



# Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE 03-2021

MARS 2021



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





# Messerli Groupe

Auto Electricité - Radiocommunication

MSG Solutions Sàrl - [www.messerli-groupe.com](http://www.messerli-groupe.com)

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

Location radios

Pneus été - hiver

Garage multimarque

Radio, pager, balises Spot

Tomtom

Mains libres Parrot

Changement pare-brise

Diagnostic

Casques bucherons

Petzl

Eclairage LED

RAG

Climatisation

Système homme mort



**MAMMUT**  
SWISS 1862



## ENVIE DE CHANGER D'AIR?

rue Albert Rieter 10 / Bulle

026 913 92 10



# Infos utiles



## PRÉSIDENT

---

Pascal Monteleone,  
Ch. des Noisetiers 5, 1666 Grandvillard  
E-mail : [presidence@cas-gruyere.ch](mailto:presidence@cas-gruyere.ch)

## ADRESSE DU CLUB

---

Rue de Bouleyres 79, 1630 Bulle

## SITES INTERNET

---

[www.cas-gruyere.ch](http://www.cas-gruyere.ch) / [www.gjgruyere.ch](http://www.gjgruyere.ch)  
E-mail : [info@cas-gruyere.ch](mailto: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](mailto: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](mailto:bulletin@cas-gruyere.ch)

## GESTION DES MEMBRES

---

Michèle Widmer,  
Chemin Pauvre Jacques 1, 1630 Bulle  
E-mail : [registry@cas-gruyere.ch](mailto:registry@cas-gruyere.ch)

## CABANE DE BOUNAUAUX

---

Grandvillard  
Responsables : Evelyne et André Dubath  
Réservation : 079 603 68 78

## CABANE DES CLÉS

---

Moléson-sur-Gruyères  
Responsables : Team Les Clés  
Réservation : 079 625 17 07

## CABANE DES MARINDES

---

Charmey  
Responsable : Pascal et Marie-Hélène Rausis  
Réservation : 079 790 45 33

## CABANE DE L'OBEREGG

---

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

---

**Infos utiles 01**

---

**Editorial 03**

---

**Cabanes de la section 05**

---

**Reflets de la section 11**

---

**Groupement jeunesse 13**

---

**Formation adultes 17**

---

**Courses de la section 19**

---

**Récit de course 35**

---

**Passion 41**

---

## PHOTO DE COUVERTURE

Dent de Jaman  
Eloi Bosson | Février 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](http://www.toprint-bulle.ch) - [info@toprint-bulle.ch](mailto:info@toprint-bulle.ch)



# Editorial

EMILIE FRAGNIÈRE, SECRÉTAIRE

Sapins blancs, températures glaciales, soleil éclatant, nez qui coule, peau qui tire ; voici quelques éléments décrivant de vraies conditions hivernales, dont nous avons failli oublier l'existence !

L'année 2021 a amené avec elle cette magnifique ambiance polaire que tous les amateurs de peau de phoque devraient particulièrement apprécier. Paysages, efforts et liberté, quels délicieux ressentis ! Cependant, elle nous a également apporté quelques changements au sein du comité. Qui dit nouveau président, dit nouvelles habitudes ! Les pages sont blanches, tout comme le livre de croix au sommet de la montagne en période printanière.

Pour commencer l'année en beauté, nous avons décidé, président et secrétaire, de partir à l'assaut d'une butte grüérienne, le Verdi, pour partager quelques instants.

Balade qui se terminera plume en main, afin de coordonner et adapter notre méthode de travail pour assurer un partenariat efficace.



N'oubliez pas de croire en vous et de conserver un esprit carpe diem.

Suite à ces quelques mots, nous vous souhaitons de belles courses.

depuis

**2007**

*Lucien Carrel*

079 767 75 50

**Tavillons  
Toitures  
Façades**

1627 Vaulruz - anciennement Camille Charrière



[lucien-carrel.ch](http://lucien-carrel.ch)



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



**OXYGENE  
MONTAGNE**



**GUIDES  
MONTAGNE**

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



[www.o2montagne.ch](http://www.o2montagne.ch)

**EXPED**



votre magasin spécialisé

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

# Cabanes de la section

**Toutes nos cabanes sont fermées jusqu'à la fin du mois de mars, en raison des mesures prises par nos autorités fédérales. 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'OBEREKG

1818 m

### AVRIL

Week-end	03 - 04	Fasol Marie
Week-end	10 - 11	Joël et Simon Bach
Week-end	17 - 18	Piccard Jean-Marc et famille
Week-end	24 - 25	Rumo Meghan, Max et C <sup>ie</sup>

### MAI

Week-end	01 - 02	Colette Dupasquier et Chantal Pythoud
Week-end	08 - 09	Disponible
Week-end	15 - 16	Disponible
Week-end	22 - 23	Disponible
Week-end	29 - 30	Disponible

### JUIN

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

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



## INFOS CABANE

### Situation

La cabane de l'Oberegg est un endroit merveilleux, d'où l'on bénéficie d'une vue magnifique sur les Alpes bernoises et valaisannes et sur la chaîne des Gastlosen. C'est un magnifique but de promenade en toutes saisons, à pied, à ski ou en raquettes, compter environ 1 h depuis le col du Jaun.

### Coordonnées

2 591 420/1 157 800 –  
CN 1246 Zweisimmen

### Restauration

Soupe, boissons chaudes ou froides, pas de restauration, cuisine à disposition pour mets simples. Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place.

### Réservation/information

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

### Gardiennage

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

### Pour les clés

Prendre contact avec Charly Girard  
079 391 35 20

**monferini**  
BULLE

CONSTRUCTION [www.monferini.ch](http://www.monferini.ch)

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

**SAUDAN  
TINGUELY**  
ARCHITECTES SÀRL

La rieta 19, 1630 Bulle - 026 566 70 46 - [www.saudantinguely.ch](http://www.saudantinguely.ch)

**entreligne** graphisme & édition



**Le livre pour reprendre confiance en soi**  
Apprendre et réussir, c'est d'abord  
avoir confiance en soi...  
(pour les enfants de 5 à 95 ans)

Par l'auteur  
de la méthode  
Cap sur la  
confiance®

Renseignements et vente sur [www.entreligne.ch](http://www.entreligne.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](http://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](mailto:info@boulangerie-les-arcades.ch)

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

#### AVRIL

Pâques	2 - 5	Team Les Clés
Semaine	5 - 9	Libre
Week-end	10 - 11	Roland et Ida Emery et Mathys
Semaine	12 - 16	Libre
Week-end	17 - 18	Marie-France Kolly et C. Nicolet
Week-end	24 - 25	Florence Guillot et Geneviève Duffey

**Vous voulez passer une semaine de vacances actives et utiles ?**

**Annoncez-vous pour un gardiennage durant les vacances de Pâques.**

**Prenez contact avec Mathilde :**

**tél. 079 657 97 92**

**ou par e-mail à [cles@cas-gruyere.ch](mailto:cles@cas-gruyere.ch)**



## INFOS CABANE

### Situation

Situé sur un petit tertre au pied de la face nord du Moléson, ce bijou de cabane avec sa magnifique terrasse accueille avec plaisir les promeneurs en été comme en hiver. Facile d'accès elle est idéale pour les familles.

