



# Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE 10/11-2021

OCTOBRE/NOVEMBRE 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: GUY HOFFMANN

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

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

# 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, 079 620 39 14  
E-mail : [stamm@cas-gruyere.ch](mailto:stamm@cas-gruyere.ch)

## RÉDACTION DU BULLETIN

Colette Dupasquier, route de Broc 20, 1663 Epagny  
Tél. 026 921 28 51 ou 079 697 26 22  
E-mail : [bulletin@cas-gruyere.ch](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'OBBEREGG

Jaunpass  
Responsable : Stewe Rumo  
Réservation : 079 252 13 94

## CABANE DES PORTES

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

## BIVOUAC DU DOLENT

La Fouly  
Responsables Dolent :  
Nicolas Bärtschi et Pascal Monteleone  
Informations : 079 547 13 47 ou 079 669 95 63

**Infos utiles 01**

**Editorial 03**

**Activités en cabanes 05**

**Cabanes de la section 07**

**Reflets de la section 15**

**Groupement jeunesse 17**

**Formation adultes 18**

**Courses de la section 19**

**A Suzanne Duffey 33**

**Récits de courses 35**

## PHOTO DE COUVERTURE

Depuis la Dent Blanche  
Bruno Parnet | Septembre 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](http://www.toprint-bulle.ch) – [info@toprint-bulle.ch](mailto:info@toprint-bulle.ch)

## Une histoire de cœur



La montagne est belle, la montagne nous apporte beaucoup, et quelquefois on entend dire d'un ami ou d'une connaissance « Et bien c'est là que je souhaiterais qu'on mette mon cœur... » à côté d'un rocher, d'une fleur, d'une cascade, d'un sentier qui nous emmène là-haut, toujours plus haut.

Souvent, lors d'une randonnée, si l'on sait observer, on peut rencontrer un cœur. Souvent seul et sans attache. On dirait qu'il nous attend depuis longtemps, sans mouvement; il ne nous suivra pas, éphémère, et nous laisse un message, car on a tous des histoires de cœur.

Cela nous interpelle toujours, parfois on n'ose pas en parler et l'on continue sans rien dire comme si on ne l'avait pas vu. De toute façon il restera là, il ne m'est pas forcément destiné, mais à tout élu... de ce cœur.

C'est rare lorsque l'on ne se fait pas une petite réflexion sur cette forme tellement singulière.

C'est bien grâce à cet organe que l'on arrive à se rencontrer ou même plus, si les battements sont synchronisés...

Il y a mille formes de cœur et l'on peut dire tellement de choses avec lui :

Il a bon cœur/mains froides, chaud au cœur/le cœur sur la main/cœur à prendre/de bon cœur/de tout cœur/un cœur de pierre ou encore il n'a pas de cœur/ça fait mal au cœur...

Mais le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas...

Quand la montagne nous en montre un, c'est peut-être aussi qu'il appartient à quelqu'un et cette personne veut peut-être nous faire un signe d'amour ou d'amitié. On en a toujours besoin et je suis persuadé que nos cœurs sont bien plus sensibles tout là-haut.

Le mien... je ne veux pas qu'il s'arrête, pas là-haut, j'ai tellement de belles images, de souvenirs, quand je redescends, que je veux continuer à vivre avec ceux-ci.

Je vous souhaite de belles balades et un automne des plus ensoleillé avec de belles rencontres.

De tout cœur



Rue des Ecoles 15  
1635 La Tour-de-Trême

**Seydoux** PAPETERIE  
BUREAU SA

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

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



**gruyere-escapade.ch**

ACTIVITE OUTDOOR - SORTIE ENTREPRISE - BON CADEAU

**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)



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)

# Activités en cabanes

---

## BOUILLI DES PORTES

**OUVERTURE DE SAISON – DIMANCHE 7 NOVEMBRE**

---

La journée d'ouverture officielle de saison est prévue le dimanche 7 novembre avec le **traditionnel « bouilli des Portes »**. Toutes les informations utiles à ce sujet vous seront communiquées dans l'édition d'octobre du Bouquetin.

Au plaisir de vous rencontrer aux Portes durant la saison à venir.

