



Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE

06-2021

JUIN 2021



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



PRENDRE DE LA HAUTEUR ENSEMBLE

026 913 92 10

magasin principal
rue Albert Rieter 10 / Bulle

boutique
Grand Rue 29 / Bulle



Trango
SPORT
NATURE



MAMMUT
SWISS 1862



**MAURICE BEAUD FILS
CONSTRUCTIONS SA**

charpente - menuiserie - rénovations

CONSTRUCTEUR BOIS
DEPUIS 1897

PHOTOGRAPHY: STEFAN HUBER

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, 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

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'OBEREKG

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 12

Groupement jeunesse 14

Courses de la section 17

Récits de courses 33

PHOTO DE COUVERTURE

Forêt du Solitou
Sonia Jungo | Mai 2021

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

JACQUES MAILLARD, CHEF DE COURSES

Chacune et chacun retrouve peu à peu le plaisir de partager nos sorties, et nous pouvons maintenant finaliser à nouveau nos activités par le partage bien sympathique d'un verre sur une terrasse, et bientôt même à l'intérieur, presque normalement... C'est quasiment une banalité d'affirmer que le partage est le nerf principal de la vie d'une section comme la nôtre !

Avec le développement des réseaux sociaux, il existe parmi nos membres des adeptes d'une forme plus élargie de partage, celle qui consiste à publier, notamment sur Facebook, qui des photos, qui un commentaire enthousiaste sur une sortie, voire même un descriptif détaillé du parcours réalisé, invitant tout un chacun(e) à s'y lancer...

En tant que chef de courses, j'ai eu l'occasion durant cette belle saison d'hiver, d'être confronté à cette dernière situation et elle m'a interpellé et amené à me positionner. J'ai clairement affirmé aux participant(e)s concerné(e)s que je ne voulais pas de descriptif de mes courses sur les réseaux sociaux.

On m'a même rétorqué que c'était une atteinte à la liberté d'expression et j'ai alors développé plus clairement les raisons qui m'avaient amené à ce positionnement qu'il me paraît utile de présenter dans ce bulletin.

La première raison est une question mettant en jeu notre responsabilité de chef (fe) de course. Nous assumons la responsabilité d'un parcours, qu'il soit prévu ou ayant dû être modifié, en fonction des conditions météo et du bulletin avalanches, du niveau des participant(e)s, bonnes ou acceptables pour un jour donné, mais pas forcément valables un



autre jour. Lors de la sortie concernée, nous avons par exemple (nous étions deux chefs de course) opté pour une variante de descente qu'il eût été inconscient de prendre quelques jours plus tard, mais ce jour-là c'était tout à fait OK !

La deuxième raison est plus subjective. Nous essayons dans la mesure du possible de proposer des itinéraires avec parfois une certaine originalité, une particularité que nous avons plaisir à offrir aux membres qui s'engagent à participer à nos courses. Personnellement, je ne tiens pas à ce que cela soit diffusé à tout vent. Par contre je partage volontiers un parcours si on me le demande, en pouvant alors y joindre l'un ou l'autre conseil de précaution éventuelle.

En vous souhaitant une belle saison d'été qui commence et au plaisir de partager avec vous un de ces précieux moments à gambader dans nos montagnes.



OXYGENE
MONTAGNE



GUIDES
MONTAGNE

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



www.o2montagne.ch

EXPED



votre magasin spécialisé

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

CHARDONNENS
BOISSONS

**Boissons
Corboz**
S.A.

**Chez
Bacchus**
VINO THÈQUE

Chardonnens Boissons SA / www.chardonnens-boissons.ch

Boissons Corboz SA / www.boissons-corboz.ch

Cabanes de la section

En conformité aux mesures prises par nos autorités fédérales, seules les terrasses de nos cabanes ouvertes au printemps sont accessibles au public. Soupe, boissons chaudes et froides pourront être achetées aux gardiennes/gardiens et consommées à l'extérieur seulement. Les hébergements sont possibles, selon les normes Covid et moyennant une inscription préalable. Vous pouvez toujours consulter notre site internet qui est remis à jour au fur et à mesure de l'évolution des conditions sanitaires.

CABANE DE L'OBEREGG 1818 m

JUIN

Week-end 05 – 06 Anne-Laure Rauber

Week-end 12 – 13 Yves Morel

Week-end 19 – 20 **Disponible**

Week-end 26 – 27 Dernier week-end avant fermeture de la saison

JUILLET-AOUT Fermé



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



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



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

JUIN

Fête-Dieu	03 – 06	Stewe et Natacha Rumo
Week-end	12 – 13	René, Manou, Sandra Vallélian
Week-end	19 – 20	Bernard Eltschinger
Week-end	26 – 27	Isabelle-Loyse Gremaud et Noé

JUILLET

Week-end	03 – 04	Lucie Suard, Marcia Masset, Brigitte Girard
Semaine	05 – 09	Lucie Suard, Marcia Masset, Brigitte Girard
Week-end	10 – 11	Mado et Dédé Liard, M.Claude Quartier
Semaine	12 – 16	Mado et Dédé Liard, M.Claude Quartier
Week-end	17 – 18	Marie-Jo Porchet, André Grangier
Semaine	19 – 23	Marie-Jo Porchet, André Grangier
Week-end	24 – 25	Jean-Luc Aubonney et Bobonne, Gilbert
Semaine	26 – 30	Jean-Luc Aubonney et Bobonne, Gilbert

AOÛT

Week-end	31 – 01	Bernard Bugnon
Semaine	02 – 06	Bernard Bugnon
Week-end	07 – 08	José et Marie-Jo Romanens, Pierre Monney
Semaine	09 – 13	José et Marie-Jo Romanens, Pierre Monney
Week-end	14 – 15	Famille Natacha Rumo
Semaine	16 – 20	Famille Natacha Rumo
Week-end	21 – 22	Libre
Semaine	23 – 27	Bernard Eltschinger
Week-end	28 – 29	Bernard Eltschinger

Messe et soupe de chalet

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



notre
expérience
a choisi
la qualité



Route du Briez 73
1628 VUADENS
026 912 74 75



www.dupasquier-sports.ch

JUIN

Semaine	30 – 05	Ruffieux Marie-Louise, Müller Dominique et Françoise
Week-end	05 – 06	Jaquet René et Francine
Semaine	06 – 12	Musy François – 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

**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'Œx

entreligne

graphisme & édition

NOUVEAU



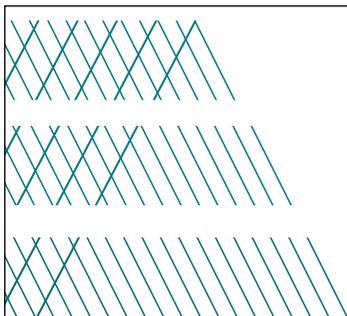
Une histoire à lire et à écouter:

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)



**SAUDAN
TINGUELY**
ARCHITECTES SÀRL

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

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)

CABANE DES MARINDES 1868 m

JUIN

Semaine	30 – 05	Marie-Claude et Yves Quartier
Week-end	05 – 06	Laurent et Sidonie Dorthe
Semaine	06 – 12	Bernard Mooser (Sto) – Henri Schouwey
Week-end	12 – 13	René Krattinger
Semaine	13 – 19	Erika Torche – Solange Pillonel
Week-end	19 – 20	Marie Chatagny – Morgane Grandjean
Semaine	20 – 26	Jean-Marie et Raymonde Margueron – Denis et Gaby Golliard
Week-end	26 – 27	Christine et Philippe Sugnaux – Tercier Christophe – Vaucher Stéphanie
Semaine	27 – 03	Françoise Repond

JUILLET

Week-end	03 – 04	Florian Berset – Greg Vonlanthen – Lucas Krattinger
Semaine	04 – 10	Olga – Laurence – Nicole – Christian Felix
Week-end	10 – 11	Amalia et Etienne Risse
Semaine	11 – 17	Mireille et Patrice Clerc
Week-end	17 – 18	Joël Ding
Semaine	18 – 24	Corinne Lombard – Stéphane Reynaud
Week-end	24 – 25	Alexandre Gremaud
Semaine	25 – 31	Simon Duss et Vanessa Nardin – Shane Gruber et Lili Grace
Week-end	31 – 01	Rausis Marie-Hélène et Pascal – Joye Anne et Laurent Raclette



CABANE DES PORTES 1218 m

En fermeture estivale

INFOS CABANE

Situation

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

Restauration/hébergement

Soupe, boissons chaudes ou froides, vin, bière et spiritueux. Pas de restauration.

Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place.

15 places en dortoirs, prendre votre sac de couchage, réservation obligatoire.

Réservation/information

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

Gardiennage

Ouverte du début juin à fin septembre

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

Coordonnées

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

Reflets de la section

ACTIVITÉS D'AVRIL

DATE	BUT	PARTICIPANTS
01.04	Dent du Grand Lé (rempl. Cape au Moine)	14
02.04	Gsür (rempl. Männliflue)	15
02.04	Cabane des Becs des Bossons	8
02.04	La Tuffière – Hauterive	16
03.04	Col des Ighes	10
05.04	L'Arsajoux	20
06.04	Chemin des Fromagers	3
08.04	Les Clés en boucle	12
08.04	La Chia	8
08.04	Wisttähore	12
10.04	Dans la région de Gauli	8
11.04	Sur les hauts de Arnensee	8
13.04	Autour de Rue	8
15.04	Clôture Grand-St-Bernard	14
15.04	Clôture Grand-St-Bernard (bis)	10
15.04	Grand-St-Bernard (raquettes)	5
15.04	Initiation escalade outdoor	18
18.04	Gorge de l'Orbe (rempl. Chasseron)	15
20.04	Gros Prary	10
20.04	Sentier des découvertes	10
21.04	Initiation de base d'encordement	11
22.04	Pic Chaussy	10
22.04	Planfayon – Le Lac Noir	14
22.04	Initiation escalade Outdoor	18
23.04	Ski de randonnée – module perfectionnement - n° 3	11

ADMISSIONS

Bersier Isabelle, route de Lentigny 75, **1747 Corserey**

Blanc Daniel, route de la Pâla 119, **1630 Bulle**

Clerc Martine, chemin Riond-Bochat 25, **1744 Chénens**

Cottet Sébastien, route de Vauderens 15, **1670 Ursy**

Devaud Eric, Chamblieux-Parc 2, **1763 Granges-Paccot**

Dony Florence, Fuhra 28, **1737 Plasselb**

Fuschetto Daniel, route de la Gare 2, **1525 Henniez**

Gavin Estelle, route de la Gare 2, **1525 Henniez**

Gendre Isabelle, chemin des Brévires 17, **1744 Chénens**

Lippevelt Heleen, Noflenweg 37, **3177 Laupen**

Michel Jean-Marc, route d'Oron 73, **1673 Promasens**

Michel Catherine, route d'Oron 73, **1673 Promasens**

Oberholzer Angela, route de Villariaz 67, **1685 Villariaz**

Rauber Benjamin, Oberdorfstrasse 40, **1656 Jaun**

Schiltz Jozua, Noflenweg 37, **3177 Laupen**

Thomas Jean-Luc, rte des Granges 1, **1635 La Tour-de-Trême**

Vuignier Joëlle, route de la Pâla 119, **1630 Bulle**

Yacef Mustapha, 1 rampe de la Pêcherie Novembre 1^{er},
16003 Alger

ADMISSIONS GJ

Pas d'admission

COIN DE LA SYMPATHIE

Nous présentons nos sincères condoléances et assurons de notre amicale sympathie toutes les personnes touchées par les décès de :
Swan Gisler, membre ;
Bernard Nidegger,
membre cinquantenaire



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.

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.

Jumelle, troisième Pucelle

SAMEDI 12 JUIN

5c



Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h

Matériel

Matériel d'escalade, prendre de très bons souliers pour l'approche, car elle se passe dans des gazons raides

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

CHF 10.- Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Laurent Scheurer, 079 287 40 70

Période d'inscription

Du mardi 1^{er} juin au vendredi 11 juin

Itinéraire choisi

Par l'arête SW, 5c max ou Aisha, 6a+

Module alpinisme 1 : arête NE du Luisin

SAMEDI 19 JUIN – DIMANCHE 20 JUIN

AD



Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Substance

Pique-nique tiré du sac

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Par SMS/whatsapp chez Marion Laville au 077 400 73 65

Cheffe de courses

Marion Laville

Cheffe de courses adjointe

Florence Niklès, 079 385 15 91

Itinéraire choisi

Un jour d'escalade pour réviser les techniques de corde et un jour sur l'arête NE du Luisin. Ouvert à tous les débutants motivés à faire leurs premiers pas sur une jolie arête !

Remarques/descriptif

Cette course est le premier week-end du module alpinisme. L'inscription à cette course implique une participation aux modules suivants (2 week-ends) : 19-20 juin et 10-11 juillet. Progression garantie !

Eperon du Dard

SAMEDI 26 JUIN

5 b



Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

CHF 10.-

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Par SMS ou whatsapp 079 933 52 63

Cheffe de courses

Marjolaine Hugonnet

Cheffe de courses adjointe

Naomi Repond, 079 154 18 08

Délai d'inscription

Vendredi 25 juin

Itinéraire choisi

Éperon du Dard, 11 longueurs en maximum 5 b, multilongueurs relativement faciles, mais il est nécessaire de savoir assurer et de connaître les manipulations de base pour la grimpe en multilongueurs. La descente se fera à pied. Si tu hésites à t'inscrire, appelle-moi !

The logo features a circular emblem with a bird-like shape and the text 'Aux Parfums Des Saisons'.

Mathieu Bosson
Avenue de la Gare 10
1630 Bulle
026 921 06 06

Pâtisserie-traiteur

Boulangerie-Pâtisserie	Service traiteur
Confiserie et chocolat	Apéro dînatoire

www.auxparfumsdessaisons.ch

The logo is a black, rounded shape containing the text 'CHAUSSURES Waeber BULLE' in white.

CHAUSSURES
Waeber
BULLE

Grand-Rue 21

The logo features a stylized 'G' inside a house-like shape followed by the text 'NOLL MAÇONNERIE SA'.

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, [claudenoll @bluewin.ch](mailto:claudenoll@bluewin.ch)

The logo consists of three stacked rectangular boxes with white text on a black background.

EPICERIE
DURABLE
ENNEY

manger.
vivre.
partager.



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

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



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



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

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.

Tour de l'Argentine

JEUDI 3 JUIN/NOUVELLE DATE

T3



Lieu et heure de départ

Terrain de football – La Tour-de-Trême à 7 h

Matériel

Rando

Dénivelé, heures de marche

1000 m

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Chef de courses

Maurice Beaud, 079 549 47 45

Délai d'inscription

Mercredi 2 juin

Itinéraire choisi

Solalex – la Motte – col des Essets –
Anzeindaz – Solalex

Remarques/descriptif

Erika Chatagny (formation de cheffe de course en cours) fonctionnera comme cheffe de course adjointe.