### Coordonnées

2 568 275/1 157 470 – CN  
1245 Château-d'Ex

### Restauration/hébergement

Soupe, boissons chaudes ou froides, pas de restauration. Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place.

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

### Réservation/information

Team Les Clés 079 625 17 07  
[cles@cas-gruyere.ch](mailto:cles@cas-gruyere.ch)

### Gardiennage

Le week-end du samedi 10 h au dimanche 16 h

La semaine du dimanche 16 h au samedi 10 h

### Pour les clés

Prendre contact avec Charly Girard au 079 391 35 20



**MAURICE BEAUD FILMS  
CONSTRUCTIONS SA**

charpente - menuiserie - rénovations

CONSTRUCTEUR BOIS  
DEPUIS 1897

© Maurice Beaud Films Constructions SA

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

[www.beaud-mbf.ch](http://www.beaud-mbf.ch)

**CHARDONNENS**  
BOISSONS

Boissons  
Corboz  
S.A.

Chez  
**Bacchus**  
VINO THÈQUE

Chardonnens Boissons SA / [www.chardonnens-boissons.ch](http://www.chardonnens-boissons.ch)

Boissons Corboz SA / [www.boissons-corboz.ch](http://www.boissons-corboz.ch)

**CABANE DES PORTES**

1218 m

**AVRIL**

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

**INFOS CABANE****Situation**

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

**Restauration/hébergement**

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

**Réservation/information**

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

**Gardiennage**

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

**Coordonnées**

2 565 900/1 159 900 –  
CN 1224 Moudon

**CABANE DE BOUNAUX** 1620 m**CABANE DES MARINDES** 1868 m**En fermeture hivernale**



PHOTO: M. P. / VISUM

Route du Briez 73  
1628 VUADENS  
026 912 74 75

sports cycles   
**dupasquier**  
vuadens

www.dupasquier-sports.ch

notre  
expérience  
a choisi  
**la qualité**



# Reflets de la section

## ADMISSIONS

**Angiolini Ludovic**, route du Moléson 21, **1663 Pringy**

**Angiolini Kristel**, route du Moléson 21, **1663 Pringy**

**Blattmann Sébastien**, Clos d'Amont 9, **1638 Morlon**

**Bossy John**, route de Massonens 10, **1690 Villaz-St-Pierre**

**Buchs Flavien**, Clos de la Cure 10, **1646 Echarlens**

**Buttet Jean-Luc**, route du Moulin 6, **1740, Neyruz**

**Cavillier Claudine**, route du Lac 51, **1648 Hauteville**

**Christan Roch**, Forsthausweg 8, **3008 Berne**

**Corminboeuf Nathalie**, route Principale 148, **1628 Vuadens**

**Cousinou Macheret Julie**, La Briqueterie 123, **1745 Lentigny**

**Cousinou Macheret Frédéric**, La Briqueterie 123, **1745 Lentigny**

**de Almeida Simao Daniel Filipe**, Grand-Rue 7,  
**1814 La Tour-de-Peilz**

**Domenge Doreen**, Bouley-Weg 2, **1797 Münchenwiler**

**Domenge Fabrice**, Bouley-Weg 2, **1797 Münchenwiler**

**Drompt Floran**, ruelle de l'Aurore 4, **1632 Riaz**

**Duhanaj Natalija**, Pré de la Joux-Dessous 4,  
**1635 La Tour-de-Trême**

**Dunand Martine**, rue de Corbières 49, **1630 Bulle**

**Egli Samuel**, route de l'Eglise 20, **1753 Matran**

**Etique Fabrice**, rue de la Tuilière 26, **1635 La Tour-de-Trême**

**Gély Anne**, Montsoflo 33, **1634 La Roche**

**Haldemann Elise**, route de Montmasson 111, **1633 Marsens**

**Hassen Farid**, route des Arsenaux 3d, **1700 Fribourg**

**Kohler Julien**, rue du Stade 45, **1630 Bulle**

**Lehmann Caroline**, ch. du Pré-du-Crêt 37, **1647 Corbières**

**Mesot Florian**, route de la Colline 136, **1624 Progens**

**Monney Maxime**, route de Romont 49, **1678 Sviriez**

**Pasquier Julie**, Clausiusstrasse 66, **8006 Zürich**

**Périsset Mirella**, route de la Savignière 30, **1653 Crésuz**

**Pin Christophe**, rue des Chenevières 37, **1636 Broc**

**Rime Valentin**, route de Bertigny 49, **1700 Fribourg**

**Sottas Alexandra**, chemin de l'Ecole 5, **1648 Hauteville**

**Vienne Didier**, chemin des Angles 5, **1628 Vuadens**

**Vienne Delphine**, chemin des Angles 5, **1628 Vuadens**

**Zahnd Sylvain**, rue de Corbières 49, **1630 Bulle**

## COIN DE LA SYMPATHIE

Nous présentons nos sincères condoléances et assurons de notre amicale sympathie toutes les personnes touchées par les décès de : **François Glasson**, membre vétéran ; **Jules Pasquier**, papa de Benoît et Frédéric, membres.



## NAISSANCE

Rectificatif : **Arthur**, c'est le bon prénom du bébé de Pierre-Alain et Aline Hayoz ! Mes excuses aux heureux parents !

## NOS VŒUX DE BON ET COMPLET RÉTABLISSEMENT

A **David Sciboz**, chef de courses, qui s'est blessé au genou lors d'une course de section.

