l'amitié, l'entraide et le rêve.

Ce livre s'adresse à toute la famille!



www.entreligne.ch (possibilité de payer avec les bons Kariyon)



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

Merci aux gardiens qui étaient prêts à garder en février et mars, mais des jours meilleurs reviendront, alors n'hésitez pas à vous annoncer pour un autre week-end en 2021 ou 2022. L'agenda de gardiennages 2022 peut être visualisé sur le site.

AVRIL

| | | |
|------------|---------|------------------------------------|
| Pâques | 2 - 4 | Team Les Clés |
| Semaine | | |
| + week-end | 5 - 11 | Marie-Claude et Yves Quartier |
| Semaine | 12 - 14 | Mathilde Auer |
| Semaine | 15 - 16 | Dédé et Madeleine Liard |
| Week-end | 17 - 18 | Marie-France Kolly, C. Nicolet |
| Week-end | 24 - 25 | Florence Guillot, Geneviève Duffey |

MAI

| | | |
|-----------|---------|------------------------------|
| Week-end | 1 - 2 | Christiane Schuwey |
| Week-end | 8 - 9 | Marcel Pugin |
| Ascension | 13 - 16 | Rafael Lunardi |
| Pentecôte | 22 - 24 | José et Marie-Jo Romanens |
| Week-end | 29 - 30 | Anita Roulin, Francine Purro |

Le lapin de Pâques réserve une surprise aux enfants



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



**MAURICE BEAUD FILS
CONSTRUCTIONS SA**

charpente - menuiserie - rénovations

CONSTRUCTEUR BOIS
DEPUIS 1897

© Maurice Beaud Fils 2022

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

www.beaud-mbf.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

CABANE DES PORTES

1218 m

AVRIL

| | | |
|----------|---------|-----------------------------------|
| Week-end | 03 - 04 | Joël Bach |
| Mercredi | 07 | Jean-François Vienny |
| Week-end | 10 - 11 | José Romanens et Tintin |
| Mercredi | 14 | Bernard Bussard et Dodo Menoud |
| Week-end | 17 - 18 | Stewe Rumo |
| Mercredi | 21 | Tobie Gremaud et René Ottoz |
| Week-end | 24 - 25 | Joël Bach et Jean-François Vienny |

Clôture de la saison



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

SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE



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

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

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



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





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

MAI

| | | |
|----------|---------|--------------------------------------|
| Dimanche | 23 | Ouverture officielle - Equipe |
| Semaine | 23 - 29 | Fernandez Noëlle - Blatter Pierrette |
| Week-end | 29 - 30 | Bossel Denis - Bella Mireille |

JUIN

| | | |
|----------|---------|--|
| Semaine | 30 - 05 | Ruffieux Marie-Louise - Müller Dominique et Françoise |
| Week-end | 05 - 06 | Jaquet René et Francine |
| Semaine | 06 - 12 | Musy François et Christiane - Bosson Kathy |
| Week-end | 12 - 13 | Dénervaud Claude |
| Semaine | 13 - 19 | Dreyer Nicolas et Justine - Demierre Jean-Luc et Lucie |
| Week-end | 19 - 20 | Lunardi Raphaël - Tezza Valentina |
| Semaine | 20 - 26 | Gachet Bruno et Marie-Céline |
| Week-end | 26 - 27 | Seydoux Maurice et Anne - Chenaux Benoît et Lynda |

JUILLET

| | | |
|----------|---------|---|
| Semaine | 27 - 03 | Frankhauser Marie-Do |
| Week-end | 03 - 04 | Poffet Jean-Luc et Anne-Lise |
| Semaine | 04 - 10 | Monteleone Pascal - Maillard Jacques |
| Week-end | 10 - 11 | Berset Jean-Daniel et Valérie |
| Semaine | 11 - 17 | Geinoz Marie-Jo et Jo - Kaeser Roland et Bernadette |
| Week-end | 17 - 18 | Cudré-Mauroux C. et F. - Clerc Fanny et Alexandre |
| Semaine | 18 - 24 | Roulin Myriam et Pierrot |
| Week-end | 24 - 25 | Roulin Myriam et Pierrot |
| Semaine | 25 - 31 | Bourguet Cédric et Céline |

AOÛT

| | | |
|----------|---------|---|
| Week-end | 31 - 01 | Jaquet Laurence et Gérard - Jaquet Jean-Paul |
| Semaine | 01 - 07 | Dubath Evelyne et André - Jaquet Jean-Paul |
| Week-end | 07 - 08 | Margueron Joël et Céline |
| Semaine | 08 - 14 | Minder Joëlle et Luc - Staub-Barbey Isabelle |
| Week-end | 14 - 15 | Ducrest Stéphane-Mollard |
| Semaine | 15 - 21 | Porchet Marie-Josée - Grangier A. |
| Week-end | 21 - 22 | Delaquis Jean-Marc et Lucienne - Dupont Patrice et Fabienne |
| Semaine | 22 - 28 | Roux Gilbert - Zenger Jean-Jacques |

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

PS : pas de message sur le téléphone

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'Éx

CABANE DE BOUNAUAUX (suite)