ATTENTION : DATE DE LA COURSE AVANCÉE AU JEUDI 3 JUIN !

Pour les personnes déjà inscrites, prière de me confirmer votre inscription à la nouvelle date.

La BCF, partenaire de vos loisirs.



www.bcf.ch



**Banque Cantonale
de Fribourg**

simplement ouvert

Berne – Thounne

DIMANCHE 6 JUIN/CHANGEMENT DE DATE

F



|||||

Lieu et heure de départ

Duvillard à Epagny à 8 h

Dénivelé, heures de marche

Environ 50 km

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

Jeudi 3 juin

Itinéraire choisi

Berne direction Thounne (allée rive droite et retour rive gauche)

Bravo Lapp

SAMEDI 5 JUIN

5c



|||||

Lieu et heure de départ

Parking Salle CO2 à 7 h

Matériel

Standard escalade en longue voie

Dénivelé, heures de marche

1 heure d'approche, puis 10 longueurs 5b obligatoire. Possibilité de s'exercer dans du 6a dans le secteur Bouddha en fonction de l'horaire. 1 heure pour le retour

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Par mail ou SMS, merci de transmettre vos coordonnées du téléphone mobile pour les communications de dernière minute

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Laurent Marilley, 079 588 63 39

Délai d'inscription

Jeudi 3 juin

Remarques/descriptif

Prendre de bons souliers de marche

Hochmatt

DIMANCHE 6 JUIN

T3

|||||



Lieu et heure de départ

Stamm, Bulle à 7 h 30

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Chaussures de randonnées et bâtons

Dénivelé, heures de marche

Depuis le parking du Petit Mont, montée par les lapiaz, Hochmatt et retour par le Cheval Blanc. Dénivelé env. +1000m – -1000 m. Temps : 6 h 30 Départ Parking du Stamm à 7:30

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

6

Cheffe de courses

Aleksandra Stefanovic, 078 744 77 48

Délai d'inscription

Dimanche 6 juin

Ruines de Montsalvens – Le Brand (en traversée)

JEUDI 10 JUIN/NOUVELLE DATE

T2

|||||



Lieu et heure de départ

Terrain de football – La Tour-de-Trême à 7 h 30

Dénivelé, heures de marche

+ 1270/-1070 14 km env. 6 heures

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

15

Chef de courses

Jean-Louis Kolly, 079 331 49 53

Délai d'inscription

Mardi 8 juin

Itinéraire choisi

Ruines de Montsalvens, Vanil des Cours, La Joux d'Allières, Le Brand

Remarques/descriptif

Chef de course adjoint : Norbert Berger
Course retardée d'une semaine

Vanil des Cours

SAMEDI 12 JUIN

T2



Lieu et heure de départ

Terrain de football – La Tour-de-Trême à
8 h 30

Substance

Pique-nique

Matériel

Randonnée pédestre

Dénivelé, heures de marche

Entre 5 et 6 heures de marche

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Délai d'inscription

Vendredi 11 juin à 19 h, au 079 688 34 46

Nbre max. participants

16

Chef de courses

Jean-Claude Mauron

Période d'inscription

Du lundi 7 juin au vendredi 11 juin

Itinéraire choisi

Botterens – Vanil des Cours – Botterens

Eperon du Dard, la Dyure

SAMEDI 12 JUIN

5 b



Lieu et heure de départ

Stamm 7 h

Situation/Altitude

Le Catogne, Bas-Valais

Substance

Pique-nique

Matériel

Complet d'escalade, casque, corde 50 m,
12 dégaines, 2 sangles par cordée, souliers
à bon profil pour la descente (exposée)

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

Prière d'indiquer votre no de portable

Nbre max. participants

6

Cheffe de courses

Christine Tendall, 078 608 44 23

Délai d'inscription

Mercredi 9 juin

Itinéraire choisi

Longue voie, 11 longueurs, approche
20 min, descente exposée 1 h 30

Molésou – Teysachaux



DIMANCHE 13 JUIN

T2

Lieu et heure de départ

Stamm, Bulle à 8 h

Substance

Pique-nique

Matériel

Chaussures de randonnées, bâtons

Dénivelé, heures de marche

Depuis Molésou Village, montée au sommet du Molésou, retour par Teysachaux puis descente direction Gros Plané. D+ 1000 m D – 1000 m Temps de marche environ 5 h.

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

6

Cheffe de courses

Aleksandra Stefanovic, 078 744 77 48

Délai d'inscription

Samedi 12 juin

Mont Bifé – Vanil des Cours



JEUDI 17 JUIN

T2

Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

1225

Substance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Randonnée en montagne

Dénivelé, heures de marche

+/- 730 m / 4 heures

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Inscription jusqu'à 17 h. /Merci de bien vouloir communiquer votre n° de portable

Chef de courses

Christian Meyer, 079 372 17 52

Délai d'inscription

Mardi 15 juin

Itinéraire choisi

Mont Bifé – Vanil des Cours (partiellement en boucle)

Tour du Garten



JEUDI 17 JUIN

T3

Lieu et heure de départ

Terrain de foot – La Tour-de-Trême à 8 h

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Randonnée

Dénivelé, heures de marche

Dénivelé +/- 1000 m

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Inscription jusqu'à 12 h – par tél.

079 710 67 34

Chef de courses

Jean-Claude Mauron, 079 710 67 34

Période d'inscription

Du vendredi 11 au mercredi 16 juin

Itinéraire choisi

Pt 1238 route du Jaunpass, Zitbode, Rieneschli, Roteflue, Gaasche, Obere Müncheberg, Rohrbode, Zitbode, pt 1238

Arête des Sommêtes



SAMEDI 19 JUIN

PD

Lieu et heure de départ

Stamm à 6 h 30

Dénivelé, heures de marche

Arête dans le Jura, cotation PD, 3C, en gros souliers, durée totale accès et arête environ 7 h.

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Nbre max. participants

8

Cheffe de courses

Jacqueline Cotting-Currat, +4179 725 26 37

Délai d'inscription

Lundi 14 juin

Itinéraire choisi

Belle arête idéale pour exercer les techniques de cordes et l'assurage. Matériel d'escalade (chaussons pas indispensables)

Renseignements/inscription

Par téléphone

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

SNOWSKI
BIEN
RANDO

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

SPORTS AVENTURES SA / ROUTE DE BILLENS 14 / 1690 ROMONTI FR
T 026 852 40 41 / F 026 852 40 42 / SPORTS-AVENTURES.CH
HORAIRES DU MAGASIN
LUNDI FERMÉ MA-VE 8H-12H / 13H30-18H SA 9H-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

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

Schnurenloch

SAMEDI 19 JUIN

T2



Lieu et heure de départ

Parking du terrain de foot – La Tour à 8 h

Situation/Altitude

Simmental

Substance

Pique-nique

Matériel

Vêtements peu dommages (risque de souillures), souliers à bonnes semelles vibram

Dénivelé, heures de marche

+/- 450 m

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Merci d'indiquer ton numéro de portable

Cheffe de courses

Mathilde Auer, 079 657 97 92

Délai d'inscription

Vendredi 18 juin

Itinéraire choisi

Randonnée originale – un peu rock'n roll – avec visite facultative – un peu athlétique – de grottes

Remarques/descriptif

Court trajet en train d'Oberwil à Weissenburg, prendre l'abonnement demi-tarif et un masque Covid

