



Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE

12-2021

DÉCEMBRE 2021



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





MAMMUT
SWISS 1862

ENVIE DE CHANGER D'AIR?

rue Albert Rieter 10 / Bulle

026 913 92 10



**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

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, 079 620 39 14
E-mail : stamm@cas-gruyere.ch

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

Molésou-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

Activité au stamm 05

Activité en cabanes 05

Cabanes de la section 07

Reflets de la section 13

Groupement jeunesse 18

Formation adultes 24

Courses de la section 26

Récits de courses 35

PHOTO DE COUVERTURE

Oeschinensee
© Jean-Daniel Bosson | Septembre 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

JACQUELINE COTTING, VICE-PRÉSIDENTE

Nous aurons bientôt tourné toutes les pages du calendrier de cette année et gardé en mémoire les événements les plus intensément vécus.

En contemplant les Préalpes sous leurs couleurs hivernales, mes yeux suivent le cordon de l'horizon reliant les sommets entre eux. Se sentir attaché, tisser des liens, s'encorder... quel est le fil conducteur de ces trois petits bouts de phrases ? Un fil, justement, une « reliance », ce qui permet à deux personnes d'être unies, de se projeter dans une même direction, de s'harmoniser à un rythme commun. A chaque pas, le randonneur se rapproche de son but, celui qu'il a choisi. Pour l'un ce sera une croix sur un sommet, pour l'autre, une cabane accueillante où il pourra s'abriter. Les objectifs de balade sont variés et toujours enrichissants lorsque nous pouvons les atteindre. Or parfois la montagne nous oblige à contourner un obstacle, modifier une trajectoire, nous adapter. La croix ne sera peut-être pas atteinte, ni la cabane, notre randonnée s'en trouvera écourtée et notre ressenti quelque peu amer.

Et pourtant le fil conducteur est toujours là, celui qui nous guide vers l'essentiel dans cette aventure : un lien, toujours plus intense, entre les membres d'une sortie, les amis de cordée, entre les éléments extérieurs et notre propre corps. Il n'y a aucune ligne droite, rigide, immuable, ni dans la nature ni dans nos gestes et dans nos pas. Les crêtes et les vallons, les reflets du soleil, les ombres et lumières, tout est harmonie de courbes, variété de tons, de volumes et d'espaces. Dès lors, modifier sa trajectoire, accepter de redescendre, adapter son objectif devient plus acceptable face



à la complexité de la montagne. Gardons notre humilité devant tant de force minérale, car nous pouvons y puiser cette merveilleuse connexion qui donne un sens à nos sorties : le partage d'émotions.

Puisse chacune et chacun retrouver ses plus belles images et souvenirs intenses en lisant cette citation d'un très grand alpiniste, Gaston Rébuffat :

« Les montagnes ne vivent que de l'amour des hommes. Là où les habitations, puis les arbres, puis l'herbe s'épuisent naît le royaume stérile, sauvage, minéral ; cependant, dans sa pauvreté extrême, dans sa nudité totale, il dispense une richesse qui n'a pas de prix : le bonheur que l'on découvre dans les yeux de ceux qui le fréquentent. »

Cette « richesse qui n'a pas de prix » nous est offerte lors de nos randonnées. Soyons respectueux devant sa valeur, préservons cet écrin, car nous avons la chance d'y avoir libre accès. En maintenant notre lien avec la nature, nous restons proches des valeurs essentielles à notre équilibre : générosité, solidarité, adaptabilité, mais aussi confiance en soi, en l'autre, en l'avenir.

Les premiers flocons se déposent en douceur sur nos Préalpes. Puissent-ils raviver nos doux rêves et apporter la chaleur dans nos cœurs pour de très belles fêtes de fin d'année ! Je vous souhaite, chers membres et amis, une excellente santé, afin de partager avec vos proches de beaux moments en montagne ainsi que dans vos foyers !

monferini
BULLE

CONSTRUCTION www.monferini.ch



CASTELLA

Pépinières et Jardins

1663 PRINGY 079 450 71 25

CHARDONNENS
BOISSONS

Boissons
Corboz
S.A.

Chez
Bacchus
VINO THÈQUE

Chardonnens Boissons SA / www.chardonnens-boissons.ch

Boissons Corboz SA / www.boissons-corboz.ch



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

Activité au stamm

Vœux du Nouvel An

DIMANCHE 2 JANVIER, DÈS 18 H AU STAMM

.....

Selon une coutume bien établie, notre stamm est le rendez-vous des clubistes et de leurs familles venant se souhaiter la bonne année autour d'une fondue.



Prix : CHF 18.- par adulte, thé compris. Gratuit pour les enfants jusqu'à 12 ans.

Il n'est pas obligatoire de manger la fondue ; venir faire santé ou souhaiter la bonne année aux amis clubistes sera également apprécié ; l'important est de participer.

Pour tous renseignements et inscriptions :

Mathilde Auer, tél. 079 657 97 92 jusqu'au samedi soir 1^{er} janvier.

Activité en cabanes

MENU CHASSE AUX CLÉS

DIMANCHE 12 DÉCEMBRE

.....

Crème de courge ou terrine de gibier

Médailon de chevreuil, sauce vin-cuit et sa garniture

Crème double et meringues



Prix : CHF 35.-

Inscriptions jusqu'au 7 décembre par e-mail: cles@cas-gruyere.ch
ou par téléphone au 079 625 17 07



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

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)

Cabanes de la section

Toutes les cabanes de la section sont ouvertes selon leur programme d'ouverture respectif.
Pour plus d'informations concernant le Covid (régulièrement remises à jour), nous vous invitons
à consulter notre site internet : www.cas-gruyere.ch

CABANE DES CLÉS

1352 m

DÉCEMBRE

Week-end	11 – 12	Christian Félix, ouverture
Week-end	18 – 19	Mathilde Auer
Noël	24 – 25	Nicolas Bourguet
Semaine	26 – 30	Marie-Claude et Yves Quartier
Week-end	31 – 02	Geneviève Savary, Yvan Krattinger

JANVIER

Semaine	03 – 07	Christian Félix
Week-end	08 – 09	Christian Félix
Week-end	15 – 16	Famille Lunardi
Week-end	22 – 23	Freddy Rigolet, Pierre-Noël Bapst
Week-end	29 – 30	Stéphane Romanens



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'Œx

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



FLUXUS/IMPACT

*Notre expérience
à choisi la qualité*

notre
expérience
a choisi
la qualité

Route Principale 144
1628 VUADENS
026 912 74 75

sports cycles 
dupasquier
vuadens

www.dupasquier-sports.ch



DÉCEMBRE

Week-end	04 – 05	Bébert Dougoud, Morard et Rumo
Week-end	11 – 12	Michèle Widmer et Jacques Maillard
Week-end	18 – 19	Libre
Week-end	25 – 26	Dodo et Cédric Menoud
Semaine	27 – 30	Yann Thorin et son équipe Choucroute le 29.12 à midi, réservation 079 617 03 14 CHF. 22.- avec café et dessert (ambiance musicale)

JANVIER

Week-end	31 – 02	Rumo Natacha
Semaine	03 – 07	Libre
Week-end	08 – 09	Prune Vouillamoz, Laure et Natalja
Week-end	15 – 16	Eloi Bosson, Alexandra Castella, Francis Van Wynsberghe
Week-end	22 – 23	Libre
Week-end	29 – 30	Rumo Maghan

**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

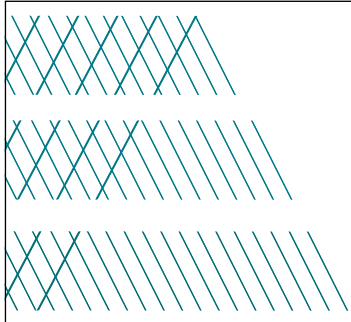
Stewe Rumo
079 252 13 94
oberegG@cas-gruyere.ch

Gardiennage

Le week-end du samedi 14 h
au dimanche 16 h.