Week-end 28 - 29 Bovigny Claude - Girard Charly

SEPTEMBRE

Semaine 29 - 04 Beaud Maurice -
Schneuwly Jean-Claude

Week-end 04 - 05 Auer Mathilde

Semaine 05 - 11 Menoud Christophe - Bapst
Dominique et Sébastien

Week-end 11 - 12 André Claude-Henri et Francine

Semaine 12 - 18 Avril Maud - Larsonneur P.-Louis

Week-end 18 - 19 Schafer Daniel - Rumo Gérald

Semaine 19 - 25 Musy François - Brasey Thierry

Week-end 25 - 26 Girard Alain - Roth Samuel -
Duruz Julien - Tagard Romain

Semaine 26 - 02 Libre

OCTOBRE

Week-end 02 - 03 **Fermeture équipe**



CABANE DES MARINDES 1868 M

En fermeture hivernale

Reflets de la section

ACTIVITÉS DE FÉVRIER

| DATE | BUT | PARTICIPANTS |
|--------------|---|--------------|
| 02.02 | Parcours Dynafit Bellegarde | 6 |
| 04.02 | Hornflue (rempl. Husegg) | 10 |
| 04.02 | Gorges de la Sarine (rempl. Combiflue) | 10 |
| 06.02 | Plan de la Douve | 9 |
| 06.02 | Pointe de Tourtemagne | 9 |
| 07.02 | Bürgle | 7 |
| 07.02 | Le Van | 7 |
| 09.02 | Les Marécottes | 10 |
| 11.02 | Tour de Famelon | 10 |
| 11.02 | Allières - L'Étivaz | 7 |
| 11.02 | Col des Étroits | 10 |
| 13.02 | Tête à Josué | 8 |
| 14.02 | Schafarnisch - Märe | 8 |
| 14.02 | Initiation ski/Course 2 (Mt Chevreuils) | 10 |
| 16.02 | Oberegg | 7 |
| 18.02 | Reidigen | 10 |
| 20.02 | Initiation ski/Course 3 (Palanche de la Creta) | 10 |
| 20.02 | Bäderhorn | 7 |
| 21.02 | Traversée Bellegarde - Grandvillard | 10 |
| 21.02 | Leysin - Solacyre | 6 |
| 23.02 | Fölliu Borna | 9 |
| 25.02 | Bürglen | 10 |
| 25.02 | Tête à Josué | 9 |
| 27.02 | Initiation ski/Course 4 (Reidigen) | 7 |
| 27.02 | Gstellihorn | 10 |
| 28.02 | Ski de randonnée - module perfectionnement - n°2 | 9 |
| 28.02 | Semaine ski rando Splügen | 12 |



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

ADMISSIONS

Benhamou Hélène, route d'Essert 74, **1733 Treyvaux**

Bouquerel Guillaume, route d'Essert 74, **1733 Treyvaux**

Bungener Laurent, Gasometerstrasse 35, **8005 Zurich**

Casanova Mélanie, Le Raidillon 4, **1941 Vollèges**

Caussanel Landry, rue de Corbières 33, **1630 Bulle**

Chaperon Valérie, Le Dally 95, **1628 Vuadens**

Compagnon Dimitri, Avenue de Beauregard 30,
1700 Fribourg

Constant Marie, chemin de la Venoge 5, **1028 Préverenges**

Dafflon Hugo, Les Molettes 46, **1627 Vaulruz**

Dubied Mathieu, chemin des Brévires 37, **1744 Chénens**

Dupré Sophie, Cuquerens 22, **1630 Bulle**

Ferreira Nunes Diogo, route du Village 65, **1646 Echarlens**

Gremion Jean-Louis, route de l'Intyamon 125,
1666 Villars-sous-Mont

Hain Juergen, Fin de Villard 6, **1642 Sorens**

Hain Manuela, Fin de Villard 6, **1642 Sorens**

Haldemann Dominique, rue du Cârô 30, **1630 Bulle**

Hänggeli Mélinda, route de Berlens 8, **1680 Romont**

Julmy Justine, route du Village 62, **1730 Ecuwillens**

Kolly Julien, chemin de Longequeue 62,
1635 La Tour-de-Trême

Le Borgne Claudine, impasse des Chaffeuruz 8,
1553 Châtonnaye

Le Borgne Gilles, impasse des Chaffeuruz 8,
1553 Châtonnaye

Magne Marie-Agnès, rue de Corbières 33, **1630 Bulle**

Martin Charline, Kromenmatte 10, **3210 Chiètres**

Mesnil Violette, route du Chêne 46, **1880 Bex**

Pasini Alessio, Le Maupas 10, **1628 Vuadens**

Roger Catherine, route Principale 64, **1642 Sorens**

Romanens Emmanuel, ch. de la Grangette 10,
1628 Vuadens

Stofer de Brot Monique, ch. des Verjus 12,
1212 Grand-Lancy

Thierry Denise, impasse de Prany 2, **1685 Villariaz**

Weibel Christine, chemin des Crêts 61, **1630 Bulle**

ADMISSIONS GJ

Andrey Fabien, route de la Grand Fin 20, **1633 Vuippens**

Benhamou Bouquerel Mallory, route d'Essert 74,
1733 Treyvaux

Borcard Clément, route de la Scie 35, **1665 Estavannens**

Caussanel Guillaume, rue de Corbières 33, **1630 Bulle**

Caussanel Gabriel, rue de Corbières 33, **1630 Bulle**

Rosales Juan, chemin du Verger 8, **1752 Villars-sur-Glâne**

COIN DE LA SYMPATHIE

Nous présentons nos sincères condoléances et assurons de notre amicale sympathie toutes les personnes touchées par les décès de : **Henri Pasquier**, membre vétéran ; **Jean-Paul Equey**, papa de Caroline Equey et beau-papa de Jacques Maillard, membres.



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



Formation GJ et adultes

Information importante liée au COVID 19

Pour tous

Les informations concernant les courses sont sujettes à des changements en fonction de l'évolution de la situation sanitaire liée au COVID, veuillez consulter notre site internet où vous trouverez les dernières informations et les éventuels changements.