## ADMISSIONS GJ

**Buchs Katia**, route du Donjon 18, **1646 Echarlens**

**Castella Théo**, route des Vernes 17, **1663 Pringy**

**Domenge Amélie**, Bouley-Weg 2, **1797 Münchenwiler**

**Dupont Nino**, ruelle des Prays 11, **1663 Epagny**

**Gabriel Alexis**, La Grangette 5, **1643 Gumefens**

**Scheurer Mathieu**, route de Lessoc 40, **1666 Grandvillard**

**Suchet Julie**, chemin du Crêt 15, **1663 Pringy**

## ACTIVITÉS DE DÉCEMBRE ET JANVIER

DATE	BUT	PARTICIPANTS
<b>10.12</b>	Redige	<b>10</b>
<b>10.12</b>	Hundsrügg	<b>9</b>
<b>17.12</b>	Hornflue (rempl. Préalpes)	<b>9</b>
<b>22.12</b>	Crêches en Intyamon	<b>9</b>
<b>26.12</b>	Préalpes	<b>6</b>
<b>27.12</b>	Région l'Etivaz	<b>8</b>
<b>02.01</b>	Walliserwispile (rempl. Folliu Borna)	<b>10</b>
<b>03.01</b>	Hundsruegg	<b>8</b>
<b>05.01</b>	Monts Chevreuils	<b>10</b>
<b>06.01</b>	Initiation au ski de randonnée	<b>18</b>
<b>07.01</b>	Région Abländschen	<b>5</b>
<b>07.01</b>	Région Jaunpass	<b>10</b>
<b>09.01</b>	Armätschistand (rempl. Walighürli)	<b>10</b>
<b>09.01</b>	Initiation au ski de randonnée	<b>19</b>
<b>09.01</b>	Ski de randonnée - module perfectionnement - n°1	<b>10</b>
<b>10.01</b>	Wandflue	<b>10</b>
<b>12.01</b>	Col de Terre Rouge	<b>9</b>
<b>16.01</b>	Plan de la Douve	<b>5</b>
<b>16.01</b>	Rodomonts (rempl. Hussegg - Les Fenils en circuit)	<b>4</b>
<b>19.01</b>	Wallighürli	<b>8</b>
<b>17.01</b>	Vanil Blanc (rempl. La Cuâ)	<b>10</b>
<b>21.01</b>	Plan Tissiniva	<b>10</b>
<b>23.01</b>	Floschore	<b>10</b>
<b>23.01</b>	Cours avalanches section	<b>48</b>
<b>24.01</b>	Fochsenflue	<b>9</b>
<b>26.01</b>	La Chia	<b>7</b>
<b>24.01</b>	Traversée Schönried - Jaunpass (rempl. Dent de Morcles)	<b>8</b>
<b>31.01</b>	Monts Chevreuils (rempl. Chumigalm)	<b>7</b>

# Gj Groupement jeunesse

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

## La Haute Combe

SAMEDI 13 MARS

AD



### Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h

### Matériel

Skis, peaux de phoque, couteaux, DVA, pelle, sonde, habits chauds, pique-nique, thermos

### Dénivelé, heures de marche

1300 m dénivelé

### Exigence physique

B - Plutôt exigeante

### Coût approximatif

Transport

### Renseignements/inscription

Par courriel

### Instructions d'inscription

Patrick\_barbey@bluewin.ch

### Nbre max. participants

6

### Chef de courses

Patrick Barbey, 079 286 51 22

### Période d'inscription

Du lundi 15 février au dimanche 7 mars

### Itinéraire choisi

Itinéraire au départ des Sciernes Piccats – Pertet à Bovet, Haute Combe, retour par la Matte



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**

**SPO  
RTS**  
a v e n t u r e s

SNOWSKI  
BIKAN  
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 ROMONT/FR  
T 069 852 26 41 / F 069 852 48 43 / SPORTS-AVENTURES.CH  
HORAIRES DU MAGASIN  
LUNDI FERMÉ MA-VE 9H-12H / 13H30-16H 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](http://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

---

## Randonnée à ski Löttschenlucke

SAMEDI 20 MARS

AD

---



### **Lieu et heure de départ**

Parking de l'école primaire de Riaz à 5 h 15

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Matériel**

Complet de randonnée y compris :  
baudrier – prussik – 2 mousquetons –  
1 corde pour 3 pers.

### **Dénivelé, heures de marche**

6 heures environ

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Instructions d'inscription**

Par téléphone

### **Nbre max. participants**

10

### **Chef de courses**

Jean-Bruno Pugin, 079 667 12 56

### **Chef de courses adjoint**

Joël Pugin,

### **Délai d'inscription**

Mardi 16 mars

### **Itinéraire choisi**

Jungfrauoch – Konkordia – Löttschenlücke –  
Blatten 26 km  
Dénivelé positif 500 m,  
dénivelé négatif 2500 m

### **Remarques/descriptif**

Ne pas oublier demi-tarif  
ou abonnement général

---

## Soirée présentation course été GJ

MERCREDI 24 MARS

---



### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 19 h

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Instructions d'inscription**

Par sms ou whatsapp

### **Cheffe de courses**

Marjolaine Hugonnet, 079 933 52 63

### **But de la soirée**

Le but de cette soirée est de se retrouver  
entre moniteurs et jeunes du groupement  
jeunesse. C'est aussi l'occasion de venir si tu  
es nouveau et que tu as des questions. On  
présentera les courses qui se dérouleront  
sur la période de printemps et d'été avec  
possibilité de se préinscrire. On vous attend  
nombreux !

# Camp de Pâques : Haute Route Wildhorn – Wildstrubel



VENDREDI 2 AVRIL - LUNDI 5 AVRIL

PD

## **Lieu et heure de départ**

Bulle Stamm à 8 h

## **Subsistance**

Wildhornhütte - Wildstrubelhütte  
- Lämmerenhütte

## **Matériel**

Equipement peau, couteaux, DVA, sonde,  
piolet, crampons, baudrier, pique-nique  
pour 4 jours, gourde.

## **Dénivelé, heures de marche**

Chaque jour 6 à 7 h de marche

## **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

## **Coût approximatif**

Transport et cabanes

## **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

## **Nbre max. participants**

8

## **Chef de courses**

Rainer Frick, 079 372 54 93

## **Période d'inscription**

Du lundi 1<sup>er</sup> mars au dimanche 21 mars

## **Itinéraire choisi**

Haute Route Wildhorn – Wildstrubel  
par Cabane Wildhorn – Schnidehorn  
– Wildstrubelhütte – Wildstrubel  
– Lämmerenhütte – Rote Totz –  
Chindbettipass – Tierhöri – Engstligenalp

## **Remarques/descriptif**

Sommets : Wildhorn, Schnidehorn,  
Wildstrubel, Roter Totz, Tierhöri





# Formation adultes

## Initiation escalade Module 1

JEUDI 25 MARS

KSI



### Lieu et heure de départ

L'Entrepôt à 19 h

### Itinéraire choisi

Premier cours en salle : rappel des bases du mouvement à la salle de bloc de L'Entrepôt.

### Exigence physique

A - Peu exigeante

### Remarques/descriptif

Les 4 premiers cours seront donnés en indoor (1x à l'Entrepôt et 3x à Laniac) par les moniteurs de Laniac et l'Entrepôt, le but étant de voir/revoir les bases du mouvement en escalade, de devenir autonome pour la grimpe en deuxième et de faire ses premiers pas en salle. Le prix indicatif comprend l'entrée ainsi que les 4 cours avec un moniteur. Le cours sera ensuite suivi par 2 soirées et une journée en extérieur dans le but d'apprendre les bases pour l'escalade en extérieur : descente en rappel, pose d'une moulinette, initiation aux voies de plusieurs longueurs.

### Coût approximatif

CHF 200.- Entrée et cours

### Instructions d'inscription

Par mail, téléphone ou sms

### Nbre max. participants

10

### Chef de courses

Laurent Marilley, 079 588 63 39

### Délai d'inscription

Dimanche 14 mars



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.