Pour les clés

Prendre contact
avec Charly Girard
079 391 35 20



SAUDAN TINGUELY

ARCHITECTES SÀRL

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

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



Venez visiter notre

Vinothèque

Du Lu a.-m. au samedi matin

www.morand-vins.ch



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



CABANE DES PORTES

1218 m

DÉCEMBRE

Week-end	04 – 05	Stéphane Romanens
Week-end	11 – 12	Poupette Richoz et Geneviève Savary
Week-end	18 – 19	Christian Félix
Week-end	25 – 26	Florence et Marcel Pugin

JANVIER

Week-end	01 – 02	Daniel Gachet
Mercredi	05	Serge Dupasquier
Week-end	08 – 09	Thomas Merz
Mercredi	12	René Vallélian et Louis Gremaud
Week-end	15 – 16	Tobie Gremaud et René Ottoz Le 15, sortie pleine lune. Resp. Mathilde Auer (voir bulletin de janvier).
Mercredi	19	B. Bussard et Dodo Menoud
Week-end	22 – 23	Norbert et Marlyse Vuarnoz
Mercredi	26	Daniel Gachet
Week-end	29 – 30	Lucienne et Jean-Marc Delaquis

Il y a encore des mercredis libres pour gardiennier au mois de mars et avril. Les personnes intéressées peuvent me contacter au 077 409 18 36.

**CABANE DE BOUNAUAUX**

1620 m

CABANE DES MARINDES

1868 M

En fermeture hivernale**INFOS CABANE****Situation**

Située au sud de Vaulruz, sur l'arête NE des Alpettes, la cabane se trouve dans le chalet d'alpage communal de Vuadens « Les Portes d'en Haut ».

Restauration/hébergement

Soupe, boissons chaudes ou froides, vin, bière et spiritueux. Pas de restauration, cuisine à disposition. Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place. 10 places en dortoirs avec duvets nordiques.

Réservation/information

Joël Bach
077 409 18 36
portes@cas-gruyere.ch

Gardiennage

Cabane gardiennée les week-ends de fin octobre à fin avril. De janvier à fin avril, la cabane est ouverte tous les mercredis de 10 h à 16 h et le week-end du samedi dès 14 h jusqu'au dimanche 16 h.

Coordonnées

2 565 900/1 159 900 –
CN 1224 Moudon

la Mobilière

Agence générale de Bulle
Chemin de Follérian 23

Jacques Yerly, agent général
Claude Donzallaz, chef de team
Bastien Ecabert, chef de team

Pour toutes vos assurances

SPO RTS a v e n t u r e s

SNOW
BIEN
RANDE
SKI
BIEN
RANDE

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

SPORTS AVENTURES SA / ROUTE DE BILLEN 14 / 1690 ROMONTI FR
T 026 852 40 41 / F 026 852 40 42 / SPORTS-AVENTURES.CH
HORAIRES DU MAGASIN
LUNDI FERMÉ

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

ewatra

voire 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

Reflets de la section

ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE

DATE	BUT	PARTICIPANTS
02.09	Grande Jumelle	16
02.09	Le Grammont	20
04.09	Vouvry express (rempl. Escalade l'Obertal)	4
04.09	Laissez-vous charmer par la région du Trift (BE)	7
05.09	Cabane Rambert	7
07.09	Tête de l'Herbette	9
07.09	Massif du Paradiso	12
09.09	Traversée Iffigenalp – Simmenfälle	4
09.09	Tour d'Aï	7
11.09	Escalade aux Gastlosen, longues voies	4
11.09	Dent Blanche : Arête S	4
12.09	VTT	5
14.09	Tour des Gastlosen	12
16.09	Tour des Gast (rempl. Dent de Lys en traversée)	4
16.09	Autour des belles Raies (rempl. Mont-Noble)	16
18.09	Gällihore (rempl. Nufenenpass - Binntal)	6
21.09	Branson-Saillon	13
23.09	Vanil Carré – Pra de Cray	11
23.09	Walopsee en boucle	23
25.09	Mittagflue – Sandmeierippe	2
26.09	Rando lectures	4
28.09	Les Alpettes – Niremont	20
30.09	Tour de l'Hundsrügg	17

COIN DE LA SYMPATHIE

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

Gilbert Crausaz,
membre ;

Anne-Marie Menoud,
maman de Dominique
dit Dodo, membre ;

Gaston Dupasquier,
membre soixantenaire ;

Agnès Menoud,
maman de Jacques Menoud,
membre.

La BCF, partenaire de vos loisirs.



www.bcf.ch



**Banque Cantonale
de Fribourg**

simplement ouvert



pittel vins
secret de cave

CP 14 / Rte de Gruyères 30
1663 Epagny / Gruyères

T 026 921 11 84
info@pittelvins.ch

www.pittelvins.ch



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.auxparfumsdessaions.ch



Grand-Rue 21

ACTIVITÉS D'OCTOBRE

DATE	BUT	PARTICIPANTS
02.10	Tour de Mayen & Tour de Famelon	11
02.10	Hochmatt – Cheval Blanc (en boucle)	5
02.10	Pilier de la Pissechèvre	3
02.10	Gais Alpins	9
02.10	Accueil des nouveaux membres Les Clés	16
03.10	Rocher Plat	7
03.10	Gummfluh en circuit	9
05.10	Les Terrasses du Lavaux	9
07.10	La Brâ (rempl. Les Millets)	34
09.10	Région Vanils	5
14.10	Dent de Bourgo	8
16.10	Mieschflue	8
19.10	Anzeindaz – Pas de Cheville	18
21.10	Berra (rempl. Gros Brun)	22
23.10	Tour du Chavalard	15
28.10	Mélèzes en feu Balavaud	39
28.10	Mieschflue	15
30.10	Dent du Chamois en traversée (rempl. Vanil des Artses)	14



Sports et Loisirs

Avry-devant-Pont

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

Rte de l'Eglise 19
026 915 12 42

LE SILENCE

Les skis frottent sur la neige.
Un soulier braie au rythme
des pas.
Trois sapins modulent le chant
du vent.
Une toux, un halètement,
Le cri du train de la vallée,
Mille bruits s'unissent
Mais aucun ne trouble le
silence.
La colonne des skieurs avance,
Colorée, rythmée, secrète.
Le silence devient maison.
Mon esprit y habite.
Les autres locataires,
Beauté, Poésie,
Philosophie, Rêve,
Amour et son Alter ego,
Dieu Trinité,
Parlent en silence.
Leurs mots faits de lettres
muettes
Ne disent rien,
Ne signifient rien
Mais, au-delà des sens,
Au-delà de l'intelligence,
Je les comprends.
En silence je leur répons.
Ce polylogue sans parole
Berce ma béatitude.
Mon corps bout d'effort.
Mon âme s'installe, tranquille,
Dans la paix, le silence !