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.

Johannes Konrad, 078 647 21 77

Francis Grandjean 079 750 16 11

Roland Charrière 079 199 95 32



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

EPICERIE

DURABLE

manger.
vivre.
partager.

ENNEY



Formation adultes

Initiation escalade Outdoor 1 (complet)

JEUDI 6 MAI

KSI



Lieu et heure de départ

Cerniat à 18 h

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Trajet

Instructions d'inscription

Par mail, téléphone ou sms

Nbre max. participants

10

Chef de courses

Laurent Marilley, 079 588 63 39

Chef de courses adjoint

Sébastien Dousse, 079 628 76 05

Période d'inscription

Du lundi 4 janvier au dimanche 2 mai

Itinéraire choisi

Première initiation à l'escalade Outdoor.

Priorité sera donnée aux participants du cours de base.

Remarques/descriptif

Le cours sera constitué de 2 soirées et une journée en extérieur dans le but d'apprendre les bases pour l'escalade en extérieur : descente en rappel, pose d'une moulinette, initiation aux voies de plusieurs longueurs, remontée sur corde.

Cours initiation alpinisme théorie

MERCREDI 16 JUIN



Lieu et heure

Stamm à 19 h

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

Merci de vous inscrire en ligne, je suis à disposition pour les questions (par mail) très volontiers

Nbre max. participants

25

Chef de courses

Johannes Konrad, kon.johannes@gmail.com

Chef de courses adjoint

Niklas Konrad

Période d'inscription

Du jeudi 1^{er} avril au mardi 1^{er} juin

Itinéraire choisi

Soirée de théorie pour organiser le week-end du cours « Initiation à l'alpinisme » des 3 et 4 juillet, expliquer les bases de l'alpinisme aux participants novices ainsi que perfectionner les connaissances des plus expérimentés. Priorité sera donnée aux participants du cours d'initiation, mais vous pouvez aussi uniquement participer au cours théorie, l'inverse n'est pas possible.

Cours initiation alpinisme

SAMEDI 3 JUILLET - DIMANCHE 4 JUILLET

F



Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h.

Situation/Altitude

Le cours se déroulera dans la région d'Orny/Trient

Subsistance

En cabane avec demi-pension (cabane d'Orny)

Matériel

Une liste détaillée sera envoyée aux participants

Dénivelé, heures de marche

Le niveau technique du cours est accessible à tous, spécialement aux débutants
Le niveau physique correspond à 4-7h de marche, donc de quoi tenir une journée en vadrouille dans les montagnes !

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport + cabane + participation aux frais de guide

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

Merci de vous inscrire en ligne, je suis à disposition pour les questions (par mail) très volontiers

Nbre max. participants

26

Chef de courses

Johannes Konrad, kon.johannes@gmail.com

Chef de courses adjoint

Niklas Konrad

Période d'inscription

Du jeudi 1^{er} avril au mardi 1^{er} juin

Itinéraire choisi

Samedi : rdv au stamm, déplacement à Champex-Lac puis montée à la cabane. Pique-nique à la cabane puis formation pratique autour de la cabane jusqu'à l'apéro !
Dimanche : course d'application ou suite de la formation pratique en fonction du niveau de chaque groupe. L'idée est de mettre en pratique tout ce qui a été appris entre la soirée théorie et le samedi après-midi. Retour au Stamm vers 17 h-18 h.

Remarques/descriptif

Venez découvrir ou vous perfectionner dans la pratique de l'alpinisme. Le week-end est ouvert aux personnes de tous niveaux. De débutants à confirmés, nous prendrons soin de faire des groupes selon les niveaux d'apprentissage afin de faire profiter chacun, même si vous connaissez déjà quelques manips vous pouvez toujours venir vous perfectionner. Un cours de théorie est organisé deux semaines avant afin d'organiser le week-end et expliquer les bases. N'hésitez surtout pas à me contacter par mail en cas d'une quelconque question !

Gj Groupement jeunesse

Les informations concernant les courses sont sujettes à des changements en fonction de l'évolution de la situation sanitaire liée au COVID, veuillez consulter notre site internet où vous trouverez les dernières informations et les éventuels changements.

Module Escalade 1: Soirée initiation à Laniac



MERCREDI 7 AVRIL

F

Lieu et heure de départ

Laniac Escalade à 18 h

Matériel

Matériel de grimpe, tout peut être emprunté au Gj sauf les chaussons de grimpe.

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

CHF 15.- Entrée pour la salle de grimpe

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Lucien Carrel

Chef de courses

Lucien Carrel, 079 767 75 50

Cheffe de courses adjointe

Marjolaine Hugonnet, 079 933 52 63

Délai d'inscription

Mardi 6 avril

Itinéraire choisi

Le module escalade est ouvert à toutes et tous. Cela peut être un très bon moyen pour faire ses premiers pas au sein du Gj et pour rencontrer d'autres jeunes !

Remarques/descriptif

Cette course est la première sortie du module escalade. L'inscription à cette course implique une participation à tous les modules suivants (3 sorties en tout) avec une progression au fur et à mesure des courses. - 7 avril - 2 mai - 29 mai

Sports et Loisirs

Avry-devant-Pont

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

Rte de l'Eglise 19
026 915 12 42

Module ski débutant 3: Lämmerenhütte (complet)



SAMEDI 10 AVRIL - DIMANCHE 11 AVRIL

PD

|||||

Réservé aux personnes inscrites pour tout le module.