**ewatra**  
votre identité sous toutes ses formes  
Ihre Identität in all ihren Formen








**ewatra.ch**      EWATRA-PUBLICITÉ SA      Christiane Waechter - Charmey  
Rte du Châtelet 5      Tél. 026 425 40 70  
CH-1700 Fribourg      office@ewatra.ch



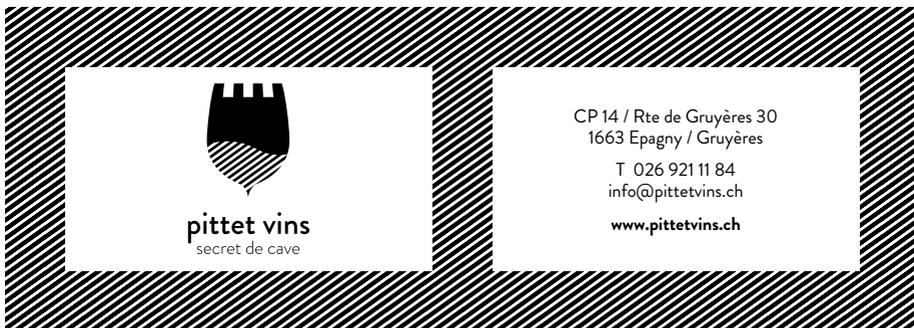
*Sports et Loisirs*      *Avry-devant-Pont*

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

Rte de l'Eglise 19  
026 915 12 42

**la Mobilière**

**Agence générale de Bulle**  
**Chemin de Folliéran 23**  
Jacques Yerly, agent général  
Claude Donzallaz, chef de team  
Bastien Ecabert, chef de team  
***Pour toutes vos assurances***



  
**pittet vins**  
 secret de cave

CP 14 / Rte de Gruyères 30  
 1663 Epagny / Gruyères  
 T 026 92111 84  
 info@pittetvins.ch  
 www.pittetvins.ch

# S Courses de la section

## Information importante liée au COVID 19

Pour tous

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

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

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

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



## Randonnées à la carte

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

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

## Randonnées légères à la carte

Les randonnées habituelles vous paraissent trop astreignantes? Chaque jeudi, retrouvez les clubistes qui souhaitent randonner gentiment, sans trop de 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.**

---

## Patraflon

DIMANCHE 7 MARS

PD

=====



### **Lieu et heure de départ**

Lieu à définir, à 8 h

### **Situation/Altitude**

Préalpes

### **Substance**

Pique-nique

### **Matériel**

Standard rando à ski

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone ou sms

### **Nbre max. participants**

8

### **Chef de courses**

Sébastien Dousse, 079 628 76 05

### **Délai d'inscription**

Samedi 6 mars

### **Itinéraire choisi**

Variante 1 : remontées de Charmey pour traverser, +780 m. Variante 2 :

Les Reposoirs - Patraflon - +880m



---

## Le Tarent

DIMANCHE 7 MARS

AD

=====



### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 7 h

### **Dénivelé, heures de marche**

4 heures de montée

### **Exigence physique**

C - Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Chef de courses**

Francis Dévaud, 079 256 80 66

### **Délai d'inscription**

Jedi 4 mars

---

## Col des Martinets



JEUDI 11 MARS

PD

---

### **Lieu et heure de départ**

Parking terrain foot La Tour-de-Trême  
à 6 h 30

### **Matériel**

Matériel ski rando complet ; DVA, pelle,  
sonde, couteaux à glace ; habits chauds ;  
thermos et casse-croûte ; lunettes et crème  
solaire ; casque

### **Dénivelé, heures de marche**

+1540 m/-1540 m

### **Exigence physique**

C - Exigeante

### **Coût approximatif**

CHF 20.- Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Nbre max. participants**

12

### **Chef de courses**

Pascal Monteleone, 079 669 95 63

### **Délai d'inscription**

Mardi 9 mars

---

## Grosse Côte



JEUDI 11 MARS

PD

---

### **Lieu et heure de départ**

Albeuve - en face de l'Auberge de l'Ange  
à 9 h

### **Matériel**

De rando, DVA, pelle, sonde

### **Dénivelé, heures de marche**

Environ 700 m, 2 heures de montée

### **Exigence physique**

A - Peu exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Chef de courses**

Maurice Beaud, 079 549 47 45

### **Période d'inscription**

Du lundi 8 mars au mercredi 10 mars

### **Itinéraire choisi**

Les Prés d'Albeuve - Grosse Côte (si bon  
enneigement départ des Sciernes)

### **Remarques/descriptif**

Possibilité de faire une deuxième pente si  
les participants le veulent et les conditions  
sont bonnes

---

## **Le Perron**

SAMEDI 13 MARS

PD

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Vaulruz place de co-voiturage à 7 h

### **Matériel**

De ski de rando

### **Dénivelé, heures de marche**

1200 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 11 mars

### **Itinéraire choisi**

Siviez – Le Perron

---

## **Schibe-Märe**

SAMEDI 13 MARS

AD

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 6 h 30

### **Matériel**

Standard randonnée à ski

### **Dénivelé, heures de marche**

+1500 m, descente de la Märe en S4

### **Exigence physique**

C - Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Instructions d'inscription**

Par sms, email ou courriel

### **Nbre max. participants**

8

### **Chef de courses**

Laurent Marilley, 079 588 63 39

### **Délai d'inscription**

Jeudi 11 mars

### **Itinéraire choisi**

Hengst – Stand – Schibe - Hinter Rychisalp –  
Märe – Seeberg – Hengst

# Vanil Carré

DIMANCHE 14 MARS

PD



## Lieu et heure de départ

Parc du Pic Vert à Grandvillard à 7 h 30

## Situation/Altitude

Les dessus de Grandvillard

## Subsistance

Pique - nique

## Matériel

Matériel de randonnée avec couteaux, pique-nique et boisson

## Dénivelé, heures de marche

5 heures

## Exigence physique

B - Plutôt exigeante

## Coût approximatif

Transport

## Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

## Instructions d'inscription

Merci de me communiquer votre numéro de portable

## Nbre max. participants

10

## Chef de courses

Laurent Python, 079 285 37 89

## Chef de courses adjoint

Gérard Money, 079 617 43 54

## Période d'inscription

Du vendredi 22 janvier au samedi 13 mars

## Itinéraire choisi

De Grandvillard, montée en direction Lièry Odet puis traverser en direction de Gros Lièry puis monter le vallon des Ontanettes jusqu'à l'épaule du Vanil Carré. Descente par Plan Rion puis remonter (180 m) aux Petites Fontaines jusqu'à la croupe et descente par les Joux pour rejoindre Gros Pas et la route de l'itinéraire de montée.



**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)

**EPICERIE**

**DURABLE**

manger.  
vivre.  
partager.

**ENNEY**

---

## Bundstock

DIMANCHE 14 MARS

PD

---



### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 6 h

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Matériel**

Complet pour la randonnée à ski + DVA, pelle et sonde

### **Dénivelé, heures de marche**

1600 m dénivelé

### **Exigence physique**

C - Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne\* ou sms\*

### **Instructions d'inscription**

Jusqu'à 17 h. Merci de mettre le n° de tél.

Lors de l'inscription en ligne.