Tour des Gast

DIMANCHE 20 JUIN

T2



Lieu et heure de départ

Stamm, Bulle à 8 h

Substance

Pique-nique

Matériel

Chaussures de randonnées, bâtons

Dénivelé, heures de marche

11 km tour officiel en boucle
D+ 800m D- 800 m Temps 4 h

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

6

Cheffe de courses

Aleksandra Stefanovic, 078 744 77 48

Délai d'inscription

Samedi 19 juin

Gros Van par la Dalle de Sonna



DIMANCHE 20 JUIN

PD

Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Dénivelé, heures de marche

Jolie arête d'environ 1 km qui se passe très bien sans équipement spécial

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

7

Chef de courses

Raphaël Muntwiler, 079 129 83 02

Délai d'inscription

Vendredi 18 juin

Le Mont Tendre



JEUDI 24 JUIN

T2

Lieu et heure de départ

Terrain de football – La Tour-de-Trême à 7 h 30

Situation/Altitude

Jura vaudois

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De randonnée en montagne

Dénivelé, heures de marche

+500m, -500 m, environ 5 h de marche

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel

Délai d'inscription

Mercredi 23 juin à 17 h

Nbre max. participants

15

Chef de courses

Romain Chofflon, 079 293 41 09

Itinéraire choisi

Col du Marchairuz – Mts de Bière Derrière – Gd Cunay – La Pivette – Mont Tendre 1679 m Le plus haut sommet du Jura suisse.

Dent de Broc et Dent du Chamois



JEUDI 24 JUIN

T5

Lieu et heure de départ

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

Matériel

Bonnes chaussures, piolet

Dénivelé, heures de marche

Dénivelé 1450 m, 6 h 30 de marche

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Jacques Maillard, 077 473 14 85

Délai d'inscription

Mercredi 23 juin

Itinéraire choisi

Itinéraire en boucle au départ du bas
d'Estavannens

Schrattenflue



SAMEDI 26 JUIN

T3

Lieu et heure de départ

Piscine Broc à 6 h 30

Subsistance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

1100 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

Jeudi 24 juin



Vanil de l'Ecri

DIMANCHE 27 JUIN

T3



Lieu et heure de départ

Stamm, Bulle à 8 h

Substance

Pique-nique

Matériel

Chaussures de randonnées, bâtons

Dénivelé, heures de marche

Itinéraire officiel depuis le parking de
Bounavaux D+ 1600m D – 1600 m, environ
6 h

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

6

Cheffe de courses

Aleksandra Stefanovic, 078 744 77 48

Délai d'inscription

Samedi 26 juin

Les ruines – La Berra

DIMANCHE 27 JUIN

T3



Lieu et heure de départ

A définir à 8 h

Situation/Altitude

Préalpes

Substance

Pique-nique

Matériel

Standard rando

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Sébastien Dousse, 079 628 76 05

Délai d'inscription

Samedi 26 juin

Itinéraire choisi

15 km, +1500m, -967 m, 7-8h

Flâneries aux sources de la Sarine



JEUDI 1^{er} JUILLET

T3

Lieu et heure de départ

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

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Standard de randonnée

Dénivelé, heures de marche

Dénivelé +/- 1000 m / 6 heures / 19 km

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport + Télécabine Gsteig-Sanetsch

Instructions d'inscription

Par téléphone, jusqu'au mercredi 30 juin,
12 h heures

Chef de courses

Antoine Buntschu, 079 661 26 20

Période d'inscription

Du mardi 1^{er} au mercredi 30 juin

Itinéraire choisi

Gsteig - Télécabine jusqu'au barrage du Sanetsch (également pour le retour), puis Lac de Sénin, col du Sanetsch, cabane de Prarochet, retour par les lapias

Remarques/descriptif

Qui n'a pas encore à l'esprit les premiers cours de géographie en primaire (enfin pour les plus âgés), où l'on nous « bourrait » la tête avec des questions-réponses du genre « où la Sarine prend-elle sa source ? » C'est donc pour éliminer ce qui est encore un traumatisme chez certains, et pour rafraîchir la mémoire chez d'autres, que nous irons voir directement sur place, en espérant y trouver la vraie réponse !!



Entre Deux Dents



JEUDI 1^{er} JUILLET

T3

Lieu et heure de départ

Terrain de foot – La Tour-de-Trême à 8 h

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Randonnée

Dénivelé, heures de marche

Dénivelé 750 m

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Inscription jusqu'à 12.00 h. – par tél.
079 710 67 34

Chef de courses

Jean-Claude Mauron, 079 710 67 34

Période d'inscription

Du vendredi 25 au mercredi 30 juin

Itinéraire choisi

De Villars-sous-Mont ou Neirivue au
sommets

Remarques/descriptif

On passera par l'hôtel du bostryche

Vanil de l'Ecri et Pointe de Paray



SAMEDI 3 JUILLET

T4

Lieu et heure de départ

Parc du pic vert à Grandvillard à 7 h

Situation/Altitude

Les dessus de Grandvillard

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Matériel de randonnée

Dénivelé, heures de marche

6 h

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Laurent Python, 079 285 37 89

Délai d'inscription

Samedi 3 juillet

Itinéraire choisi

Montée par le chalet de Petzernet vers le col
qui conduit sur l'arête W et le sommet du
Vanil de l'Ecri puis passage par la combe pour
remonter vers la pointe de Paray. Descente
par l'épaule W puis en direction de Petzernet
et ensuite sur le chemin de montée.

Aiguille du Tour S par l'Arête SW de la Table

SAMEDI 3 JUILLET – DIMANCHE 4 JUILLET

AD



Lieu et heure de départ

Stamm à 10 h

Situation/Altitude

CN 1344 Col de Balme, IGN 36300T
Chamonix

Subsistance

Nuitée/DP Refuge Albert 1^{er}

Matériel

Matériel d'alpinisme rocher/neige/glace/
mixte AD selon indications du chef de
course.

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport, nuitée, remontées mécaniques

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

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

Délai d'inscription

Jeudi 24 juin

Itinéraire choisi

Le Tour – Charamillon – Les Autannes
2195 m – refuge Albert 1^{er} 2706 m (nuitée) –
Aiguille du Tour par la Table 3540 m – retour
par Col supérieur du Tour ou Col du Midi des
Grands selon affluence et conditions.

Remarques/descriptif

Refuge FFCAM avec réciprocité, n'oubliez
pas votre carte CAS.

Lac du Grand Désert – Cabane–St-Laurent

DIMANCHE 4 JUILLET

T2



Lieu et heure de départ

Parc terrain foot de la Tour-de-Trême à 6 h 45

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Randonnée pédestre

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport et télésiège

Renseignements/inscription

Par téléphone au 079 688 34 46

Nbre max. participants

12

Chef de courses

Albert Marchon, 079 688 34 46

Période d'inscription

Du lundi 28 juin au vendredi 2 juillet 19 h

Itinéraire choisi

Siviez – Lac du Grand Désert – Cabane-St-
Laurent – Siviez

Remarques/descriptif

Long déplacement, mais un coup d'œil
magnifique. Frais de déplacement environ
CHF 40.–

A travers les Alpes Uranaises

DIMANCHE 25 JUILLET – SAMEDI 31 JUILLET

T4



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle

Subsistance

En cabane

Matériel

Bons souliers profilés, bâtons de randonnée, habits chauds, protection contre la pluie, protection solaire, sac à viande léger, thermos et pique-niques pour 7 jours (pas de possibilité de ravitaillement à l'exception des cabanes qui peuvent préparer des sandwiches sur demande), affaires personnelles et petit linge de toilette

Dénivelé, heures de marche

7 jours, 103 km, +8550 m, -9600 m, soit une moyenne journalière de 14.7 km, +1220 m, -1370 m ; temps de marche 5 à 8 heures par jour