Module ski moyen/avancé 3: Cabane des Dix



SAMEDI 24 AVRIL - DIMANCHE 25 AVRIL

AD

|||||

Réservé aux personnes inscrites pour tout le module.

Module Escalade 2: Secteur de grimpe de la région



DIMANCHE 2 MAI

F

|||||

Réservé aux personnes inscrites pour tout le module.

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

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.

Les informations concernant les courses sont sujettes à des changements en fonction de l'évolution de la situation sanitaire liée au COVID, veuillez consulter notre site internet où vous trouverez les dernières informations et les éventuels changements.

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 dénivelés. 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.

Moulin de la Trême, La Chia, les Clés en boucle



JEUDI 8 AVRIL

T2

Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

La Chia

Matériel

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

Entre 5 et 6 heures de marche

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Cheffe de courses

Suzanne Gremaud, 079 364 24 66

Délai d'inscription

Mercredi 7 avril

Itinéraire choisi

Moulin de la Trême, sentier des Pauvres, La Toffère, La Chia, les Clés, retour en boucle

Wisttâthore



JEUDI 8 AVRIL

AD

Lieu et heure de départ

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

Dénivelé, heures de marche

Montée 1300 m

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

12

Chef de courses

Jacques Maillard, 077 473 14 85

Initiation escalade Module 2



JEUDI 8 AVRIL

KSI

Réservé aux personnes inscrites pour tout le module.

Dans la région de Gault (complet)



SAMEDI 10 AVRIL - MARDI 13 AVRIL

PD

Lieu et heure de départ

Parking CO2 à La Tour à 8 h

Matériel

Complet de ski de rando (DVA, pelle, sonde, couteaux) et d'itinéraire glaciaire (corde, baudrier, piolet, vis à glace, mousquetons, cordelettes), frontale, sac à viande pour les cabanes.

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport et 3 nuitées en cabane

Renseignements/inscription

En ligne

Nbre max. participants

8

Cheffe de courses

Florence Luy, 079 293 53 08

Chef de courses adjoint

Denis Bossel, 079 332 04 68

Itinéraire choisi

1^{er} jour : montée à la Bächlitalhütte depuis le téléphérique Handegg-Gerstenegg (+600 m), durée env. 2 h.
2^e jour : montée à la Gaulihütte (+950 m, -1050 m), passage d'échelles, durée env. 6 h.
3^e jour : sommet environnant selon conditions et envie, retour Gaulihütte.
4^e jour : retour sur la Bächlitalhütte et descente jusqu'à Handegg.

Sur les hauts du Arnensee



DIMANCHE 11 AVRIL

PD

Lieu et heure de départ

Place Duvillard Epagny à 7 h 30

Substance

Pique-nique

Matériel

Complet de randonnée

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone, pas de SMS

Chef de courses

Francis Grandjean, 079 750 16 11

Période d'inscription

Du mercredi 17 février au vendredi 9 avril

Remarques/descriptif

En fonction des conditions, on choisira les meilleures pentes. Pentes jusqu'à 40 degrés

SPO RTS

SKI
BIKE
RANNO

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

la Mobilière

Agence générale de Bulle

Chemin de Folliéran 23

Jacques Yerly, agent général

Claude Donzallaz, chef de team

Bastien Ecabert, chef de team

Pour toutes vos assurances



pittet vins
secret de cave

CP 14 / Rte de Gruyères 30
1663 Epagny / Gruyères

T 026 921 11 84
info@pittetvins.ch

www.pittetvins.ch

Clôture Grand-St-Bernard



JEUDI 15 AVRIL - VENDREDI 16 AVRIL *

PD

=====

Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

1/50000 Martigny 282 S

Subsistance

Chambres et demi-pension à l'hospice ;
2 pique-nique

Matériel

Complet de randonnée

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport + demi-pension, CHF 110.- env.

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Chef de courses

Jean-Marc Angéloz, 079 723 68 29

Chef de courses adjoint

Maurice Beaud, 079 549 47 45

Période d'inscription

Du lundi 1^{er} mars au mercredi 31 mars

Itinéraire choisi

Plusieurs itinéraires sont possibles dans la région ; en fonction des conditions, ils seront choisis par les chefs de courses qui conduiront les différents groupes.

Remarques/descriptif

* En raison des restrictions sanitaires dues au Covid, il est probable que nous devons organiser cette clôture uniquement sur 1 jour, à savoir le jeudi 15 avril. Les participants recevront les dernières informations par mail en temps opportun. Merci de votre compréhension.

Grand-St-Bernard (clôture hivernale)



JEUDI 15 AVRIL - VENDREDI 16 AVRIL *

WT2

=====

Lieu et heure de départ

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

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport + demi-pension

Chef de courses

Jean-Louis Kolly, 079 331 49 53

Cheffe de courses adjointe

Antoinette Bussard, 079 253 45 71

Itinéraire choisi

Décision sera prise sur place en fonction du temps

Remarques/descriptif

* En raison des restrictions dues au COVID, nous devons certainement organiser cette sortie sur 1 jour : soit le jeudi 15 avril Les participants recevront les dernières informations en temps voulu par e-mail Merci d'en prendre note et de votre compréhension

Chasseron

DIMANCHE 18 AVRIL

T2

|||||



Lieu et heure de départ

Au stamm à 8 h

Subsistance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

800 m de dénivelé, 13 km

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Cheffe de courses

Lise Ruffieux, 026 913 11 68

Itinéraire choisi

Col des Etroits - Saut de L'eau - Chasseron (1606 m) - Retour par la crête Les Petites Roches

Remarques/descriptif

Balade printanière sans difficulté pour découvrir les crêtes du Jura

Initiation de base d'encordement (nouvelle date)

MERCREDI 21 AVRIL

KSI

|||||



Lieu et heure de départ

Stamm à 19 h

Situation/Altitude

Stamm

Matériel

Baudrier, corde, prussik, mousqueton, cordelette etc. Votre matériel d'encadrement.