Pierre Martignoni

ADMISSIONS

- Andrey Alain**, impasse du Ruisseau 5, **La Tour-de-Trême**
-
- Berset Chantal**, chemin de la Buchille 5, **Villarsiviriaux**
-
- Contesse Isabelle**, ruelle des Moulins 1, **Estavayer-le-Lac**
-
- Conus Yannick**, Sur-la-Scie 9, **Sorens**
-
- Cuennet Alexandre**, rue Auguste-Majeux 66, **Bulle**
-
- Cuennet Sylvie**, rue St-Denis 40, **Bulle**
-
- Curat Marcie**, ruelle des Prays 11, **Epagny**
-
- Dématraz Thierry**, rue du Prieuré 22, **Broc**
-
- Droux Arnaud**, rue Auguste-Majeux 66, **Bulle**
-
- Dupont Benoist**, ruelle des Prays 11, **Epagny**
-
- Ecoffey Edmée**, route de Planafaye 30, **Villars-sur-Glâne**
-
- Fries Charlotte**, rue du Village 33, **Corseaux**
-
- Gastaldi Jean-Louis**, route des Gottes 6, **Marsens**
-
- Gillet Chantal**, La Fin d'Avau 8, **Onnens**
-
- Haas Julian**, Les Ponts d'Avau 53, **Vaulruz**
-
- Haessig Philippine**, La Tuilière 2, **Charmey**
-
- Hanns Stéphane**, rue du Monchupylon 32,
Le Pâquier-Montbarry
-
- Hasenhauer Romano**, Pralaz 4, **Brenles**
-
- Helper Isabelle**, route du Village 28, **Echarlens**
-
- Joye Marylène**, route du Pra Riond 12, **Domdidier**
-
- Kneubühler Steve**, rue du Collège 3, **Chapelle-sur-Moudon**
-
- Leibzig Florian**, chemin des Crêts 65, **Bulle**
-
- Lerner Alberto**, impasse de la Fin Derrey 12,
Villars-sur-Glâne
-
- Marion Florie**, place de Boccard 4 b, **Givisiez**
-
- Mauron Sylvain**, chemin de Combes 4, **Pully**
-
- Munday Claudine**, route de la Paix 9, **Bulle**
-
- Munday Andrew**, route de la Paix 9, **Bulle**
-
- Nöchel Ann-Christin**, Village d'Enhaut 29, **Charmey**
-
- Pichonnaz Eric**, route de Planafaye 30, **Villars-sur-Glâne**
-
- Ricaud Jean-Charles**, rue de Vevey 201, **Bulle**
-
- Rohrbasser Julien**, chemin des Sécherons 33, **Vauderens**
-
- Rolle Frédéric**, route de la Montagne 18, **Lussy**
-
- Rolle Aline**, route de la Montagne 18, **Lussy**
-
- Ruffieux Alexandra**, chemin des Primevères 7,
Le Pâquier-Montbarry
-
- Savary Laurent**, route des Moleires 7, **Marsens**
-
- Saverys Sophie**, place de la Fontaine 2, **Lessoc**
-

Scharffenstein Burkhard, chemin des Pilons 11, **Bulle**

Sherbetjian Eva, rue Auguste-Majeux 66, **Bulle**

Sugnaux Chloé, route de Sommentier 15,

Vuisternens-devant-Romont

Van der Gucht Kristien, place de la Fontaine 2, **Lessoc**

Zueblin Delphine, rue des Charmilles 56, **Riaz**

ADMISSIONS GJ

Dénis Khléo, chemin de Fin-Derrey 45, **Broc**

Dupont Nino, ruelle des Prays 11, **Epagny**

Dupont Ioumi, ruelle des Prays 11, **Epagny**

Pichonnaz Axel, route de Planafaye 30, **Villars-sur-Glâne**

Rolle Auriane, route de la Montagne 18, **Lussy**

Sottas Kevin, Le Sendey 8, **Châtel-sur-Montsalvens**

Weber Mahé, ruelle Alexis Peiry 35, **Pringy**



**LANIAC
ESCALADE**



L'ENTREPÔT

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.**

Infos COVID

Formation, Courses GJ, Courses section

La formation et les courses GJ et section peuvent se dérouler presque normalement, le nombre de participants étant maintenant fixé à 50 personnes pour les sorties à l'extérieur. Par contre les mesures sanitaires restent en vigueur. Pour plus d'informations (régulièrement remises à jour), nous vous invitons à consulter notre site internet : www.cas-gruyere.ch

Groupement jeunesse

Inscription aux camps et modules du groupement jeunesse



2022

Pour tous

Afin de simplifier la tâche des chefs de course quant à l'organisation des camps et modules, toutes les inscriptions seront ouvertes le 11 décembre 2021 et se termineront 1 mois avant le début du camp ou module. **Toutes les inscriptions se font auprès de Marjolaine Hugonnet par SMS ou WhatsApp au 079 933 52 63.** Vous pouvez aussi me poser toutes vos questions.

En cas d'annulation sans raison de force majeure moins d'un mois avant le début du camp/module, le groupement jeunesse vous informe qu'il pourrait vous demander un dédommagement pour divers frais tels que les frais de réservations des cabanes et/ou de guide.

	Discipline	Date	Chefs de courses	Prix	Ouverture inscriptions	Fermeture inscriptions
Camp de Carnaval	Ski de randonnée	28.02 - 04.03.2022	Alexandre Castella	300.-	11.12.21	28.01.22
Camp de Pâques	Ski de randonnée	15 - 18.04.2022	Rainer Frick et Marjolaine Hugonnet	300.-	11.12.21	15.03.22
Camp de l'Ascension	Escalade	26 - 29.05.2022	Alexis Jaquet, Ludivine Jordan et Laurent Scheurer	200.-	11.12.21	26.04.22
Camp d'été	Alpinisme/ Escalade	25 - 29.07.2022	Sébastien Fragnière	350.-	11.12.21	25.06.22
Camp d'automne	Escalade	23 - 29.10.2022	Sébastien Fragnière	300.-	11.12.21	23.09.22

Le prix des camps est approximatif et peut être légèrement modifié (environ CHF 50.-). Un décompte précis se fera à la fin des camps.