Les responsables : Joël Bach et Jean-François Vienny



---

## SOUPER DES GARDIEN-ES

**SAMEDI 13 NOVEMBRE 2021**

---

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

**L'apéritif sera servi dès 19 h, il sera suivi du repas  
et d'une animation musicale.**

Le certificat Covid est obligatoire pour la soirée

Inscription par téléphone :

André Dubath, tél. 079 603 68 78, [andre.dubath@pronet.ch](mailto:andre.dubath@pronet.ch)

ou Pascal Rausis, tél. 079 790 45 33, [pascal\\_rausis@bluwini.ch](mailto:pascal_rausis@bluwini.ch)



# 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**

depuis

**2007**

*Lucien Carrel*

079 767 75 50

**Tavillons  
Toitures  
Façades**

1627 Vaulruz - anciennement Camille Charrière



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



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

# Cabanes de la section

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

## CABANE DE L'OBEREGG

1818 m

### OCTOBRE

Week-end	02 – 03	Libre
Week-end	09 – 10	Wiwi, Dodo, Bernard
Week-end	16 – 17	Béatrice et Christian Margueron
Semaine	18 – 22	Libre vacances scolaires
Week-end	23 – 24	Denis Bossel et Mireille Bella
Semaine	25 – 29	Libre vacances scolaires
Week-end	30 – 31	Fasol Marie

### NOVEMBRE

Week-end	06 – 07	Nicolas Bourguet et Pierrot Roulin
Week-end	13 – 14	Denis et Micheline Romanens
Week-end	20 – 21	Olivier et Laurette Gapagny, Vincent et Manu Barraud
Week-end	27 – 28	Menoud Jacques, Daniel Prélaz, Roland Cettou et Marc Jaquier



## 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](mailto: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



FLAVIEN MATHIAS

Route du Briez 73  
1628 VUADENS  
026 912 74 75

sports cycles   
**dupasquier**  
vuadens

www.dupasquier-sports.ch

notre  
expérience  
a choisi  
**la qualité**



## CABANE DES CLÉS

1352 m

### OCTOBRE

Week-end	02 – 03	Christian Félix
Week-end	09 – 10	Agnés Limat, Denyse Dupasquier, Marianne Chenaux
Week-end	16 – 17	Marie-Jo Porchet, André Grangier
Semaine	18 – 22	Marie-Jo Porchet, André Grangier
Week-end	23 – 24	Bernard Eltschinger
Semaine	25 – 29	Bernard Eltschinger
Week-end	30 – 31	Team Les Clés <b>Fermeture</b>

### NOVEMBRE

**Fermeture annuelle**



## 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

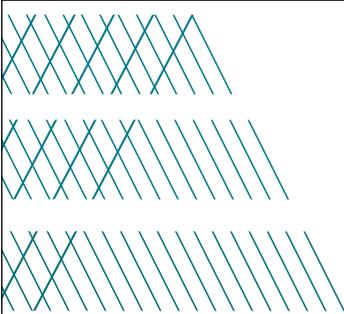
Team Les Clés 079 625 17 07  
cles@cas-gruyere.ch

### 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



**SAUDAN  
TINGUELY**  
ARCHITECTES SÀRL

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

# PYTHOUD

FERBLANTERIE - COUVERTURE - INSTALLATIONS SANITAIRES

**PYTHOUD SA** - Rue du Moléson 6 - 1669 Albeuve

T. 026 928 11 46 - F. 026 928 20 30 - M. 079 675 90 12 - [info@pythoudsa.ch](mailto:info@pythoudsa.ch) - [www.pythoudsa.ch](http://www.pythoudsa.ch)



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

**OUVERT 7/7 EN SAISON**  
[info@labuvettedulac.ch](mailto:info@labuvettedulac.ch)  
**026 915 15 70**

**buvette  
du Lac**  
CAMPUS DE GEMMETEREN



Venez visiter notre

*Vinothèque*

Du Lu a.-m. au samedi matin

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



## CABANE DES PORTES

1218 m

### NOVEMBRE

Week-end 06 – 07 Jean-François Vienny et Joël Bach  
Le dimanche 7, **bouilli pour l'ouverture de la cabane**, voir page 5