\*Les habitués à mes courses peuvent s'annoncer par sms ou en ligne

### **Nbre max. participants**

12

### **Cheffe de courses**

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

### **Chef de courses adjoint**

Jacques Maillard, 077 473 14 85

### **Délai d'inscription**

Vendredi 12 mars

### **Itinéraire choisi**

Montée au Bundstock 2755 m, à partir de Griesschlucht, 1172 m, Kiental, en passant par Griesalp.

### **Remarques/descriptif**

Belle sortie dans les alpes bernoises, avec un magnifique cadre alpin

---

## Le Tarent

JEUDI 18 MARS

AD

---



### **Lieu et heure de départ**

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

### **Matériel**

Complet de randonnée, casque, crampons et piolet

### **Dénivelé, heures de marche**

Montée 1400 m

### **Exigence physique**

C - Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Nbre max. participants**

12

### **Chef de courses**

Jacques Maillard, 077 473 14 85

### **Cheffe de courses adjointe**

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

### **Délai d'inscription**

Mardi 16 mars

---

## Région Arolla

SAMEDI 20 MARS - DIMANCHE 21 MARS

AD

=====



### **Lieu et heure de départ**

Ecole Duveillard (Epagny) à 6 h 30

### **Subsistance**

Hôtel ou B&B ou cabanes

### **Matériel**

Complet de matériel rando ski + crampons  
et piolet selon course

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Nbre max. participants**

6

### **Cheffe de courses**

Chantal Python Niklès, 079 385 15 91

### **Chef de courses adjoint**

Jean-Michel Niklès, 079 376 70 37

### **Période d'inscription**

Du lundi 15 février au lundi 15 mars

---

## Lötschenlücke

SAMEDI 20 MARS

AD

=====



### **Lieu et heure de départ**

Parking de l'école primaire de Riaz à 5 h 30

### **Subsistance**

Pique-nique tiré du sac

### **Matériel**

Complet de randonnée y compris baudrier  
- prusik - 2 mousquetons - 1 corde pour  
3 personnes

### **Dénivelé, heures de marche**

6 heures

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

En ligne

### **Nbre max. participants**

6

### **Chef de courses**

Eric Barras, 079 261 15 82

### **Chef de courses adjoint**

Philippe Bussard, 077 524 68 47

### **Période d'inscription**

Du lundi 1<sup>er</sup> mars au mardi 16 mars

### **Itinéraire choisi**

Jungfrauoch - Konkordia - Lötschenlücke -  
Blatten 26 km  
Dénivelé positif 500 m,  
dénivelé négatif 2500 m

### **Remarques/descriptif**

Course commune avec le Groupement  
Jeunesse. Ne pas oublier demi-tarif  
ou abonnement général

---

## Monts Telliers

SAMEDI 20 MARS

PD



---

### Lieu et heure de départ

Stamm (Bulle) à 7 h

### Subsistance

Pique-nique

### Matériel

Matériel de ski de randonnée

### Dénivelé, heures de marche

3 heures de montée, depuis le parking de l'entrée du tunnel du Grand-Saint-Bernard

### Exigence physique

C - Exigeante

### Coût approximatif

CHF 30.- Transport

### Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

### Nbre max. participants

7

### Chef de courses

Bruno Parnet, 079 938 19 34

### Période d'inscription

Du lundi 1<sup>er</sup> mars au vendredi 19 mars

### Itinéraire choisi

Du parking suivre la route en direction de l'hospice sur 300 m puis partir obliquement à droite à un endroit marqué Maringo sur le plan. Traverser la rivière « Dranse d'Entremont » et remonter la pente menant à la Combe de Drône. Suivez-le sur 300 m puis allez en diagonale vers la droite sur quelques pentes jusqu'à une zone plate (lacs). Traversez-le pour atteindre le bol de neige au pied des dernières pentes. Une fois dans la cuvette, remontez vers le sommet par un grand arc à gauche.

---

## Birehubel

DIMANCHE 21 MARS

AD



---

### Lieu et heure de départ

A définir à 8 h

### Situation/Altitude

Préalpes

### Subsistance

Pique-nique

### Matériel

Standard rando à ski

### Exigence physique

B - Plutôt exigeante

### Coût approximatif

Transport

### Renseignements/inscription

Par téléphone ou sms

### Nbre max. participants

8

### Chef de courses

Sébastien Dousse, 079 628 76 05

### Délai d'inscription

Samedi 20 mars

### Itinéraire choisi

Abländschen - Birehubel + 700 m

---

## Wandflue et escalade à Grand Orgue



DIMANCHE 21 MARS

PD

---

### **Lieu et heure de départ**

Parking CO2 La Tour-de-Trême à 7 h

### **Matériel**

Standard ski de randonnée + matériel escalade (Casque, baudrier, chaussons, dégaines et cordes pour les premiers de cordée. Matériel pour assurage et passage de moulinette.)

### **Dénivelé, heures de marche**

+810 m de montée à ski de randonnée

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par courriel, en ligne

### **Instructions d'inscription**

Par mail, téléphone ou sms

### **Nbre max. participants**

8

### **Chef de courses**

Laurent Marilley, 079 588 63 39

### **Délai d'inscription**

Jeudi 18 mars

### **Itinéraire choisi**

Montée à la Wandflue par la voie normale et escalade au Grand Orgue (tous niveaux).

---

## Monts Telliers 2951m



JEUDI 25 MARS

PD

---

### **Lieu et heure de départ**

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

### **Situation/Altitude**

Grand-Saint-Bernard. Carte 282S Martigny

### **Matériel**

De rando, le DVA, sa pelle et sa sonde. Les couteaux sont dans le sac.

### **Dénivelé, heures de marche**

Environ 1000 m de dénivellation, 3 h de montée, mais belle descente (si les conditions sont bonnes !!!)

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Délai d'inscription**

Mercredi jusqu'à 12 h

### **Chef de courses**

Michel de Techtermann, 079 245 03 45

### **Itinéraire choisi**

L'itinéraire sera choisi en fonction des conditions.

---

## Sommets autour de la cabane Schwarenbach (complet)



VENDREDI 26 MARS – DIMANCHE 28 MARS

AD

---

### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 6 h

### **Subsistance**

Cabane Schwarenbach

### **Matériel**

Ski de rando avec couteaux, crampons, piolet.

### **Dénivelé, heures de marche**

Les sommets seront choisis selon les conditions d'enneigement, variable entre 1300 m et 1800 m dénivelé, 5-8 h par jour.

### **Exigence physique**

C - Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Chef de courses**

Francis Dévaud, 079 256 80 66

### **Cheffe de courses adjointe**

Jacqueline Cotting-Currat, 079 725 26 37

### **Délai d'inscription**

Vendredi 19 mars

### **Itinéraire choisi**

Selon conditions. Ski S4. Prendre couteaux et crampons piolet.