	Discipline	Date	Chefs de courses	Prix	Ouverture inscriptions	Fermeture inscriptions
Module débutant	Ski de randonnée	29.01.22	Johann Grandjean et Jean-Bruno Pugin		11.12.21	29.12.22
		19.02.22	Johann Grandjean et Laurent Scheurer		11.12.21	29.12.22
		19 – 20.03.2022	Johann Grandjean et Jean-Bruno Pugin		11.12.21	29.12.22
Module moyen/ avancé	Ski de randonnée	20.02.22	Damien Defferrard et Johannes Konrad		11.12.21	20.01.22
		02 – 03.04.2022	Rainer Frick et Melchior Frick		11.12.21	20.01.22
		14 – 15.05.2022	Léo Scyboz		11.12.21	20.01.22
Module	Escalade	13.04.2022 (soirée)	Lucien Carrel et Enola Bitz		11.12.21	13.03.22
		30.04.22	Lucien Carrel et Enola Bitz		11.12.21	13.03.22
		14 – 15-05.2022	Lucien Carrel et Naomi Repond		11.12.21	13.03.22
Module	Alpinisme	25 – 26.06.2022	Marion Laville et Marjolaine Hugonnet		11.12.21	25.05.22
		09 – 10.07.2022	Alexis Jaquet et Jonas Clerc		11.12.21	25.05.22
		06 – 07.08.2022	Léo Scyboz et Lucien Carrel		11.12.21	25.05.22

Location et vente de skis de randonnée

JEUDIS 9 ET 16 DÉCEMBRE

A tous les membres du GJ



Cette année comme toutes les années, le groupement jeunesse propose la location de skis de randonnée (skis, fixes et peaux). Cette année est un peu spéciale, car nous proposons la location pour CHF 50.- et si à la fin de la saison vous voulez garder les skis pour pouvez les avoir pour CHF 100.-

Voici les tailles qu'il reste :

167 cm 150 cm 155 cm

Les dates pour venir chercher les skis sont les jeudis 9 et 16 décembre en soirée. Veuillez contacter Alexis Jaquet en cas d'intérêt au 077 511 87 14.

Bonne saison de ski à toutes et tous !

Présentation des courses d'hiver

MARDI 14 DÉCEMBRE

Pour tous

|||||

Lieu et heure de départ

Stamm à 19 h

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Par SMS ou whatsapp

Cheffe de courses

Marjolaine Hugonnet, 079 933 52 63

Période d'inscription

Du 1^{er} au 14 décembre

Itinéraire choisi

Soirée de présentation du programme d'hiver du groupement jeunesse. C'est l'occasion pour les jeunes et les parents de venir rencontrer du monde faisant partie du GJ et de poser vos questions.

Cours technique de descente

DIMANCHE 26 DÉCEMBRE

F

|||||



Lieu et heure de départ

Jaun, les détails seront donnés aux participants

Exigence physique

A - Peu exigeante

Renseignements/inscription

Par courriel

Instructions d'inscription

courses@cas-gruyere.ch pour recevoir le document d'inscription

Chef de courses

Francis Grandjean, 079 750 16 11

Période d'inscription

Du 1^{er} au 21 décembre

Itinéraire choisi

Si intérêt demande le document explicatif et d'inscription à courses@cas-gruyere.ch

Initiation au ski de randonnée



MARDI 28 DÉCEMBRE

F

Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

CHF 10.-

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Par SMS ou whatsapp

Nbre max. participants

7

Chef de courses

Johannes Konrad, 078 647 21 77

Cheffe de courses adjointe

Marjolaine Hugonnet, 079 933 52 63

Délai d'inscription

Jeudi 23 décembre

Itinéraire choisi

Viens découvrir le ski de randonnée au groupement jeunesse ! Pour cette journée il ne te faut pas grand-chose, juste le matériel de peau et le sourire.

Ski de rando – Igloo



SAMEDI 15 JANVIER – DIMANCHE 16 JANVIER

Pour tous

Lieu et heure de départ

Stamm à 10 h

Matériel

Matériel de peau de phoque, Termarest, sac de couchage et habits chauds

Coût approximatif

CHF 20.-

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

7

Chef de courses

Alexis Jaquet, 077 511 87 14

Chef de courses adjoint

Johannes Konrad, 078 647 21 77

Période d'inscription

Du samedi 11 décembre
au dimanche 9 janvier

Itinéraire choisi

Viens découvrir le biwak à ski, dormir dehors en plein hiver dans Igloo ! Nous partirons sur le tard samedi pour faire une petite sortie en peau de phoque, avant de construire notre Igloo pour la nuit. Nous cuisinerons ensemble et le lendemain réveil tranquille et petit dégourdissement des jambes en peau avant de redescendre au chaud.

Cours avalanche – Théorie



MERCREDI 19 JANVIER

Pour tous

Lieu et heure de départ

Stamm, voir heure dans Bouquetin de janvier

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Inscriptions auprès de François Schouwey

Chef de courses

François Schouwey, 079 780 08 78

Chef de courses adjoint

Johannes Konrad, 078 647 21 77

Période d'inscription

Du samedi 1^{er} janvier
au dimanche 16 janvier

Itinéraire choisi

Sortie du groupement au cours avalanche de la colonne de secours, les informations suivront. Johannes Konrad s'occupe de la théorie et François Schouwey de la pratique

Cours avalanche – Pratique



SAMEDI 22 JANVIER

Pour tous

Lieu et heure de départ

Voir lieu et heure dans Bouquetin de janvier

Chef de courses

François Schouwey, 079 780 08 78, voir détails dans Bouquetin de janvier



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

Module ski débutant 1 – Chasseral (JU)



SAMEDI 29 JANVIER

F

=====

Lieu et heure de départ

Stamm Bulle à 8 h

Situation/Altitude

Chasseral

Matériel

Ski, bâtons, peaux de phoques, couteaux à glace, DVA, pelle, sonde, vêtements chauds : bonnet, gants, veste avec la possibilité de rajouter/enlever des couches facilement

Substance

Pique-nique

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

CHF 10.–

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Chef de courses

Johann Grandjean, 077 204 05 43

Chef de courses adjoint

Jean-Bruno Pugin, 079 667 12 56

Période d'inscription

Du samedi 11 décembre
au mercredi 29 décembre

Itinéraire choisi

Trajet en bus jusqu'à Nods, montée au Chasseral. Redescendre direction des Savignères et remonter vers le col du Chasseral afin d'entraîner les manipulations (mettre et enlever les peaux de phoques)

Remarques/descriptif

Cette course fait partie du module de ski débutant. En vous inscrivant, cela signifie que vous êtes également inscrits et participerez aux 2 courses suivantes : samedi 19 février et samedi et dimanche 19-20 mars

Ski de rando sportif



DIMANCHE 30 JANVIER

PD

=====

Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Situation/Altitude

Préalpes fribourgeoises/bernoises

Dénivelé, heures de marche

1200 m environ et retour à midi

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

CHF 10.–

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Daniel Borcard, 079 467 93 23

Chef de courses adjoint

Niklas Konrad, 078 618 17 00

Période d'inscription

Du samedi 1^{er} au mardi 25 janvier



Formation adultes

Cours Technique de descente

DIMANCHE 26 DÉCEMBRE

F



.....

Lieu

Jaun , les détails seront donnés aux participants

Exigence physique

A – Peu exigeante

Renseignements/inscription

Par courriel

Instructions d'inscription

Courses@cas-gruyere.ch pour recevoir le

document d'inscription

Chef de courses

Francis Grandjean, 079 750 16 11

Période d'inscription

Du mercredi 1^{er} décembre
au mardi 21 décembre

Itinéraire choisi

Si intérêt, demandez le document explicatif
et d'inscription à courses@cas-gruyere.ch

Initiation ski de randonnée

MARDI 11 JANVIER

Pour tous



.....