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 550.– Transports publics et demi-pension en cabane

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone

Nbre max. participants

12

Chef de courses

Pascal Monteleone, 079 669 95 63

Délai d'inscription

Vendredi 9 juillet

Itinéraire choisi

Oberalppass –Sources du Rhin –
Gothardpass –Sources de la Reuss –
Rotondo – Furkapass - Albertheim –Bergsee
–Salbitschijen –Wassen



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



Récits de courses

Récit du Camp du Pâques GJ 2021

AVRIL 2021

Texte et photos collectifs



Premier jour, nous partons du stamm avec le sourire 😊! Direction l'Albristhorn. Paquetage préparé, y'a plus qu'à monter! Environ 6km plus tard, après un portage pour le sommet, nous y voilà. Une superbe vue nous y attend. Après avoir repris des forces et pris quelques photos, départ pour la descente direction le bus. Marjo plein gaz direction Saanen, une jolie petite auberge de jeunesse nous y attend. (Elle ne vaut pas l'hôtel que Johannes nous avait réservé le week-end d'avant! Il n'y avait pas de plaid à fourrure rouge sur le lit! 😞). Il ne faut pas nous habituer à un tel standing). Nous attendons l'ouverture de la réception... Bronzette et sieste 😴 bien méritées au soleil. Yoann et Théo motivent les troupes pour aller à la rivière. Au passage, escapade shopping dans Saanen. Un arrêt dans une boutique de sport chic, puis un arrêt tronçonneuse pour Colin 😊. Les touristes sont dans la place! Une petite halte boissons 🍷 pour Colin et Yoann. Les emplettes terminées, go à la rivière pour une petite baignade. L'eau est particulièrement bonne! (Tout dépend du point de vue). Baignade terminée, munis de nos pieds nus, nous déambulons dans Saanen. Un nouvel arrêt au magasin de luxe. Cette fois-ci, Yoann fait des essayages. Photo si contre* Nous nous faisons « virer du magasin », bon faut dire que c'était l'heure de fermeture... Toutefois les vendeuses sont polies. Elles nous proposent de repasser le lendemain ou le lundi pour finir nos achats. On n'a pas que ça à

faire nous! De retour à l'auberge, douche prise, nous sommes propres comme des sous neufs! Comme c'est vendredi saint, pour le souper, c'est poisson 🐟. Avec patate vapeur sur son lit d'épinards, « surmonté d'une sauce crème aigre », ce n'est pas les mêmes portions que dans les cabanes...

Dîner terminé, table nettoyée, les plus jeunes vont jouer au ping-pong 🏓. Pour Colin, Yoann et Rainer, une bonne bière pour finir la journée. Partie terminée, préparation du sac ok, brossage des dents et au lit pour reprendre des forces suite à cette journée bien remplie! Le lendemain, Léo et Théo vont chercher le pain, mais reviendront les mains vides: levés un peu trop tard selon Rainer,





mais surtout nous arrivons devant une belle boulangerie FERMÉE 😊 Que faire ! De retour à l'auberge, du muesli à la fraise 🍓 nous attend et du yogourt à la pêche... (Rainer a l'eau à la bouche rien que d'y penser). Heureusement, le pain pour l'auberge était posé devant, du bon pain « le vanil noir ». Même dans un autre canton, on n'est pas dépaysé ! On a nos points de repère ! 😊 Je passe la parole au suivant, à la prochaine
Théo A. Ps: Yoann ne s'est pas fait desus! C'est l'eau de la rivière.

On s'est réveillé dans l'auberge de jeunesse à 6h30 et on est descendu pour déjeuner. Vers 7h15 on est parti au Glacier 3000. Rainer a parké la voiture



et on a pris la première télécabine, puis la deuxième. En haut de la station, on a mis le baudrier et on a commencé la descente, la longue descente sur le glacier. Arrivés au plus bas de l'arête on s'apprêtait à faire 800 mètres de dénivelé et 17 km jusqu'à la Geltenhütte. On a commencé la marche dans les nuages et le vent et après on est arrivé au-dessus des nuages. Le paysage était magnifique 😊 ! Au sommet de l'Arpelistock, il y avait pas mal de monde et il faisait froid (d'après Marjo). Nous avons mangé notre pique-nique ensuite nous sommes descendus vers la cabane. Au début la neige était carton mais ensuite elle est devenue plus molle. Nous sommes arrivés à la cabane et avons profité du beau soleil. Pour le souper, nous avons mangé des pâtes avec de la viande hâchée et de la compote de pommes, c'était super bon. Après avoir mangé, on a commencé une partie de cartes avec Théo, Colin, Yoann et Nino. Les équipes c'était : Théo et Nino contre Colin et Yoann. La première partie, Colin et Yoann ont gagné alors Théo et Nino ont voulu la revanche mais Théo n'avait pas de chance car Nino est super nul donc Colin et Yoann ont gagné une deuxième fois. Pour terminer, juste avant d'aller se coucher Colin a piqué une crise parce qu'il n'avait pas de grand lit car



Théo, l'autre Théo, Yoann et Nino avait pris les 4 seuls grands lits.

Aujourd'hui c'est la grosse matinée, réveil à 6h33 et déjeuner dans les environs. Après quelques préparatifs, départ direction le Geltenhorn (3065 m). Avec le rythme endiablé de Marjo on arrive au sommet quelques heures plus tard, on se prépare à une dure descente dans du carton mais on est vite surpris par une « monstre » poudre en dessous du sommet. Le carton finit par être au rdv et on pique-nique en attendant que le soleil



ramollisse la neige. Léo en profite pour pratiquer sa passion : creuser, creuser, creuser (toujours avoir Léo avec soi s'il y a une avalanche). Ensuite atelier mouflage animé par les plus beaux du groupe Colin et Yoann avant de redescendre sur la cabane. Une fois arrivés c'est une assiette de röstis pour certains, ensuite match aux cartes pour les motivés (R.I.P Colin et Rainer qui se prennent un match en pique-double à la première). On finit la journée en dévalisant les stocks de purée et de ragoût de la cabane et on se prépare pour la course finale du lendemain.

Lundi matin, on se réveille à 5h30 pour gravir 1300 mètres de dénivelé en direction du Wildhorn. Nous repartons sur les traces d'hier jusqu'en dessous du Geltenhorn puis nous bifurquons vers le col du Gältelücke. Après une jolie traversée en dessous du Wildhorn nous faisons une petite pause puis nous reprenons notre chemin vers le Wildhorn. Droit après avoir repris la marche nous devons dépeauter pour descendre un petit



bout et nous « repeautons » direction le sommet, nous remarquons encore une petite heure avant d'arriver 50m sous le sommet où nous enlevons nos skis pour finir le dernier bout à pied sur un chemin étroit. Puis nous descendons jusqu'à Iffigenalp où nous prenons un taxi sur une bonne route hahaha!!! Poisson d'avril!

Après avoir été posés par le taxi à La Lenk, nous attendons 1h pour pouvoir prendre le train. Marjo, Rainer et Colin s'arrêtent avec le train à Zweisimmen,

pour aller chercher le bus au Col du Pillon. Le reste de l'équipe change de train et va jusqu'à Gstaad où on les prendra avec le bus peu après.

Après un bon trajet de retour jusqu'à Bulle, se fut la fin de ce beau week-end de peau.