Dénivelé, heures de marche

Initiation de base pour s'encorder, préparation pour cours de glace

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Inscription pas nécessaire

Chef de courses

Jean-Bruno Pugin, 079 667 12 56

Chef de courses adjoint

Eric Barras, 079 261 15 82

Pic Chaussy



JEUDI 22 AVRIL

PD

Lieu et heure de départ

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

Substance

Pique-nique

Matériel

De randonnée à ski, DVA, pelle et sonde

Dénivelé, heures de marche

+1000 m

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Mercredi 21 avril à 17 h

Chef de courses

Romain Chofflon, 079 293 41 09

Itinéraire choisi

Les Mosses - Lac Lioson - Pic Chaussy

Planfayon - Lac Noir



JEUDI 22 AVRIL

T1

Lieu et heure de départ

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

Substance

Pique-nique

Matériel

De randonnée

Dénivelé, heures de marche

(+ 400 m) environ 16 km

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Instructions d'inscription

Dernier délai : 17 heures

Chef de courses

Irénée Savary, 079 510 62 25

Période d'inscription

Du lundi 19 avril au mercredi 21 avril

Itinéraire choisi

Planfayon - camping - Zollhaus - Gypsera - les Bains (par rive droite)

Remarques/descriptif

Au Mouret, à 8 h 20. Prendre demi-tarif, pour le retour en bus.

Initiation escalade Module 4 (complet)



JEUDI 22 AVRIL

KSI

|||||

Réservé aux personnes inscrites pour tout le module.

Ski de randonnée - module perfectionnement - n°3



VENDREDI 23 AVRIL - DIMANCHE 25 AVRIL

PD

|||||

Réservé aux personnes inscrites pour tout le module.

Vallon des Vaux



JEUDI 29 AVRIL

T2

|||||

Lieu et heure de départ

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

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Cheffe de courses

Antoinette Bussard, 079 253 45 71

Itinéraire choisi

Départ d'Yvonand le long de la Menthue, tour de Saint-Martin du Chêne, Chêne-Pâquier, Chavannes-le-Chêne, Rovray et Yvonand. Nous traverserons une réserve naturelle et pourrons découvrir des richesses culturelles.

Remarques/descriptif

Deuxième rendez-vous à 8 h 30 au parc à Champs-fleuris à Matran pour les personnes de la région de Fribourg. Lors de l'inscription, n'oubliez pas de mentionner votre lieu de départ. Merci

La Fory

SAMEDI 1^{er} MAI

5 b

|||||



Lieu et heure de départ

Vaulruz place de covoiturage à 8 h

Matériel

De grimpe avec PA

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Jean-Claude Perroud, 079 230 68 35

Délai d'inscription

Mercredi 28 avril

Itinéraire choisi

Jolie course de printemps
de 9 longueurs courtes

Rocher Plat (Rougemont) : Les pieds dans le Plat

SAMEDI 1^{er} MAI

AD

|||||



Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h

Situation/Altitude

Rougemont, Videmanette

Substance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Matériel d'alpinisme selon indications du
chef de course

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Merci d'indiquer votre numéro de télé-
phone portable lors de l'inscription

Nbre max. participants

5

Chef de courses

Michel Léderrey, 079 370 56 77

Période d'inscription

Du lundi 4 janvier au vendredi 23 avril

Itinéraire choisi

Rougemont - En Martigny - Creux du Pralet

Randoflore en étoile Acquacalda Tessin

LUNDI 5 JUILLET - SAMEDI 10 JUILLET

T3



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 7 h 10

Subsistance

Hospezi Santa Maria, Passo Lucomagno

Matériel

Matériel de randonnée, souliers à bon profil. Habits de rechange et trousse de toilette pour la semaine.

Dénivelé, heures de marche

Randonnée en étoile sur le versant tessinois du Lukmanier, à la découverte de la flore, en compagnie de notre botaniste attiré Maurice et de quelques spécialistes de la flore alpine.

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 500.- hôtel demi-pension, transport en plus

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Cheffe de courses

Mathilde Auer, 079 657 97 92

Période d'inscription

Du vendredi 1^{er} janvier au mardi 15 juin

Itinéraire choisi

5.7. Déplacement en train Bulle - Lukmanier. Excursion vers Acquacalda +581/-239 m, 7 km 2 h 35.

6.7. Passo del Sole +1066/-905 m, 16.2 km, 6 h.

7.7. Pizzo dell'uomo +/-780 m, 10,5 km, 4 h 15.

8.7. Gana Negra +1090/-1255 m, 18,5 km, 6 h 30.

9.7. Cadlimo - Cadagno +984/-920 m, 18 km, 6 h.

10.7. Lago Ritom, +397/-584 m 9.11 km 3 h, puis funiculaire et retour à Bulle Le programme est susceptible d'être modifié en fonction des conditions du moment.