Lieu et heure

Stamm à 19 h

Matériel

Selon information des responsables du cours

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone, pas de SMS

Chef de courses

Francis Grandjean, 079 750 16 11

Chef de courses adjoint

David Sciboz, 079 674 68 66

Délai d'inscription

Mercredi 5 janvier 2022

Initiation ski de randonnée

SAMEDI 15 JANVIER

F



Lieu et heure de départ

Selon indication des responsables à 7 h 30

Matériel

Complet de ski de randonnée

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone, pas de SMS

Chef de courses

Francis Grandjean, 079 750 16 11

Chef de courses adjoint

David Sciboz, 079 674 68 66

Période d'inscription

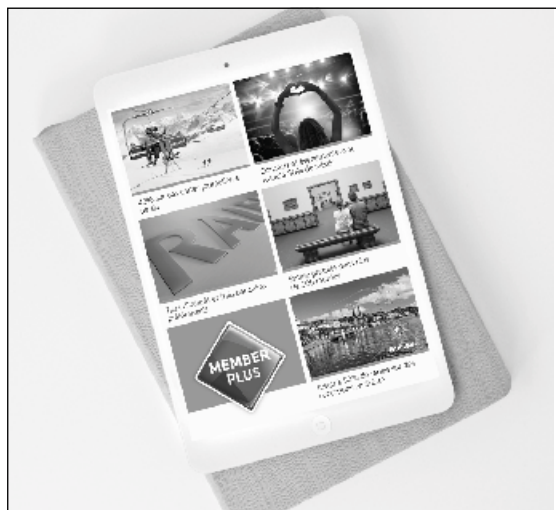
Du mercredi 1^{er} décembre 2021
au mercredi 5 janvier 2022

Itinéraire choisi

Selon conditions

Remarques/descriptif

Participation obligatoire à la soirée théorie
du mardi 11 janvier



Les sociétaires
Raiffeisen
vivent plus
d'émotions tout
en payant moins

raiffeisen.ch/memberplus



Apprenez-en plus sur:
raiffeisen.ch/memberplus

RAIFFEISEN

S Courses de la section

INFORMATIONS CONCERNANT LES INSCRIPTIONS AUX COURSES ET FORMATIONS

Pour tous

Beaucoup de courses et de formations ont lieu chaque année dans notre section et sont fréquentées par bon nombre de nos membres. Et cela a engendré quelques problèmes lors des inscriptions.

La commission des courses et formations a donc désiré améliorer leur processus et apporter un peu de fluidité dans nos moyens d'information que sont le site internet et notre bulletin de section « Le Bouquetin ».

Tout-e-s nos chef-fe-s de courses ont été informé-e-s des adaptations qu'ils-elles doivent effectuer.

A savoir : toutes les courses et formations doivent avoir une date de début et une date de clôture des inscriptions.

Chaque membre est prié de respecter ces délais pour s'inscrire.

Pendant la période d'ouverture des inscriptions, le descriptif de la course doit paraître dans « Le Bouquetin ». Ainsi, l'information est donnée simultanément par le site internet et le bulletin.

Par ces mesures, vos chef-fe-s de courses vont pallier les petits problèmes actuels. Nous comptons aussi sur vous, chers membres, pour jouer le jeu.

Nous profitons également de ce message pour déplorer le manque de sérieux de quelques membres, – très minoritaires il est vrai – qui n'hésitent pas à se désinscrire au dernier moment par un simple message ou qui ne se présentent même pas aux courses.

Pour rappel, les chef-fe-s de courses organisent toutes les sorties bénévolement et méritent votre pleine considération.

Par votre inscription, vous vous engagez à être présent-e à la course (sauf pour raison majeure).

Si vous avez des questions ou des incertitudes, n'hésitez pas à consulter sur notre site, à la page d'accueil, la rubrique « Questions fréquentes ».

Nous nous réjouissons de parcourir la montagne en votre compagnie.

Vos préposés aux courses et formation
Francis Grandjean et Roland Charrière
courses@cas-gruyere.ch

Région les Mosses

DIMANCHE 5 DÉCEMBRE

F



Lieu et heure de départ

Place du village Enney à 8 h

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Complet de ski de randonnée ou selon info chef de courses

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone 079 750 16 11, pas de SMS

Chef de courses

Francis Grandjean

Période d'inscription

Du samedi 20 novembre au vendredi 3 décembre

Itinéraire choisi

Au début de l'hiver, une journée de remise à niveau de l'usage de son DVA et de sa suite. Explications, démonstrations, exercices

Remarques/descriptif

Selon enneigement, sortie à pied avec le même objectif. Exercices adaptés

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 au parking du terrain de foot de La Tour-de-Trême, d'octobre à mars à 8 h 30 et à 8 h d'avril à septembre

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.

Région Les Mosses



JEUDI 9 DÉCEMBRE

F

Lieu et heure de départ

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

Substance

Pique-nique

Matériel

De ski de randonnée, DVA, pelle, sonde

Dénivelé, heures de marche

Environ 800 m

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Romain Chofflon, 079 293 41 09

Période d'inscription

Du jeudi 2 décembre
au mercredi 8 décembre

Itinéraire choisi

Selon les conditions d'enneigement

La Berra



JEUDI 16 DÉCEMBRE

F

Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

La Berra

Substance

Pique-nique

Matériel

Rando : DVA, pelle, sonde

Dénivelé, heures de marche

Depuis le parc du Brand atteindre le som-
met en espérant trouver de la neige.

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Chef de courses

Michel de Techtermann, 079 245 03 45

Délai d'inscription

Mercredi 15 décembre à midi

Itinéraire choisi

Suivant les conditions du moment.

Région l'Etivaz

DIMANCHE 19 DÉCEMBRE

PD

=====



Lieu et heure de départ

Parking CO2 La Tour-de-Trême

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

CHF 10.- Transport

Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone, 079 205 85 96

Chef de courses

Steffen Steinhauser

Région Jaunpass

JEUDI 23 DÉCEMBRE

F

=====



Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

Jaunpass

Substance

Pique-nique

Matériel

De rando : DVA, sonde et pelle.

Dénivelé, heures de marche

En fonction des conditions d'enneigement
et météorologiques.

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 22 décembre à midi



TREZZINI
CONCIERGERIE

Rte de Morlon 25

1630 Bulle

Brevet fédéral

Tél. (24 h/24): 026 / 919 30 00

www.trezzini-conciergerie.ch

office@trezzini-conciergerie.ch



NOLL MAÇONNERIE SA

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

Les Bruyères 5, 1635 La Tour-de-Trême

Tél. 026 912 53 52, fax 026 912 53 85

Natel 079 635 15 92, claudio.noll@bluewin.ch

Préalpes

DIMANCHE 26 DÉCEMBRE

PD

=====



Lieu et heure de départ

Duvillard Epagny à 8 h 30

Dénivelé, heures de marche

Environ 1000 m

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

Dimanche 26 décembre

Itinéraire choisi

L'itinéraire sera choisi en fonction de la neige et du temps

Oberegg

DIMANCHE 2 JANVIER

F

=====



Lieu et heure de départ

Stamm à 9 h

Substance

Soupe servie à la cabane à midi

Matériel

De ski de randonnée ou de raquettes + DVA, sonde et pelle

Dénivelé, heures de marche

Sortie « décrassage » et sympathique, à ski, raquette ou à pied, à la cabane de l'Oberegg, et l'Hundsrück en option

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

En ligne, prière d'indiquer votre n° de portable

Cheffe de courses

Mathilde Auer, 079 657 97 92

Période d'inscription

Du mercredi 1^{er} décembre au samedi 1^{er} janvier

Itinéraire choisi

Selon l'envie et la motivation des groupes

Remarques/descriptif

Cette course est ouverte aux amateurs de ski de randonnée et de raquettes. Les itinéraires seront choisis en fonction du type d'équipement (ski ou raquettes) et des conditions d'enneigement. Supplément facultatif : Pour bien commencer l'année dans l'amitié, on se retrouve au stamm pour partager une fondue dès 18 h.