Merci aux moniteurs Marjolaine et Rainer. Et à tous les participants également :

Théo A., Théo C., David, Nino, Colin, Léo, Yoann, Marjolaine et Rainer



Sports et Loisirs

Avry-devant-Pont

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

Rte de l'Eglise 19
026 915 12 42

Semaine clubiste du CAS de la Gruyère à Bivio

DU 14 AU 20 MARS 2021

Texte : Dominique



Nous quittons Bulle dimanche matin 14 mars, avec une pensée émue pour Babette et Georges, en convalescence, qui n'ont pu se joindre au groupe pour la semaine de rando skis à Bivio. L'arrêt habituel au restauroute de Suisse centrale pour manger une morce est particulier en cette année de Covid. C'est Take away pour tout le monde et pique-nique à l'extérieur sous un vent glacial. Grâce à l'expertise de nos chauffeurs Jicé et Albert, nous sommes déjà en début d'après-midi à Bivio, pour prendre nos chambres à l'Hôtel Solaria, procéder à un petit rappel méthodique sur le bon usage des DVA, et entamer l'incontournable apéritif précédent un succulent repas du soir. Les masques sont de mise pour les déplacements dans l'hôtel, mais nous en sommes heureusement dispensés pour l'apéritif et le repas servi, comme il se doit, sur des tables à quatre convives.

Lundi 15 mars (Roccabella, 2730m, dénivelé 970 m)

Les prévisions météo n'étant pas excellentes, nos chefs de course Jean-Claude

M. et Denis nous proposent le petit-déjeuner dès 7 h 30, pour partir à 9 heures en rando. Le temps est couvert, une petite neige fine balaie nos visages dès que nous quittons l'hôtel en direction de la Roccabella. Un halo de soleil nous laisse envisager une petite amélioration de la météo durant la journée. Nous montons en deux groupes une pente douce le long de la Valletta Tgavretga en passant par quelques hameaux déserts. Nous dépassons des groupes de randonneurs avec le bon rythme des jeudistes, ce qui fait dire à certains qu'il ne faudrait pas aller plus vite, ou ne pas aller moins lentement, selon les appréciations individuelles. Puis, la pente devient plus raide pour atteindre le plateau de l'Emmat et son minuscule abri à deux pans. Le soleil fait son apparition et réchauffe immédiatement les corps et les cœurs. Nous attaquons la dernière montée vers le sommet dans une pente plus raide, nécessitant une certaine attention face au danger déclaré de niveau 3. Toutefois, la couche superficielle de neige est faible et la couche antérieure est dure, ce qui

est rassurant. Nous arrivons au sommet de la Roccabella à 12 h 30 avec un fort vent glacial. Le ciel se bouche, il est temps de redescendre en empruntant pratiquement la ligne de notre montée. La qualité de la neige est variable, passant de la bonne poudreuse à une fine couche de nouvelle neige soufflée, laissant apparaître la couche de neige antérieure plus dure et marquée par d'anciennes traces. Le manque de visibilité provoque dans certains passages l'impression de « jour blanc » pas toujours agréable. Nous arrivons toutes et tous à Bivio en début d'après-midi, ravis malgré tout de cette belle première rando, et heureux de pouvoir pique-niquer à l'hôtel, au chaud.

Mardi 16 mars (Touring Track, dénivelé 430 m)

Nos chefs de course nous annoncent un changement de programme en raison de la météo peu favorable. Il a beaucoup soufflé durant la nuit. Ce mardi, il fait froid et le vent est toujours fort. Afin d'éviter tout risque, nous suivons le tracé du « Touring Track » en passant par le hameau de Tua, puis en remontant la pente vers l'arrivée du téléphérique, à



l'altitude 2198 m. En raison du froid, nous montons sans pause et nous sommes heureux de pouvoir trouver un abri derrière le restaurant (fermé) de l'arrivée du télési. Nous effectuons la descente en direction de Bivio par la piste de ski. Arrivé au village à 10 h 45, un groupe décide de remonter par la piste de luge vers l'arrivée du télési tandis que l'autre groupe, frigorifié, souhaite rejoindre l'hôtel pour un apéritif au chaud. Le premier groupe atteint rapidement l'arrivée du télési et redescend de suite par la piste. Dominique part en solo vers l'arrivée du deuxième télési à 2560 m, sous la crête de Sur la Cant. Il fait très froid au sommet et le vent souffle très fort. Il peut heureusement bénéficier de la petite cabane du haut du télési pour s'abriter et se changer pour la descente, ce qui aurait été difficile pour notre groupe de 15 randonneurs.

Mercredi 17 mars (Crête du Muott'Ota - 2450 m, dénivelé 700 m)

Ce mercredi matin, le vent semble s'être calmé un peu à Bivio, mais il tombe une neige fine. La météo annonce une légère amélioration du temps pour l'après-midi dans le Sud. Nous partons à 9 heures dans nos deux bus vers le col du Julier



en espérant dénicher un parcours sous une météo plus clémente. Nous arrivons finalement à Sils Maria avec un ciel gris parsemé de taches bleues prometteuses. Nous nous attaquons à une montée en pente douce en longeant la rivière sur un chemin de randonnée vers le hameau de Platta. Lorsque la montée devient plus raide en direction de la crête du Muott'Ota, il commence à neiger. Un vent fort et froid nous accompagne jusqu'au sommet et la visibilité est très variable. Nous nous dépêchons d'enlever les peaux et de nous habiller plus chaudement pour la descente. Mais la débâttue s'est déjà attaquée à plusieurs d'entre-nous, tant le vent est glacial. Heureusement, la descente vers le hameau de Fex, en slalomant entre les sapins, s'effectue sous le soleil. Nous profitons d'une accalmie pour pique-niquer à l'abri du vent, à proximité d'une maison isolée. Nos deux chefs de course nous dégotent ensuite, grâce au GPS,

un chemin sur les hauts du Lac de Sils pour éviter une longue remontée par le tracé emprunté le matin. Nous arrivons fourbus, mais heureux vers 14 heures à Sils Maria pour reprendre nos deux bus qui nous ramènent à Bivio.

Jeudi 18 mars (Val Gronda – 2890 m, en direction du Piz Scalotta)

Lors du petit-déjeuner, Albert notre chauffeur, nous apprend que son bus est en panne. La course prévue vers le Col du Julier est annulée. Albert et Jicé restent à Bivio pour organiser sa réparation. Ils peuvent néanmoins effectuer durant la journée de belles descentes dans la poudreuse du domaine skiable de Bivio, dans un esprit amical, mais compétitif, à l'instar des champions engagés à la Coupe du monde de Lenzerheide. Rendez-vous est donné à 8 h 45 pour une course à partir de l'hôtel, en espérant que le ciel se découvre. Nous entamons la montée dans la Valletta da Beiva, puis





nous nous dirigeons sur la droite vers le Val Gronda. Le ciel se découvre lentement, mais il fait froid. Nous suivons un moment un groupe de sept randonneurs bernois accompagnés par un guide. Le rythme est lent. Denis, en tête de notre groupe, prend la bonne option de les dépasser. Arrivés au point 2450 m. sous le Piz Surparé, nous sommes surpris d'entendre quelques « woum », signe d'une instabilité de la couche inférieure de neige. Nous quittons la vallée pour monter sur une petite crête plus sûre vers le point 2890 m. Nos deux chefs de course renoncent à monter vers le Piz Scalotta en raison de la pente grandissante et du danger des plaques à vent. Heureusement, le soleil est resplendissant et nous permet d'admirer les sommets environnant des Piz Surparé et Scalotta. Nous profitons aussi de l'accalmie du vent pour pique-niquer avant

la descente. Nos chefs de course nous proposent de descendre en longeant la vallée Eva da sur Ragn, en direction de la Motta da Cuolmens. Nous attaquons cette descente dans une poudreuse de rêve sous un ciel immaculé. Grâce au GPS et à l'expérience de nos chefs de course, nous poursuivons la descente jusqu'à la route cantonale menant à Bivio. Le garagiste de l'endroit ramène Denis à Bivio, qui viendra ensuite nous chercher à deux reprises avec le bus restant, pour notre retour à l'hôtel. De l'avis général, cette descente dans la poudreuse immaculée, sous le soleil, a été la plus belle de la saison !