Remarques/descriptif

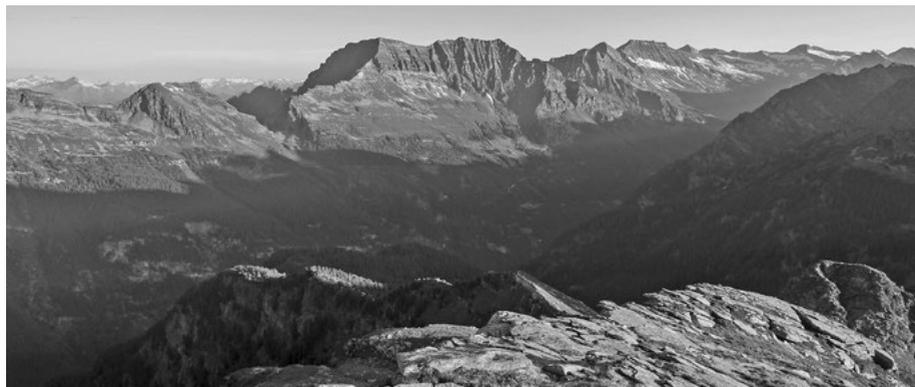
Déplacement en transports publics, prix demi-tarif CHF 110.- Les cartes de communes sont plus avantageuses. 1 carte pour le 5 juillet et 1 carte pour le 10 juillet. Hébergement 4 nuits à l'Hospezi Santa Maria, Passo Lucomagno et 1 nuit en cabane. Des informations détaillées seront données aux participants.



Découvertes florales dans le Val Calanca

LUNDI 12 JUILLET - DIMANCHE 18 JUILLET

T4



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 7 h

Situation/Altitude

Région Calanca

Subsistance

Demi-pension, pique-niques (possibilité d'acheter en route)

Matériel

Bons souliers avec semelles profilées, bâtons recommandés, équipement pour la montagne, le soleil, la pluie... Habits de rechange, sac de couchage en tissu pour les nuits en refuge et petite trousse et linge de toilette

Dénivelé, heures de marche

Dénivelé positif moyen 1000 m. (max. 1464 m 1 jour) entre 4 h 30 et 5 h. (max. 5 h 30 1 jour)

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport, refuges et hôtels, boissons. Prévoir les cartes journalières pour les déplacements des 12 et 18 juillet (moins cher que les demi-tarifs, sous réserve des billets dégriffés), chacun se les procure !

Nbre max. participants

8

Cheffe de courses

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

Période d'inscription

Du jeudi 1^{er} avril au jeudi 1^{er} juillet

Itinéraire choisi

12.7 Bulle-Rofflaschlucht en train et bus - Marche dans les gorges et jusqu'à Splügen (Hôtel)
13.7 Splügen - Nüfenen en bus puis marche sur San Bernardino (Hôtel)
14.7 San Bernardino - Rifugio Pian Grand
15.7 Rifugio Pian Grand - Augio (Hôtel)
16.7 Augio - Capanna Buffalora
17.7 Buffalora - Rifugio Alp di Fora
18.7 Alp di Fora - Sta Maria in Calanca - Bus et train pour Bulle

Remarques/descriptif

Venez découvrir cette région des Grisons située entre le Tessin à l'ouest et l'Italie à l'est, où nous découvrirons la flore locale grâce à l'œil exercé de Maurice, le botaniste attiré de nos semaines !



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

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



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

La BCF, partenaire de vos loisirs.



www.bcf.ch



**Banque Cantonale
de Fribourg**

simplement ouvert

Félicitations

La section La Gruyère du CAS a la chance de compter des champions de ski-alpinisme parmi ses jeunes membres !

En plus de leurs nombreux podiums sur la coupe du monde, lors des championnats suisses et autres très bons résultats tout au long de la saison, il faut relever leurs succès lors des championnats du monde de ski-alpinisme à Comapedrosa en Andorre.



Rémi Bonnet a obtenu l'or en verticale, catégorie élite (Photo : CAS/F. Delaloye)



Jérémy Muriset a obtenu l'or en course individuelle et l'argent en verticale, catégorie M18



Robin Bussard a obtenu l'argent en sprint, catégorie M20, Thomas Bussard a obtenu le bronze en verticale, catégorie M20

Nous félicitons vivement ces jeunes qui ont beaucoup travaillé pour arriver à ces résultats et nous leur souhaitons encore plein succès pour la suite de leur carrière déjà bien brillante.

Nos applaudissements vont aussi à Niklas Konrad, membre et moniteur du GJ pour son ascension éclairée et en hivernale de la face nord de l'Eiger !

Le comité

Passion

Serge Blanc

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 ?

Présente-nous ce lieu, quand l'as-tu découvert et dans quelles circonstances ?

Après avoir grimpé avec fougue dans les Dolomites : Lavaredo, Civetta, c'est en 1980 que je découvre cette région italienne grâce au CAS La Gruyère. Entassés dans un vieux bus conduit par un chauffeur professionnel, Roger Pasquier, nous remontons le Val d'Aoste vers le val de Rhêmes. Nous y passerons une semaine de ski mémorable avec pour compagnon le seul 4000 m entièrement sur sol italien le Grand Paradiso. Ma passion pour ce massif était née. Jusqu'à aujourd'hui, j'y retourne en moyenne une fois par année. Un des lieux particulièrement attachant du parc national Gde Paradiso se trouve dans le val Savarenche.

Pourquoi ce lieu t'a marqué ?