Préalpes

DIMANCHE 2 JANVIER

PD

|||||



Lieu et heure de départ

Duvillard Epagny à 8 h

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De ski de rando

Dénivelé, heures de marche

Environ 1000 m

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Jean-Claude Perroud, 079 230 68 35

Itinéraire choisi

En fonction des conditions

Grosse Côte

JEUDI 6 JANVIER

PD

|||||



Lieu et heure de départ

Albeuve, en face de l'auberge de l'Ange à
8 h 45

Subsistance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

Environ 700 m, 2 heures de montée

Exigence physique

A - peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Instructions d'inscription

Sms

Nbre max participants

15

Chef de courses

Maurice Beaud, 079 549 47 45

Période d'inscription

Du mardi 28 décembre au mardi 4 janvier

Itinéraire choisi

Les Prés d'Albeuve - grosse côte (si bon
enneigement départ des Sciernes)

Remarques/descriptif

Possibilité de faire une 2^e pente selon les
conditions et l'envie des participants

Jaun – Col de La Hochmatt – Pralet – Jaun

JEUDI 6 JANVIER

PD



Lieu et heure de départ

Parking football à Epagny à 8h00

Substance

Pique-nique, boisson chaude

Exigence physique

B - plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max participants

12

Cheffe de courses

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

Période d'inscription

Du mercredi 1^{er} décembre
au mardi 4 janvier

Itinéraire choisi

Cette sortie privilégie la beauté des
paysages du Petit-Mont et du Gros-Mont !

Raquettes en Appenzell

MERCREDI 12 JANVIER – VENDREDI 14 JANVIER

WT2



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 7 h 10

Situation/Altitude

Appenzell

Substance

En maison de vacances

Matériel

De randonnée en raquettes y.c. DVA, pelle,
sonde. Habits de nuit et rechange, trousse
de toilette.

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

CHF 80.- pour les 2 nuits avec petit déjeu-
ner, repas du soir et transport non compris

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Cheffe de courses

Mathilde Auer, 079 657 97 92

Délai d'inscription

Du mercredi 1^{er} décembre au jeudi 6 janvier

Itinéraire choisi

Le but du séjour est de vivre la tradition
unique des Silversterklausen qui célèbrent
la nouvelle année à Urnäsch et ses envi-
rons. Nous profiterons de parcourir la
région qui se prête bien à la randonnée
raquettes, dont l'ascension du Kronberg, si
possible

Remarques/descriptif

Déplacement en transports publics, coût
pour demi-tarif : fr. 96.- Les cartes de com-
munes pour le 12 et le 14 janvier sont plus
avantageuses. Prévoir 3 pique-niques pour
les midis. La maison de vacances étant suf-
fisamment grande, des accompagnants ne
faisant pas de raquettes sont les bienvenus.

La Cuâ

DIMANCHE 16 JANVIER

F



Lieu et heure de départ

Parking CO2 La Tour-de-Trême à 8 h

Matériel

De randonnée à ski + DVA, pelle

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 10.- Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Inscription en ligne ou par téléphone
079 205 85 96

Nbre max. participants

10

Chef de courses

Steffen Steinhauser, 079 205 85 96

Période d'inscription

Du mercredi 15 décembre
au samedi 15 janvier

Itinéraire choisi

Grandvillard - Pra Châtelain - La Cuâ
1000 m de dénivelé, départ depuis parking
à Grandvillard

Remarques/descriptif

Course facile dans un cadre magnifique

Magic Leukerbad

MERCREDI 2 FÉVRIER - VENDREDI 4 FÉVRIER

PD



Lieu et heure de départ

Parc terrain de foot La Tour-de-Trême
à 7 h 45

Subsistance

Hôtel demi-pension ; pique-nique à midi

Dénivelé, heures de marche

Possibilité d'utiliser les remontées
mécaniques pour faire 3 sommets :
Daubenhorn 2941 m ; Torrenthorn 2997 m ;
Horlini 2457 m

Exigence physique

B - plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 290.- env. Transport, hôtel 1/2 pension

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

14

Chef de courses

Jean-Marc Angéloz, 079 723 68 29

Chef de courses adjoint

Michel de Techtermann, 079 245 03 45

Période d'inscription

Du lundi 6 au vendredi 10 décembre

Remarques/descriptif

Le Magicpass pourrait déployer tous ses
effets !

Semaine ski rando – région Sedrun



DIMANCHE 27 FÉVRIER – VENDREDI 4 MARS

AD

Lieu et heure de départ

Gare Bulle à 6 h 15

Situation/Altitude

256 S

Subsistance

Hôtel Posta, Sedrun/Rueras

Matériel

De randonnée à ski complet, pelle/sonde/ DVA (piles neuves), couteaux à glace, piolet, lunettes et/ou masque, habits chauds, deux paires de gants, thermos.

Dénivelé, heures de marche

Sorties quotidiennes entre 1100 et 1600 m dénivelée montée/descente, 4 à 5 heures

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 760.– Hôtel demi-pension + 2 cartes journalières CFF des communes

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

12

Chef de courses

Pascal Montealeone, 079 669 95 63

Chef de courses adjoint

Jacques Maillard, 077 473 14 85

Période d'inscription

Du lundi 6 décembre au vendredi 18 février

Itinéraire choisi

Pazolastock / Six Madun / Piz Cavradi / Piz Maler / Chrützlistock / Piz Giuv / Caschlè

Remarques/descriptif

Semaine découverte dans les Grisons et le massif de l'Oberalp, proche des sources du Rhin ; itinéraires en étoile entre 1400 et 3000 m, au départ de l'hôtel.





Récits de courses

Les Sommètres

LE 19 JUIN 2021

Récit de course par Nadège et Florent



Ouf la course est agendée. En ces temps, la concurrence est rude, il faut jouer des coudes pour s'inscrire. Pour nous, c'est la première course d'arrêt et apparemment il est possible de grimper avec des chaussures de montagne. Il va falloir s'agripper... Matériel recommandé : un peu ce que nous avons dans notre armoire d'escalade. En bref, de l'appréhension, mais nous sommes prêts.

Rendez-vous fixé tôt, nous partons pour 1 h 45 de route direction le Noirmont. Le trajet est long, mais nous avons pu compter sur la chaleureuse compagnie de Dean et Murielle. Arrivés sur place, nous garons la voiture. Le parking est vide, pas d'embouteillage en vue sur les bécquets, moins de stress pour les néophytes... Vérification du matériel et départ pour 45 minutes de marche à bon rythme. Fin de l'approche dans un sentier abrupte. La température grimpe... On y est, le début de la première longueur s'impose devant nous. Il est temps de s'encorder et de procéder aux dernières vérifications.