Vendredi 19 mars (Motta da Sett, 2637 m)

Nous bénéficions de bonnes conditions météo pour notre dernière rando skis. Le soleil se pointe au Col du Julier et il

n'y a pas de vent. Toutefois, il fait froid lorsque nous quittons l'hôtel à 8 h 30 (-8° C). Nous empruntons au départ le même parcours qui nous a amenés le premier jour au sommet du Roccabella, par la vallée de Tgavretga. Puis, nous longeons l'Alp Tgavretga sous les flancs du Piz Grevasalvas, en traçant dans une poudreuse immaculée. Arrivés à l'Alp da Sett, nous bifurquons vers l'Est en direction du Pass Lunghin pour atteindre le Piz dal Sasc. Après analyse de la situation d'enneigement pour la descente, nos chefs de course optent pour l'ascension du Motta da Sett, dont la face Nord bien enneigée offre des perspectives réjouissantes pour la descente. Nous nous retrouvons rapidement au sommet du Motta da Sett et nous préparons de suite pour une magnifique descente dans la poudreuse jusqu'à l'Alp da Sett où nous pique-niquons sous un soleil radieux. Nous poursuivons ensuite notre descente le long de la rivière Eva da Sett en tentant d'optimiser la pente pour ne

pas devoir remonter de temps à autre sur notre parcours. Alors que la plupart d'entre nous rejoint Bivio par le tracé habituel, Jean-Claude P. accompagné de Chantal, Mireille et Denis remettent les peaux pour rejoindre le domaine skiable de Bivio. A peine arrivés, nos chauffeurs Albert et Jicé s'en vont à Coire pour récupérer le deuxième bus réparé qui nous permettra à toutes et tous de rentrer heureux et en pleine forme en Gruyère le lendemain.

Grand merci à nos chauffeurs et à nos chefs de course Denis et Jean-Claude M. pour cette semaine de rando radieuse !

Les participants : Jean-Claude M., Denis, Mireille, Jean-Claude S, Nicole, Poupette, Patricia, Henri, Antoine, Albert, Elisabeth, Jean-Claude P., Chantal, Romain, Dominique le récitant



Tiefenbach, semaine de randonnée à ski Seniors B

MARS 2021

Récit Suzanne Gremaud



Il y a si longtemps que nous entendions parler de Tiefenbach, de ses paysages fantastiques, de ses courses bien adaptées à des seniors B, sans trop de dénivelés, des étendues de pentes prêtes à recevoir les skieurs. Un lieu que personne ne connaissait, si ce n'est notre chef Jean-Marc qui a tant envie de nous le faire partager. Pour préparer la semaine, il y est allé trois fois et ce n'est pas la porte à côté. En 2020, nous devions y partir le dimanche 15 mars... le 13 mars, nous étions confinés.

Tiefenbach se trouve sur la route du col de la Furka, à 2105 m d'altitude. En

hiver, la route n'est pas ouverte et l'accès ne se fait qu'en ski de randonnée ou en raquettes depuis Realp, à quelques kilomètres d'Andermatt. Realp se trouve au fond de la vallée. Par contre, à Tiefenbach le paysage s'ouvre et la vue est superbe, de tous côtés. Les sommets nous tendent les bras.

Départ le dimanche 14 mars 2021, un groupe de 16 skieurs Seniors B et de 3 raquetteurs. La météo n'est pas sur le beau, c'est le moins que l'on puisse dire. Il pleut un peu sur l'autoroute, un de nos bus décide de se mettre en panne et de ne pas continuer à nous accompagner.

Arrivés à Realp, neige, froid, et le brouillard traîne sur les sommets. La montée est facile et agréable au début, sur la route enneigée, plus scabreuse quand on décide de couper pour avoir un raccourci, puis dans le brouillard, le chemin tire en longueur. Quelques efforts et voilà l'Hôtel Tiefenbach, bel accueil, chaud, confortable.

La météo annoncée n'est pas démentie : il neige, il neige, il neige... A la sortie de l'hôtel, la neige nous arrive aux épaules. Le brouillard nous cache le panorama et il fait froid. De plus le risque d'avalanches est au maximum. Mais cela n'entache en rien l'ambiance du groupe ni des chefs.

Chaque jour, nous sortons, skis ou raquettes aux pieds. Montée au-dessus de l'hôtel, circuits une fois, deux fois, voire plus ; traçage pénible, essais de

ski dans la grosse neige, descente à l'aveugle, quelques chutes avec disparition sous la neige, rires, plaisanteries. « Les enfants s'amuse ».

Jeudi, il neige encore, mais pas longtemps. Le soleil pointe, les nuages sont chassés. Bonheur, admiration du paysage ! Les chefs décident de descendre vers Realp, à la rencontre de Jean-Daniel Chenux (frère de Marianne) qui vient nous amener un bus de rechange. Pour descendre, il faut d'abord monter. La descente dans la poudreuse vierge est une merveille, une joie pour tous. C'est tellement bon que la majorité du groupe décide de descendre jusqu'à Realp. Puis de remonter et même plus haut que nécessaire pour profiter de ces conditions. Et pour couronner cette journée, le goûter d'anniversaire de Mathilde.





Tavillons

Charpente - Rénovation

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

Samuel Charrière
1628 Vuadens

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

Vendredi, les montagnes sont éclairées de rose au lever, grand ciel bleu. C'est le jour de la rentrée, mais pas tout de suite. Par une vallée sauvage, entièrement vierge, nous montons vers le Schafberg, pas loin de la cabane Albert Heim. Puis descente de plus de 1'000 m de dénivelé dans la poudreuse.

Nous n'avons pas pu gravir le Furkahorn et autres Horn ou Lücke, mais nous avons passé une semaine riche. Amitié, entraide, qualité du vivre ensemble, toujours dans le respect des précautions Covid évidemment.

Voici quelques réflexions des participants :

Si le soleil n'était pas toujours présent, il était dans nos cœurs

Merci à tous, et surtout à nos GO pour cette belle semaine chaleureuse à souhait.

Je garderai dans mon souvenir spécialement ces deux derniers jours ensoleillés qui m'ont fait découvrir une superbe région et qui effacent le brouillard du début

Merci pour l'accueil réservé aux raquetteurs

J'ai vécu des moments de pur bonheur dans la neige et dans les moments de partage ; je suis heureuse de faire partie



de cette belle équipe.

Séjour aux petits oignons, patrons hôteliers attentionnés et chaleureux, bonne chère et bon vin, note 10/10.

Un grand merci à Jean-Marc, chef qui aime partager, soucieux, prudent, rassurant, grand connaisseur.