A partir de Praviou, il suffit de traverser la rivière sauvage et nous voilà partis pour une montée variée vers une cabane magique. Dans une forêt de mélèzes centenaires nous progressons par des virages réguliers entre des piles de pierres entassées méticuleusement. L'architecture de chaque virage, l'ambiance circulaire des pierres entassées me remémorent la montée de la Tremola à vélo, versant sud du Gothard. Après une heure de marche,



on double un alpage en ruine. Celui-ci rappelle la dureté de vie des bergers d'altitude. Bientôt nous émergeons de la forêt pour déboucher sur un sentier d'altitude. Encore quelques pas et notre refuge apparaît au détour du chemin. Il nous salue et détourne notre attention sur la face nord du Grand Paradiso. Émerveillement devant ce mur magistral de 1000 m, face verticale de rocher et de glace noirâtre dont le sommet culmine à 4060 m. Je repense à mon ami Théo, à la lueur de l'aube, en route vers la face nord de la Civetta dans les Dolomites. Encore un effort et cette fois nous poussons la porte du refuge Chabod, 2710m. L'accueil est chaque fois aussi chaleureux, simple dans un parfum de minestrone. Depuis Chabod vous pouvez rejoindre par une sente d'altitude en une journée le refuge Victor Emmanuel II. Si une variante



Lac de Lussert

plus sportive vous attire, escaladez alors le sommet du Gde Paradiso par le glacier de Laveciau puis descendez en circuit sur le refuge Victor Emmanuel II. Pour des randonneurs expérimentés, à l'Est, vous pouvez rejoindre le refuge Sella par deux cols successifs, mais le chemin est assez escarpé. Alors des bouquetins, symboles du parc vous accompagneront. Rappelons que ceux-ci ont été réintroduits clandestinement en Suisse en 1906. Si vous avez de la chance, faites une halte et relevez la tête, la région possède de nombreux gypaètes.

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

Après les années de grimpe dans les Gastlosen, c'est dans une ambiance familiale que j'ai commencé à apprécier les sentiers de qualité et l'accueil amical du parc Gde Paradiso. Avec l'âge, le regard et le cœur du montagnard se dilatent. On commence à

regarder dans le rétroviseur. Souvenir avec notre fils Philippe du premier 4000, le Gde Paradiso alors qu'il n'avait que 12 ans.

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

Concernant le changement, les villages ont grossi, mais sans exagération. Un site remarquable, Cogne au coeur du parc. Bourgade de mineurs de fer jusqu'en 1978, c'est aussi La Mecque du ski de fond. J'ai participé à la célèbre Marche Gde Paradiso avec mes amis René et Jean-Bernard. Après 40 km, la médaille de participation est un poulet rôti à l'arrivée, original non ? Depuis Cogne, je vous conseille les lacs de Lussert ou les cascades lumineuses de Lilas, course du CAS La Gruyère en 2019. Une montée à la cabane Sella depuis Valnontey vaut également la peine. A relever qu'en tant qu'anciens savoyards, les valdotains parlent français.



Sommet du Grand Paradiso avec Raymond, Gaby et Jean en 2018.

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

Que l'on soit à pied ou à ski, la région du Gde Paradiso représente pour moi la vraie montagne avec sa culture, ses rencontres, ses bâtisses granitiques, ses spaghettis et sa bouteille de Torette supérieur pour arroser le tout. Depuis de nombreuses années, je partage ces moments conviviaux avec mes amis. En vous rendant au Gde Paradiso par le col du Grand Saint Bernard il est écrit sur une pierre : il eut été dommage de nous croiser sans nous rencontrer.

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

Je relèverais d'abord que le CAS La Gruyère fréquente cette région depuis de nombreuses années. Je suis à disposition pour tous renseignements.

Rendez-vous en septembre 2021, je proposerai alors une Rando dans le parc national du Grand Paradiso.



Le refugio Chabod



Rue des Ecoles 15
1635 La Tour-de-Trême

informatique
- solutions d'impressions

Seydoux PAPETERIE
BUREAU SA

www.futurformatic.ch www.seydouxa.ch



gruyere-escapade.ch

ACTIVITE OUTDOOR - SORTIE ENTREPRISE - BON CADEAU




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

Rte de l'Intyamon 325
1663 Epagny
026 921 21 76
www.magrevire-aol.ch

| Horaire | |
|----------------------|---------------|
| Du lundi au vendredi | |
| 7h30 – 12h30 | 16h00 – 19h00 |
| Samedi | |
| 8h00 – 12h30 | |



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







Tavillons

Charpente - Rénovation

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

Samuel Charrière
1628 Vuadens



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

Menuiserie Agencement



Denis Risse Sàrl

Une philosophie, une passion!

Fenêtre - Porte - Agencement
Cuisine - Parquet - Rénovation

079 371 07 76 www.denis-risse.ch



Récit de course

Pluie annoncée ne retient pas le skieur

OCHSEN, 7 FÉVRIER 2021

Texte : Nathalie Helbling

Il est 13 h 40 et je viens de rentrer à la maison. Quand je vois l'affreux temps qu'il fait dehors, la pluie qui tombe en abondance, les montagnes cachées dans les nuages, difficile de croire que ce matin nous sommes montés jusque sous le couloir de l'Ochsen et que nous avons eu du plaisir !

Le jour d'avant, notre chef de courses Jean-Michel et son adjointe Chantal sont venus en repérage. Finalement, la décision est prise de renoncer au Bürgle, mais de monter à l'Ochsen. La neige est dure, il faudra des couteaux et des crampons si nous voulons aller jusqu'au sommet. Mais nous nous arrêtons avant, car le jeu n'en vaut pas la chandelle. La visibilité est restreinte et les précipitations annoncées ne vont pas tarder... Nous nous défilons aussi pour une montée supplémentaire à l'Alpiglemäre.