---

## Grande Dent de Morcles



SAMEDI 27 MARS

PD

---

### **Lieu et heure de départ**

Parking CO2 La Tour-de-Trême à 6 h

### **Matériel**

Matériel ski rando complet ; DVA, pelle, sonde, couteaux à glace, piolet ; habits chauds ; thermos et casse-croûte ; lunettes et crème solaire

### **Dénivelé, heures de marche**

+1650 m/-1650 m

### **Exigence physique**

C - Exigeante

### **Coût approximatif**

CHF 26.- Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Nbre max. participants**

12

### **Chef de courses**

Pascal Monteleone, 079 669 95 63

### **Délai d'inscription**

Mercredi 24 mars

### **Itinéraire choisi**

Ovronnaz – Petit Pré – Col de Fenestral – Grande Dent de Morcles



---

## Mont-Blanc de Cheilon

SAMEDI 27 MARS - DIMANCHE 28 MARS

PD

---



### Lieu et heure de départ

Parking CO2 La Tour-de-Trême à 7 h

### Exigence physique

B - Plutôt exigeante

### Matériel

Complet de ski de rando (DVA, pelle, sonde, couteaux, frontale) et d'itinéraire glaciaire (baudrier, corde, cordelette, mousquetons, vis à glace, piolet)

### Coût approximatif

Transport et cabane

### Renseignements/inscription

En ligne

### Nbre max. participants

8

### Chef de courses

Denis Bossel, 079 332 04 68

### Cheffe de courses adjointe

Florence Luy, 079 293 53 08

### Itinéraire choisi

1<sup>er</sup> jour : montée depuis Arolla jusqu'à la cabane des Dix par le pas de Chèvres (+950 m). Possibilité, selon envie et conditions, de monter à La Luette.  
2<sup>e</sup> jour : sommet à 3870 m par le col de Cheilon (+1000 m) et retour sur Arolla.

---

## Wildhorn

SAMEDI 27 MARS

PD

---



### Lieu et heure de départ

Ecole Duvillard Epagny à 5 h

### Dénivelé, heures de marche

Env. 1600 m

### Substance

Pique-nique

### Exigence physique

C - Exigeante

### Coût approximatif

Transport

### Instructions d'inscription

Par téléphone uniquement

### Chef de courses

Jean-Claude Perroud, 079 230 68 35  
(changement de chef de course, David Sciboz est blessé)





---

## Männliflue

VENDREDI 2 AVRIL

AD

=====



### **Lieu et heure de départ**

Stamm Bulle à 6 h

### **Situation/Altitude**

Diemtigtal

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Matériel**

Matériel de randonnée, couteaux, crampons et piolet

### **Dénivelé, heures de marche**

5 h

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par courriel, en ligne :  
laurent-python@bluewin.ch

### **Nbre max. participants**

10

### **Chef de courses**

Laurent Python, 079 285 37 89

### **Chef de courses adjoint**

Gérard Monney, 079 617 43 54

### **Délai d'inscription**

Jeudi 1<sup>er</sup> avril

### **Itinéraire choisi**

Depuis Vorderer Fildrich on monte en direction de Mittelberg puis vers le sommet de la Männliflue par un couloir proche du sommet

---

## Cabane des Becs de Bosson

VENDREDI 2 AVRIL - SAMEDI 3 AVRIL

PD

=====



### **Lieu et heure de départ**

Lieu selon infos aux participants, 8 h

### **Matériel**

Complet de randonnée

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Subsistance**

Pique-nique pour 2 jours

### **Coût approximatif**

Transport + demi-pension à la cabane

### **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**

Jean-Claude Perroud, 079 230 68 35

### **Délai d'inscription**

Jeudi 4 mars

### **Itinéraire choisi**

Montée selon conditions, en principe depuis Saint-Martin 1400 m de dénivelé, autres variantes possibles. Dimanche course en fonction des conditions de neige.

---

## La Tuffière – Hauterive



VENDREDI 2 AVRIL

T1

|||||

### **Lieu et heure de départ**

La Tuffière à 13 h

### **Exigence physique**

A - Peu exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Chef de courses**

Norbert Seydoux, 079 695 47 80

### **Période d'inscription**

Du lundi 15 mars au jeudi 1<sup>er</sup> avril

### **Itinéraire choisi**

La Tuffière – Couvent d'Hauterive  
par la rive droite, retour par la rive gauche

---

## Col des Ignes



SAMEDI 3 AVRIL

PD

|||||

### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 5 h 30

### **Situation/Altitude**

Arolla

### **Matériel**

Standard skis de randonnée + pique-nique

### **Dénivelé, heures de marche**

1400 m dénivelé

### **Exigence physique**

C - Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par courriel : [patrick\\_barbey@bluewin.ch](mailto:patrick_barbey@bluewin.ch)

### **Nbre max. participants**

10

### **Chef de courses**

Patrick Barbey, 079 286 51 22

### **Délai d'inscription**

Mercredi 31 mars

### **Itinéraire choisi**

Départ de la Gouille, très bel itinéraire qui  
passe au pied de la cascade des Ignes.

# L'Arsajoux

LUNDI 5 AVRIL

T2



## **Lieu et heure de départ**

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

## **Situation/Altitude**

Charmey

## **Subsistance**

Pique-nique sans oublier l'apéro

## **Matériel**

De randonnée

## **Dénivelé, heures de marche**

+/- 700 m

## **Exigence physique**

A - Peu exigeante

## **Coût approximatif**

Transport

## **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

## **Instructions d'inscription**

Merci d'indiquer ton n° de portable

## **Cheffe de courses**

Mathilde Auer, 079 657 97 92

## **Délai d'inscription**

Du lundi 1<sup>er</sup> mars au dimanche 4 avril

## **Itinéraire choisi**

De Charmey, montée par les Reposoirs, descente par La Vatia

## **Remarques/descriptif**

Belle sortie pascale avec vue plongeante sur le couvent de la Valsainte





**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](http://www.auxparfumsdessaisons.ch)

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



Grand-Rue 21



**TREZZINI**  
CONCIERGERIE

Rte de Morlon 45

1630 Bulle

**Brevet fédéral**

Tél. (24 h/24): 026 / 919 30 00

[www.trezzini-conciergerie.ch](http://www.trezzini-conciergerie.ch)

[office@trezzini-conciergerie.ch](mailto:office@trezzini-conciergerie.ch)

La BCF, partenaire de vos loisirs.



[www.bcf.ch](http://www.bcf.ch)



**Banque Cantonale  
de Fribourg**

simplement ouvert



# Récit de course

## Cours technique de descente

3 JANVIER 2021

Texte : Catherine Schaefer-Joye

Durant ces derniers mois, les activités liées à nos loisirs ont rétréci comme neige au soleil ! Aussi, cette nouvelle formation proposée dans le cadre de l'initiation au ski de randonnée a été accueillie avec beaucoup de réjouissance et de joie...

La journée a été confiée à trois moniteurs de l'Ecole suisse de ski du Jaun. Les cours ont eu lieu dans cette station, sur et en dehors des pistes. Les groupes ont été ramenés à un effectif de 5 participants en raison des restrictions sanitaires imposées.