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





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



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

Les participants : Jean-Marc Angéloz, grand chef de course, Michel de Techtermann, Maurice Beaud et Mathilde Auer, chefs de course adjoints, Raymonde Beaud, Erika et Philippe Chatagny, Marianne Chenaux, Renato Clément, Françoise Dillon, Fabienne Grandjean, Anne-Marie Guillet, Florance Imhof, Irénée Savary, Michel Savoy, Suzanne Gremaud et notre dépanneur Jean-Daniel Chenaux
Raquettes : Antoinette et Gilbert Bussard, Jean-Louis Kolly



Rue des Ecoles 15
1635 La Tour-de-Trême

- informatique
- solutions d'impressions

www.futurformatic.ch www.seydouxa.ch

gruyere-escapade.ch

ACTIVITE OUTDOOR - SORTIE ENTREPRISE - BON CADEAU

Rte de l'Intyamon 328
1663 Epagny
026 921 21 76
www.magrevire-aol.ch

Horaire
Du lundi au vendredi
7h30 – 12h30
16h00 – 19h00
Samedis
8h00 – 12h30

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

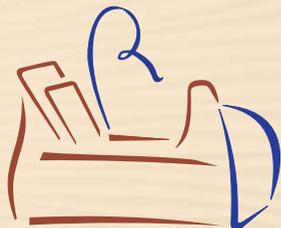
**CUISINE TRADITIONNELLE & MAISON
BIÈRES & THÉ FROID ARTISANAUX
SOIRÉES À THÈME & ANIMATIONS
TERRASSE & COCKTAILS**

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



Menuiserie Agencement



Denis Risse Sàrl

Une philosophie, une passion!

Fenêtre - Porte - Agencement
Cuisine - Parquet - Rénovation

079 371 07 76 www.denis-risse.ch

PILLER & KRATTER SA

- CHAUFFAGE
- SANITAIRE
- TOITURE
- ETANCHEITE
- PARATONNERRE

1632 Riaz Tél. 026 / 912 98 04

Week-end à Arolla

20-21 MARS 2021

Texte : Kilian



C'est samedi matin de bonne heure que toute l'équipe s'est retrouvée à Vaulruz pour débiter ce week-end riche en soleil et en bonne humeur.

Une fois arrivés sur place, le duo Niklès Python, nos chers chefs de course, nous ont emmenés à notre premier sommet : La Pointe de Vouasson, située à 3490 m d'altitude. Départ en vitesse depuis la Gouille, car il faisait très froid : nous avons rencontré les premiers rayons de soleil après une petite heure de montée. Depuis ce moment, il faisait de plus en plus chaud jusqu'à finir en T-shirt. Moi qui pensais qu'il allait faire -15°, j'ai fini par attraper un coup de soleil sur les bras. Pas habitué à la haute montagne, j'ai senti après trois heures de marche mes bras et mes jambes qui commençaient gentiment, mais franchement à fatiguer. J'ai un peu souffert la dernière heure, mais la vue au sommet en valait la peine. La descente méritée s'est faite dans la plus belle des poudreuses sous le soleil. Conditions idéales. Finalement c'est vers 16 h que nous avons rejoint notre dortoir afin de débattre sur la sortie du lendemain : on a décidé de faire un grand classique : le Pigne d'Arolla.

Petit-déjeuner à 6 h départ 7 h. Ce timing militaire nous a permis de monter avant tout le monde et de profiter de la lumière matinale. Nous avons longé le glacier de Pièce pour rejoindre de Col des Vignettes. Nous savions que le vent était fort ce jour-là, mais personne ne s'attendait à ces rafales de plus de 50 km/h. Malgré ces conditions extrêmes, nous avons poursuivi notre chemin. Étant en splitboard, j'avais un peu de peine dans

les traversées, mais les chefs de course ont toujours bien su m'aider dans les passages difficiles. Le groupe composé de toutes les générations était aussi très patient à cet égard. Une fois le passage difficile passé, nous avons continué notre marche sous ce vent qui ne voulait cesser de souffler. Quand le vent est devenu insupportable, nous avons décidé de plier bagage et de redescendre. Nous avons trouvé un endroit à l'abri du courant pour faire notre dernier repas ensemble, avec une vue sur le Pigne. On s'est promis de réessayer une fois les conditions plus favorables.

Je remercie encore infiniment les chefs de course pour cette sortie ainsi que les participants pour cette belle ambiance.

Les participants : Chantal et Michel, Aude, Eric, Pascal, Pierrette et Kilian, le rapporteur du groupe.



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



Laiterie
DE
GRANDVILLARD
LAURENT PYTHON

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

MONNEY Eric

Poêles – Cheminées

Construction
Rénovation - réparation

1633 Marsens

079 637 70 86

www.monneycheminees.ch



Venez visiter notre

Dinothèque

Du Lu a.-m. au samedi matin

www.morand-vins.ch



Männliflue

2 AVRIL 2021

Texte : Béa



Départ à 5 h du matin, AD, piolet et crampons... de quoi me faire transpirer bien avant que l'ascension ne commence.

Quoi qu'il en soit, nous voilà à 6 h 30 sur la place de parc de Fieldrich. Nos compagnons arrivent quelques minutes après les Glânois ; le réveil a été brutal pour certains dont les aiguilles du réveil se sont emmêlées. Lorsque notre petite troupe est complète, Laurent, secondé par Gérard, donne ses instructions. Deux groupes sont formés et le départ donné vers le but du jour, la Männliflue.

Premier arrêt au chalet à 1557 m d'altitude pour faire le point de la situation : la température élevée fait craindre à nos chefs de course que la dernière pente orientée sud soit en mauvais état à notre arrivée et nous oblige à renoncer au sommet.

Après une courte concertation avec Pascal, il est décidé de nous diriger vers un autre sommet « Le Gsür » plus sécuritaire, mais avide de conversions.

Au fil de l'ascension, les conversions deviennent de plus en plus techniques. Arrivés au $\frac{3}{4}$ de la pente, nous chaussons nos crampons et gravissons à pied la dernière portion de pente jusqu'au col à 2358 m d'altitude. Une pause s'impose avant d'avaler les 400 derniers mètres qui nous séparent du sommet. La chenille se reforme et nous abordons cette dernière portion requinqués par nos victuailles et la bonne humeur du groupe.

Notre cheminement prend fin aux environs de 2550 m d'altitude, peu avant le sommet jugé trop dangereux avec un groupe de 15 personnes. J'avoue que pour le coup, je suis soulagée, car les conversions ont bien entamé ma résistance et il me faut garder de l'énergie pour la descente. Après un pique-nique salutaire, nous entamons cette fameuse descente. La première portion jusqu'au col ne pose pas de problème, la deuxième par contre est plus ardue en raison de la forte pente et surtout de mon modeste niveau de ski... A mon

grand soulagement, j'arrive en bas sans encombre, mais comme d'habitude belle dernière !

Un grand merci à nos chefs de course (Laurent, Gérard et Pascal) et aux autres participants (Valérie & Christophe) pour leurs précieux conseils et leur aide ! Cette magnifique aventure prend fin où elle a débuté, sur le parking de Fieldrich autour de quelques rafraîchissements en respectant bien évidemment les distances sociales de rigueur.

Les participants : Isabelle, Valérie, Corinne, Michèle, Christophe, Manu,



Romaine, Fred, Dean, Murielle, Ronald, Pascal, Gérard, Laurent et la narratrice Béa.

Nouveau polar en librairie !

« **Les naufragés d'Ogoz** »

Finaliste « Prix Vanil Noir du polar des terroirs 2020 » des Editions Montsalvens

Plongez au cœur de l'histoire du lac de la Gruyère

Découvrez les secrets engloutis de votre région

Un rythme palpitant !

Par l'auteure de
« Des cabanes et des hommes, Histoire et anecdotes du Club Alpin Suisse section Gruyère »
Ed. La Sarine

www.isabellevanwynsberghe.com



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