Après être revenus au chalet où nous avons mis les couteaux, nous prenons donc la direction avale. Une sympathique halte à l'abri d'un autre chalet nous permet de croquer une morce et nous terminons notre course dans la bonne humeur. Par chance, la neige n'aura été pas si mauvaise à skier : bien dure sur les trois quarts puis carton-ramollo sur le bas seulement. Quand nous finissons de charger les voitures, les précipitations s'installent pour de bon... le moment parfait pour rentrer se mettre au chaud et repenser, devant une tasse fumante, à notre aventure du matin !

Merci beaucoup à toute l'équipe, à savoir Jean-Michel, Chantal, Laurent, Valérie 1, Valérie 2, et Pascal.

Nathalie, le scribe du jour



**Cartes et topo-guides
en prêt au stamm**

Prendre contact
avec Michel Savoy
au 079 276 76 59



MENUISERIE AGENCEMENT

Eloi Bosson Sàrl

— Maîtrise Fédérale —



Plafond Acoustique



Atelier de production



Façade lames en mélèze

1632 Riaz | 026 912 42 52

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

SOUTIEN AU CRO

Lors de vos achats à la Migros, vous recevez des bons club (1 par achat de CHF 20.). En allant sur le site internet noté sur les bons, vous pouvez les attribuer à un club sportif de votre choix (à choisir sur ce site). Nous vous informons que le



CRO Centre Régional Ouest de Ski-Alpinisme

fait partie des bénéficiaires. Vous pouvez donc soutenir ce centre qui a œuvré à l'éclosion des champions que nous félicitons dans ce même bulletin.

Mille merci de contribuer à préparer nos jeunes dans les meilleures conditions afin qu'ils progressent et soient prêts pour les compétitions !

Course des jeudistes du CAS au Col des Martinet

11 MARS 2021

Texte : Dominique Sudan



Lorsque Pascal, notre chef de course, nous confirme la veille, le rendez-vous du 11 mars, à 6 h 30, au parking du terrain de foot de La Tour-de-Trême, nous restons dubitatifs, tant les prévisions météorologiques sont médiocres. Arrivés au parking des Plans-sur-Bex ce 11 mars, le ciel est très chargé, les sommets dans un épais brouillard, et quelques gouttes de pluie nous accompagnent sur le chemin sans neige le long de l'Avançon. La belle motivation de Pascal nous laisse penser que tout ira bien, malgré tout.

Après avoir suivi le chemin d'été en pente douce jusqu'au lieu-dit Les Mas (1473 m), nous traversons un faux plateau parsemé de mélèzes, avant d'atteindre le point 1665 m et le début de la montée



MONNEY Eric

Poêles – Cheminées

Construction
Rénovation - réparation

1633 Marsens

079 637 70 86

www.monneycheminees.ch



Venez visiter notre

Vinothèque

Du Lu a.-m. au samedi matin

www.morand-vins.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



vers le Col des Martinets. Notre joie est grande lorsque nous pouvons contempler Le Muveran, la Dent Favre, la Tête Noire et la Dent de Morcles sous quelques timides rayons de soleil.

Après avoir traversé un champ d'avalanche sous les flancs des Perris Blancs et contourné une barre rocheuse, le bleu du ciel devient plus généreux et le soleil plus chaleureux. Mais cette combinaison

a un méchant effet sur la neige déjà bien humide, vu la température de l'air relativement élevée. La montée finale vers le Col des Martinets devient épique. Personne n'est épargné par les sabots de neige qui s'accumulent sans cesse sous nos skis. Rien n'y fait, ni le délestage de la neige en tapant le ski sur la trace, ni son raclage avec les cartes bancaires, ni le fartage des peaux.



PILLER & KRATTER SA

- CHAUFFAGE
- SANITAIRE
- TOITURE
- ETANCHEITE
- PARATONNERRE

1632 Riaz Tél. 026 / 912 98 04



Laiterie
DE
GRANDVILLARD
LAURENT PYTHON

**1^{er} prix au Swiss Cheese Award 2018-21
pour le Vacherin Fribourgeois AOP Montagne**

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



L'effort intense fourni nous dispensera de la séance de fitness des prochains jours. Nous arrivons enfin au Col des Martinets, toujours sous le soleil, mais avec un fort vent et un ciel assombri à l'horizon, annonciateur du mauvais temps. Pascal nous propose de descendre quelque peu pour nous mettre à l'abri et pique-niquer. Cette première descente s'effectue dans une neige encore assez légère, avec une bonne visibilité.

Après nous être requinqués en respectant les distances sociales, nous reprenons la descente dans une neige devenue plus lourde. Pascal et Minet se lancent en éclaireurs, suivis de Jacqueline, Corinne et Christian, pour passer la barre rocheuse vers l'Est, côté Petit Muveran, afin de trouver une meilleure neige. Hélas, ça ne passe pas. Le groupe en attente descend alors sous la conduite de Jacques et Colette



sur les traces de notre montée. Nous expérimentons de curieuses sensations de glisse à deux vitesses : accélération et freinage subis en raison de la qualité de neige très changeante. Les éclaireurs nous rejoignent au Pont de Nant, après avoir dû remonter quelques centaines de mètres. Nous arrivons fatigués, mais heureux au parking du Plan-sur-Bex et partageons quelques bières bien méritées offertes précédemment par Poupette.

Immense merci à Pascal notre chef de course et traceur émérite pour cette magnifique rando !

Les participants : Nicole, Minet, Véronique, Colette, Christine, Michèle, Christian, Jacques, Jacqueline, Caroline, Corinne, Dominique le narrateur et Pascal le chef de course du jour



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



Pour une production locale

Nous formons des apprentis



Brevet Fédéral

Partenaire