Ce cours payant vise à combler les lacunes techniques élémentaires. La difficulté à appréhender la descente, les risques de chutes et de blessures, la pression du temps selon les conditions météorologiques créent du stress chez les nouveaux skieurs de randonnée. Durant cette journée, nous avons travaillé la technique de descente : sur piste et hors-piste, position correcte sur les skis, placement des épaules, maîtrise du dérapage...

La formation a débuté à 9 h 30 et s'est terminée vers 15 h avec un pique-nique à l'extérieur. Les participants sont arrivés avec certaines craintes et parfois avec des connaissances un peu confuses du ski hors-piste.

Temps d'apprentissage très agréable avec des moniteurs patients sachant

s'adapter aux différents niveaux techniques des skieurs. Les participants ont testé leur matériel souvent neuf et se sont familiarisés avec les spécificités des skis de randonnée. Chacun a pu évoluer dans une parfaite convivialité... temps un peu volé dans cette période compliquée. Magnifique !

### Voici quelques échos des participants...

« Commencer la journée en chasse-neige et la finir en dévalant des pentes d'enfer et dans la poudreuse, oui, je l'ai fait avec la formation de technique de descente hors-piste ! » Rosangela

« Pour ma part, j'ai énormément apprécié cette journée ; les conseils individuels et les astuces techniques pour descendre au mieux dans cette neige me sont précieux. Y'a plus qu'à s'exercer... Par moment, lorsqu'on descendait chacun son tour, je me revoyais au « camp de ski », des bons souvenirs ! » Christiane

« Ce cours technique, j'ai trouvé cool, le moniteur super sympa. J'appréhendais un peu cette journée, mais au fur et à mesure, je me suis senti un peu plus à l'aise, même si je sais que je dois travailler encore pour retrouver mon niveau » Isaac

« Journée très instructive, nous étions un petit groupe avec Andreas comme moniteur. Nous avons appris les flexions, serrer les skis,... et surtout de ne pas mettre les dragonnes à la descente ! Belle



# Tavillons

**Charpente - Rénovation**

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

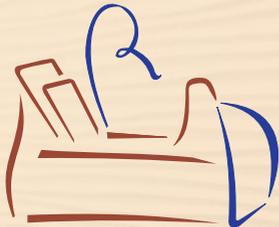
**Samuel Charrière**  
1628 Vuadens



**FERBLANTERIE - COUVERTURE - INSTALLATIONS SANITAIRES**

**PYTHOUD SA** - Rue du Moléson 6 - 1669 Albeuve  
T. 026 928 11 46 - F. 026 928 20 30 - M. 079 675 90 12 - info@pythoudsa.ch - www.pythoudsa.ch

# Menuiserie Agencement



**Denis Risse Sàrl**

Une philosophie, une passion!

Fenêtre - Porte - Agencement  
Cuisine - Parquet - Rénovation

079 371 07 76 [www.denis-risse.ch](http://www.denis-risse.ch)

neige ce jour-là, nous avons bien profité de descendre hors-piste ! Maintenant il faudra s'exercer !!! » Alexandra

« Découverte de la poudreuse avec une meilleure technique et avoir pu dompter mes skis de rando, dans une superbe ambiance rassurante pour les participants et grâce aux précieux conseils de Pierre-Alain notre prof de ski. Merci à tous pour cette belle journée ❤️ » Sandra

« Le soleil n'était pas au rendez-vous, mais la journée a été très enrichissante par les explications, les démonstrations et les encouragements du moniteur. Lors des prochaines sorties en rando, les conseils d'Eric seront très utiles. Merci. » Lucienne

« Journée d'initiation réussie ! Technique, endurance et appuis sur la languette ;-) ont fait que le cours s'est super bien passé. Merci ! » Odette

« Des conditions parfaites pour s'essayer à la 'trafolle'. La neige trafollée, je ne connaissais pas ce mot. Je trafolle, tu traffoles, j'en raffole. » Michel

**Participants :** Agathe, Alexandra, Catherine, Cédric, Christiane, Florance, Isaac, Jonathan, Lucienne, Michel, Murielle, Noémie, Odette, Patricia, Rosangela, Sandra, Violeta



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

Prendre contact avec Michel Savoy au 079 276 76 59

# SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE



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

Retrouvez toutes nos offres sur : [www.gruyere-energie.ch/photovoltaique](http://www.gruyere-energie.ch/photovoltaique)  
Contact : T +41 26 919 23 23 - [office@gruyere-energie.ch](mailto:office@gruyere-energie.ch)



**GESA**  
GRUYÈRE ÉNERGIE SA

**La force d'une région**  
[www.gruyere-energie.ch](http://www.gruyere-energie.ch)





MENUISERIE AGENCEMENT

**Eloi Bosson** SATI

— Maîtrise Fédérale —



Plafond Acoustique



Atelier de production



Façade lames en mélèze

1632 Riaz | 026 912 42 52

[menuiserie.eloibosson@bluewin.ch](mailto:menuiserie.eloibosson@bluewin.ch) | [www.menuiserie-eloi-bosson.ch](http://www.menuiserie-eloi-bosson.ch)



Rue des Ecoles 15  
1635 La Tour-de-Trême

- informatique  
- solutions d'impression



[www.futurformatic.ch](http://www.futurformatic.ch)

[www.seydouxa.ch](http://www.seydouxa.ch)



**gruyere-escapade.ch**

ACTIVITE OUTDOOR - SORTIE ENTREPRISE - BON CADEAU

**MA GREVIRE**



Rte de l'Intyamon 328  
1663 Epagny  
026 921 21 76

[www.magrevire-aol.ch](http://www.magrevire-aol.ch)

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

**Horaire**

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

# Cours d'initiation au ski de randonnée 2021

AVEC 16 PARTICIPANTS.

Texte : Murielle Bise



La première étape, c'est le contrôle du matériel lors de la soirée théorique du mercredi au Stamm de la section. Francis et David nous ont cordialement incités à garder nos distances pour respecter les normes sanitaires. Répartis en deux groupes, nous avons reçu toutes les informations au sujet du matériel indispensable à avoir dans son sac lors d'une sortie. Nous avons également vérifié notre matériel : les skis, les chaussures, les peaux, les couteaux, le DVA, la pelle et la sonde.

Puis le rendez-vous fut donné pour le samedi suivant, soit le 9 janvier 2021. Deux endroits différents ont été définis, un à Epagny et l'autre à Enney. Après le rassemblement fixé à 7 h 30, nous nous sommes rendus en voiture aux Mosses. Plus nous nous approchions de notre destination, plus le thermomètre chutait. A notre arrivée, nous avons constaté qu'il faisait environ -16°. Entre nous, j'avais décidé de ne pas sortir de la voiture à partir de -20°. Brrrrr ! Bon, au moins nous étions réveillés !

Le plus rapidement que nous pouvions, nous nous sommes préparés sans compter sur les mauvaises surprises, comme des peaux oubliées ou tout simplement ne plus savoir exactement comment mettre ses skis. Et enfin, nous nous sommes mis en route. En tout, quatre groupes ont été formés avec comme moniteurs Fran6, Chantal, David et Roland.