Les quatre cordées de deux s'engagent dans la première longueur. Nous alternons

quelques pas d'escalade, de la marche et plusieurs rappels. Premier relais sur un arbre, plusieurs autres sur le rocher, entre-deux quelques spits, éventuellement un coinqueur pour la sécurité, mais surtout du courage et des encouragements. Heureusement, le groupe donne de la confiance. Concentrés, nous perdons la notion du temps. Le paysage est magnifique. Le soleil et les efforts se font ressentir. Avec cette chaleur, les réserves d'eau sont rapidement épuisées... La dernière longueur présente deux itinéraires d'escalade. Le premier plus simple que le deuxième. La dernière cordée a le goût du risque et choisit le deuxième. Peu importe, nous y sommes. Le sommet est là et nous nous rendons compte que cette expérience nous a liés et nous lie encore. Pour nous c'est le début d'une nouvelle aventure...

Ce qu'il faut retenir : avant tout l'expérience humaine. Merci à vous.

Participants : Jacqueline, Jean-Louis, Murielle et Dean, Benoît, Arnaud, et nous Nadège et Florent





Tavillons

Charpente - Rénovation

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

Samuel Charrière
1628 Vuadens



Pour votre cuisine,
choisissez une recette
traditionnelle.

ecosa.ch
+41 (0)26 928 40 10
Villars-sous-Mont

ECOSA

Schafarnisch – Märe (en boucle)

SAMEDI 7 AOÛT 2021

Texte de Sylvie, photos du groupe



Nous nous retrouvons à 6 dans la vallée du Muscherunslund à 7 h 30. Le temps est incertain et notre guide David nous donne quelques indications sans perdre de temps, car de la pluie est annoncée en début d'après-midi. Nous commençons à monter dans cette belle vallée très tranquille, paisible et mystique. Dès le départ, nous voyons beaucoup d'animaux dont des cochons, des chevaux, des génisses de différentes races et des chèvres. Nous continuons à monter le chemin, puis en regardant vers les hauteurs, nous apercevons plusieurs chamois, dont une chèvre avec ses petits chevreaux de cette année, de couleur plus foncée.

Nous faisons une petite pause avant d'entamer la montée vers Schafarnisch qui est une montagne des Préalpes bernoises située entre les cantons de Fribourg et Berne. Cette côte se fait ressentir dans les jambes, certains ne parlent plus et attendent d'arriver en haut pour admirer la vue, mais malheureusement il y a du brouillard et de ce fait nous allons directement à Märe pour pique-niquer. Nous sommes étonnés de constater qu'il y a seulement 20 minutes depuis Schafarnisch

pour atteindre Märe, car lorsqu'on regarde à vol d'oiseau, ça a l'air plus éloigné. Sur ce chemin, il y a de magnifiques fleurs de différentes variétés, dont des gentianes jaunes et des renouées bistortes. Arrivés au sommet, nous faisons directement des photos à la croix, de peur que le brouillard ne revienne. Puis nous pique-niquons à l'abri du vent, sans oublier le dessert : des biscuits à l'Ovomaltine.

Nous ne nous éternisons pas, car nous aimerions descendre le passage le plus glissant avant la pluie. Le plus dur est fait, nous revenons sur le sentier qui traverse les pâturages et découvrons de magnifiques chalets. Nous hésitons à nous arrêter à une buvette avant d'arriver à la place de parc, mais comme il commence à pleuvoir nous rejoignons directement notre voiture d'un pas rapide. Afin de prolonger encore un moment de convivialité, nous allons boire un verre au restaurant Hirschen à Plaffeien. Ce fut une belle journée malgré cette météo capricieuse.

Participants : David, Chantal, Francis, Marianne, Isabelle et Sylvie.





Vente
Réparation
Conseils

Rue Saint-Joseph 44

1630 Bulle

T 026 912 92 42

N 079 285 04 76

sugnaux.electromenager@bluewin.ch

www.sugnaux-electromenager.ch



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

Via Glaralpina

DU 8 AU 13 AOÛT 2021

Rédaction commune, photos du groupe



Le premi dzoua dè bon matin no no chin lèvâ avui la nyola.

La « jeune » équipe se retrouve dans le wagon enfants des CFF. L'arrivée à la gare de Zürich se fait avec un objectif : bretzel et expresso pour les cafetières que tout le monde connaît. Puis, nous prenons le train jusqu'à Glaris et un bus nous emmène à Klöntal, départ de notre semaine sur la Glaralpina.

Notre premier jour démarre sous brumisateur et grâce à Jean-Claude nous pique-niquons à l'abri à la Militärstube : Suure Most pour les connaisseurs et bien sûr tournée de cafés. La pluie s'intensifie, nous marchons sur un terrain boueux, mais agréable, probablement tracé par un mulet plutôt qu'un ingénieur. De nombreuses cascades arrosent les parois que nous devons franchir et... ouf, enfin la Glärnischhütte où nous pouvons nous mettre en mode séchage !

Ce soir, nous méritons un apéro assorti d'une délicieuse planchette garnie.

Le lendemain, le soleil est au rendez-vous pour une longue étape. Le coup d'œil sur la vallée donne le vertige et la descente nous permet d'admirer la flore riche et variée. Notre pause banane se transforme en dégustation de fromages à l'alpage Dräggloch, le teneur d'alpage nous offre spontanément une planchette de dégustation, un vrai délice. Nous sommes conquis par la qualité du produit, l'accueil reçu et... la beauté du fromager, nous repartons avec du fromage pour l'apéro, Chantal le portera jusqu'au soir, merci. Nous quittons les alpages pour nous engager dans un univers minéral où les fleurs alpines poussent sur de petits coins herbeux, c'est magique. Nous traversons une des plus grandes zones karstiques de Suisse avec des lapiaz à perte de vue. Arrivés à la Charetalphüttli, Toni et ses trois bouébos nous accueillent



MONNEY Eric

Poêles – Cheminées

Construction
Rénovation - réparation

1633 Marsens

079 637 70 86

www.monneycheminees.ch



Menuiserie Agencement



Denis Risse Sàrl

Une philosophie, une passion!

Fenêtre - Porte - Agencement
Cuisine - Parquet - Rénovation

079 371 07 76 www.denis-risse.ch



**OXYGENE
MONTAGNE**

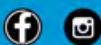


**GUIDES
MONTAGNE**

**1990
A VOTRE SERVICE
DEPUIS 30 ANS
2022**



www.o2montagne.ch



votre magasin spécialisé

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



chaleureusement. Le papa nous raconte la vie à l'alpage : le lieu et la famille nous emportent dans une ambiance de paix et de sérénité. Le chemin se poursuit sur une plaine herbeuse clairsemée de dolines impressionnantes où paissent vaches, moutons et chèvres. Après 8 heures de marche, nous arrivons à la Glattalphütte, un endroit accueillant et moderne avec pour certains une douche à 10 fr. les 3 minutes !

L'objectif de la journée de mardi est le Firner Loch puis Urnerboden. Nous traversons un grand pâturage où les nombreux moutons nous accompagnent de leurs bêlements mélodieux et expressifs. Une montée bien raide entre rochers et névés nous attend, difficile d'imaginer où passe notre chemin, mais le marquage bleu et blanc nous emmène au sommet du Mären, un haut plateau de lapiaz avec une vue grandiose. Nous poursuivons sans pause pour attaquer le Firner Loch avec des muscles chauds, la pente T4 difficile sur 250 m s'ouvre devant nous comme un trou béant. La boisson dans un alpage est bienvenue et nous confirme l'hospitalité des habitants : une ancienne boîte de graisse à traire Eutra sert de tirelire et chacun y met son obole. La descente se termine à Urnerboden d'où le bus nous

conduit jusqu'à l'entrée de Linthal. De là, nous parcourons 6 km par grande chaleur, cela change quelque peu l'humeur de notre chef Jean-Claude ! Heureusement, les lamas que nous croisons nous donnent le fou rire à la pensée de la soupe à la tomate qui traversa la table et nous éclaboussa lors du souper de la veille. Ouf, nous arrivons à l'hôtel Tödi, mais qui est notre voisin de table : Sapin Nordmann. Dommage, Florance qui lit les informations en travers est pieds nus et se gêne de son allure mal adaptée aux présentations. Par chance, le lendemain, après notre pause pique-nique sur le Muttenschopf, la rencontre de la même personnalité à la Mutseezhütte est conviviale et joyeuse. Il nous explique les particularités de cette immense station productrice d'électricité.