Et voilà l'apprentissage qui commence. Francis a réussi à alterner la théorie avec la pratique, en ayant toujours à l'esprit notre bien-être (s'arrêter au soleil) et notre plaisir. Nous avons appris à faire

des conversions (sans faire l'essuie-glace), à monter en glissant nos skis et non pas en les levant, à observer et la neige et les formes qu'elle a prises. Nous avons également reçu des conseils pour la descente. Francis ne s'est pas ménagé en préparant des parcours à l'aide de drapeaux pour que nous puissions mieux nous exercer, mieux comprendre pour apprendre. Nous nous sommes essayés à utiliser notre DVA avec ses différentes positions et en assumant différents rôles. Nous avons compris qu'il ne sert à rien de courir, le DVA a besoin que nous gardions notre self-contrôle. Les mouvements de haut en bas et de droite à gauche nous permettent de marquer l'emplacement. Puis il faut commencer à retirer la neige à partir du bas avec notre pelle. Chaque seconde compte, mais j'espère bien que nous n'aurons jamais besoin d'utiliser notre petit savoir. J'ai retenu un mot après cette incroyable journée, c'est CONSÉQUENCES. Toujours anticiper et réfléchir aux conséquences de certaines de nos actions. Et oui, la montagne sera toujours là demain !

**Participants :** Ambli Isaac, Baeriswyl Cédric, Bise Murielle, Bongard Martine, Coppey Grange Sandra, Dudan Noémie, Meynet Vincent, Mollard Christophe, Repond Marie-Christine, Repond Jean-Pierre, Rossat Camille, Schaefer-Joye Catherine, Schouwey Christiane, Vienny Jean-François

**Chefs de courses :** Charrière Roland, Grandjean Francis, Python Niklès Chantal, Sciboz David

**MONNEY Eric**

Poêles – Cheminées

Construction  
Rénovation - réparation

1633 Marsens

**079 637 70 86**

[www.monneycheminees.ch](http://www.monneycheminees.ch)



Venez visiter notre

*Vinothèque*

Du Lu a.-m. au samedi matin

[www.morand-vins.ch](http://www.morand-vins.ch)



**SUGNAUX**  
électroménager

**Vente**  
**Réparation**  
**Conseils**

Ch. de la Pépinière 56

1630 Bulle

T 026 912 92 42

N 079 285 04 76

F 026 912 92 41

[sugnaux.electromenager@bluewin.ch](mailto:sugnaux.electromenager@bluewin.ch)

[sugnaux-electromenager.ch](http://sugnaux-electromenager.ch)

# Passion

## Marc-Henri Savary

Interview : Colette Dupasquier

**Dans les prochains numéros du « Bouquetin », plusieurs membres de notre section du Club Alpin vont vous parler de leur passion au travers d'un lieu de montagne qui les a marqués. Saurez-vous découvrir de quel endroit il s'agit ?**

Ce mois, Marc-Henri Savary, membre vétérinaire de notre section et ancien chef de courses, va partager sa passion avec nous. Pour la compréhension du texte, pas de mystère cette fois-ci, le nom du lieu vous est directement dévoilé !

### Présente-nous ce lieu...

Au cœur des Alpes vaudoises, situé à 1900 m, le Plateau d'Anzeindaz et sa région, sont pour moi, un lieu magique par excellence.

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

En 1978, j'avais organisé une course en privé de Solalex à Sion, dans le but de découvrir Derborence, haut lieu chargé d'histoire, depuis l'effondrement de la partie sud-est du Glacier des Diablerets, le 23 septembre 1714. (A noter que je suis un fervent adepte de l'écrivain Charles-Ferdinand Ramuz, d'où mon intérêt) Pour cette course, passage obligé par Anzeindaz et le Refuge Giacomini. Ce Refuge a été construit en 1954, par le guide et montagnard chevronné Rodolphe Giacomini lui-même, que j'ai bien connu.



### Pourquoi ce lieu t'a-t-il marqué ?

Un décor à couper le souffle qui traduit l'ensemble des éléments qui composent le paysage exceptionnel de cette région ; pâturages, rochers, cimes et glaciers. Sommets prestigieux et dominants, tels que le Glacier des Diablerets, Le Grand Muveran, La Pierre qu'Abotse, La Tête à Pierre Grept et bien d'autres de la chaîne frontière Vaud-Valais, qui couronnent l'endroit.

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

Au-delà de la beauté de ce lieu, une certaine humilité empreinte de respect, car, comme l'a si bien écrit Charles-Ferdinand Ramuz : « les montagnes sont les monuments de notre Pays ».

**PILLER & KRATTER SA**

- CHAUFFAGE
- SANITAIRE
- TOITURE
- ETANCHEITE
- PARATONNERRE

1632 Riaz Tél. 026 / 912 98 04



*Laiterie*  
DE  
**GRANDVILLARD**  
LAURENT PYTHON

**1<sup>er</sup> prix au Swiss Cheese Award 2018-21  
pour le Vacherin Fribourgeois AOP Montagne**

# PLAISIRS PARTAGÉS



**55**

★ ANS ★  
DE CUISINES  
COMPLICES

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



**ECOSA**  
Les artisans de vos espaces culinaires



Septembre 2000



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

La motivation est de mise, car j'aime cet endroit, qui plus est, nous gratifie d'une flore très variée sur un très vaste pâturage. Seul bémol, le Glacier de Paneirosse, sur les contreforts du Grand-Muveran, donne des signes évidents d'extinction. Malgré tout, ce coin de Pays restera mon coup de cœur. Pourtant il y aurait beaucoup à dire sur nombre de sommets gravis et autres endroits parcourus, qui ne sont pas en reste sur la liste de mes sites appréciés.

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

... oui bien sûr, car dans l'intervalle, en 1996, le Refuge a été acquis par Willy Berra et famille, amis de longue date, que j'ai connus auparavant à la cabane du Trient, dont il a été le gardien durant 18 ans. Dès lors, Anzeindaz est devenu en quelque sorte



*Les années 1950*

« mon camp de base » ! J'ai eu beaucoup de plaisir d'y emmener nombre de personnes, notamment par le biais de courses organisées CAS, ou de sorties familiales. Avec mes connaissances et amis, j'ai également eu le privilège, à plusieurs reprises, de fêter le passage de l'An nouveau...

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

Depuis le Refuge, de nombreuses possibilités s'offrent à toutes catégories, dont les suivantes :

En 40 min, accès au Pas de Cheville (col frontière entre Vaud et Valais à 2038 m), excursion idéale ouverte à la famille, sans difficulté Pas de Cheville – Derborence et retour à Anzeindaz.

Cabane Barraud – Col des Essets – Col des Chamois (2660 m) possibilité de rejoindre la Cabane de Plan Névé (2262 m).

En boucle, le tour du Lion d'Argentine avec arrivée à Solalex.

# 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](mailto:j.barras@barras-charpente.ch)  
[www.barras-charpente.ch](http://www.barras-charpente.ch)



Pour une production locale

Nous formons des apprentis



Brevet Fédéral

Partenaire