Le jeudi, nous longeons le barrage de 1052 m sur lequel la société Aspo installe la plus grande surface de panneaux solaires de Suisse. Nous grimons vers la Kistenpasshütte où Mathilde nous en a vanté les gâteaux, mais nous sommes trop tôt, ils sont encore au four. Le sourire accueillant des gardiens et leur café italien compensent ce manque. Nous repartons pour le sommet du Muttenberg à 2'954 m, la crête qui suit devait être un peu plus facile que vécue : les bouquetins avaient les babines retroussées de rire. Arrivés à la Bifertenhütte, on se paie le luxe d'un second sommet, le Muot da Rubi avec une vue à 360° sur les lacs et les sommets alentours dont le Tödi, c'est notre dernière soirée. Le lendemain, nous mettons le cap sur Brigels puis Coire où nous partageons le dîner. Mathilde nous quitte pour rejoindre le Tessin, le reste du groupe retourne vers Fribourg avec de belles images et de formidables souvenirs dans les cœurs. Merci à nos deux chefs de course, ce fut une belle expérience.

Participants : Antoinette Bussard, Chantal Delley, Jacqueline Wehren, Nicole Schneuwly, Florance Imhof, jicé avec nos chefs de course Mathilde Auer et Jean-Claude Perroud.



Récit d'un trekking extraordinaire de 3 semaines au Népal avec des personnes en situation de handicap. Témoignages recueillis par **Hélène Cassagnol**, textes de Jacqueline Surchat, **NICOLE NIQUILLE**, Patrice Favre...

Avec du courage et des envies, les montagnes se gravissent avec beaucoup de magie!



Renseignements et vente sur www.entreligne.ch



LANIAC
ESCALADE



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.



Laiterie
DE
GRANDVILLARD
LAURENT PYTHON

Médillé au concours des produits du terroir suisse 2021, avec la fondue

PILLER & KRATTER SA

- CHAUFFAGE
- SANITAIRE
- TOITURE
- ETANCHEITE
- PARATONNERRE

1632 Riaz Tél. 026 / 912 98 04

Une blonde non filtrée

ZUCCHERO, 21 AOÛT 2021

Texte : Jean-Louis Photos du groupe



Pain de Sucre, montagne mystérieuse où il n'y a ni pain, ni sucre, tout au plus quelques brebis égarées déguisées en grimpeurs. Il ne s'agit pas ici du Pão de Açúcar, ne rêvons pas, mais bien du Zuccherò, 2900 m, au-dessus de l'alpage du Baou du côté italien du Grand St-Bernard. C'est l'occasion de découvrir les alentours du Fourchon en été, et de comprendre comment on raiera, ou non, ses skis l'hiver prochain. La voiture de Bruno s'est chargée de nous faire confortablement rejoindre l'endroit via une halte café à l'Hotel Albergo Italia. Halte quelque peu fatale côté horaire, comme on le verra plus tard, mais c'est tellement meilleur ici.

En effet, nous parlons bien d'une course d'arête, et la notion d'arrêt est très importante, comme celle de longueur. Une longueur relie deux relais, qui peuvent être longs. Combien faut-il de temps pour installer et désinstaller un relais ? Maximum vingt secondes, mais nous découvrons que les deux cordées qui nous précèdent, de très

peu, travaillent leur relais en minutes et pas en secondes. Bon, il fait beau, et nous prenons notre mal en patience pour profiter de cette magnifique journée ensoleillée.

Si un chef de course vous propose de vous mettre à califourchon sur un rasoir, réfléchissez, il s'agit probablement d'un test de bon sens. Et si on vous propose d'écartier les jambes, même bronzées, cela pourrait vous amener dans une situation contemplative apparentée au yoga, mais aussi, osons le mot, dans un cul-de-sac, surtout s'il n'y a pas de prises. Ne boudons pas notre plaisir, c'est magnifique, le topo c2c est exact : onze longueurs souvent aériennes, raides, et esthétiques. Avec au moins un, voire plusieurs, pas de grimpe (selon mon interprétation personnelle). Tous les spits nécessaires sont là pour vous assurer et vous guider, si vous savez les voir. Il y a aussi assez de béquets pour des sangles et de fissures pour vous délester des friends qui pèsent quand même un peu lourd au baudrier. N'oublions





pas la place de pique-nique à mi-course, bien assez vaste pour garantir le respect des distances, et profiter des derniers rayons du soleil avant le prochain point d'attente au pied du ressaut final côté Est, donc à l'ombre. C'est le Pain de Sucre proprement dit, qui nous offre trois longueurs jubilatoires, et finalement ensoleillées, mais là

aussi je vous conseille d'aborder le dernier rasoir avec bon sens.

Nous y sommes ! Bravo à toute l'équipe, il faut quand même les faire, ces longueurs. Tout le monde a passé à l'aise : Flo et Annick sourient enfin sur le selfie du sommet. Ne sous-estimons pas la descente, que l'on fait casqué dans un couloir d'éboulis instables qui donne la clé du nom de la montagne, Pain de Sucre. Revenir en hiver pour le faire à skis, nous assure Bruno. Après une belle descente dans les alpages fleuris scintillant au soleil de fin d'après-midi, nous optons pour une dernière halte à l'alpage du Baou. Quoi de mieux qu'une blonde ou un jus de pommes, tous non filtrés, pour nous désaltérer et nous rappeler la journée ? Un grand merci à Jacqueline et Bruno d'avoir organisé cette désormais classique, à ne pas manquer l'année prochaine pour battre le record du timing - j'avais pris la lampe frontale à tout hasard...

Participants : Bruno, Jacqueline, Florence, Annick, Florent, Jean-Louis

Offre spéciale Noël ! Carte à gratter + Livre

La scratch map des Préalpes
fribourgeoises
+ le livre « Des cabanes
et des hommes »
100 ans d'histoire du CAS Gruyère

CHF 90.- au lieu de CHF 99.-
Avec le code **CABANESCAS21**
Jusqu'au 15 décembre
Infos et commande
sur www.ownsummit.ch



Castella 2.0

SPORTS BULLE



**Venez
visiter notre
corner Millet**

Route du Verdél 22 – Bulle





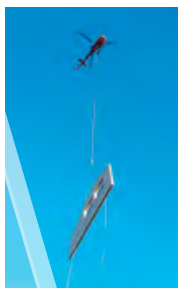
LAPOSTE

JAB
CH -1630 Bulle



Jean **BARRAS**
construction bois
charpente - menuiserie - couverture

2 0 0 2 - 2 0 2 2



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