Week-end 13 – 14 Rachel et Bertrand Pugin

Week-end 20 – 21 André Pauchard et Simon Bach

Week-end 27 – 28 Christian Félix

### DÉCEMBRE

Week-end 04 – 05 Stéphane Romanens

Week-end 11 – 12 Poupette Richoz et Geneviève Savary

Week-end 18 – 19 Christian Félix

Week-end 25 – 26 **Libre**



## 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



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

# 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**

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

SNOWSKI  
BISS  
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 028 852 40 41 / F 028 852 40 42 / SPORTS-AVENTURES.CH  
HORAIRES DU MAGASIN  
LUNDI FERMÉ

## POINT REFLEX REFLEXOLOGIE

**Florence Barras**

Réflexologue diplômée | Agréée ASCA + RME

Fin du Chêne 7 - 1652 Botterens  
+41 (0)79 554 10 19

barras.f@bluewin.ch | [www.point-reflex.ch](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

# ewatra

voire identité sous toutes ses formes  
Ihre Identität in all Ihren Formen



[ewatra.ch](http://ewatra.ch)

EWATRA-PUBLICITÉ SA  
Rte du Châtelet 5  
CH-1700 Fribourg

Christiane Waechter - Charmey  
Tél. 026 425 40 70  
[office@ewatra.ch](mailto:office@ewatra.ch)

**CABANE DE BOUNAUX 1620 m**

**OCTOBRE**

Week-end 02 - 03 Fermeture équipe



**CABANE DES MARINDES 1868 m**

**OCTOBRE**

Week-end 02 - 03 Florence et Eric Dénervaud Fermeture



*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 BCF, partenaire de vos loisirs.



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



**Banque Cantonale  
de Fribourg**

simplement ouvert



**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**



**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)

CHAUSSURES  
*Waerber*  
BULLE

Grand-Rue 21

# Reflets de la section

## ACTIVITÉS DE JUILLET

DATE	BUT	PARTICIPANTS
<b>03.08</b>	Dent de Jaman	17
<b>05.08</b>	Pringy – Les Clés (rempl. Ammertespitz)	16
<b>05.08</b>	Schwarzhorn - Kandersteg - Aminona	10
<b>07.08</b>	Schafarnisch - Märe	6
<b>08.08</b>	Via Glaralpina	8
<b>12.08</b>	Grand Chavalard	10
<b>12.08</b>	Cabane de Fénéstral	35
<b>14.08</b>	Initiation alpinisme/Course 5 (Orny-Trient)	6
<b>15.08</b>	Col de la Terrasse en boucle	3
<b>15.08</b>	Dent de Combettes	13
<b>19.08</b>	Bremingard	23
<b>19.08</b>	Fenêtre d'Arpettes	10
<b>21.08</b>	Alpinisme module de perfectionnement 3	8
<b>21.08</b>	Pain de Sucre	6
<b>21.08</b>	Märe – Scharfanich (en boucle)	5
<b>22.08</b>	Pointe de Drône en boucle	9
<b>22.08</b>	Morgenberghorn	8
<b>26.08</b>	Rosenloui – Dossenhütte – Gaulihütte – Urbachtal	7
<b>26.08</b>	Hohmad	16
<b>28.08</b>	Dent d'Oche	8
<b>28.08</b>	Cabane Pierredar, via ferrata des Dames anglaises	8
<b>28.08</b>	Tour de la Schratzenflue	7
<b>29.08</b>	Pas de Lovégno – Cabane Becs Bossons – Pas de Lona	3
<b>31.08</b>	Bounavalette	22

## COIN DE LA SYMPATHIE

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

**Juliette Duffey**, maman d'André, membre

## ADMISSIONS

**Binay Jean**, Léchère 50, **Bulle**

---

**Bonatti Isabelle**, route de Bulle 12, **Vuisternens-dt-Romont**

---

**Déforel Hervé**, chemin du Publio 21, **Maules**

---

**Demierre Cindy**, rue du Château 127, **Romont**

---

**Dervey Ludmilla**, route du Lac 10, **Morlon**

---

**Gazzola Claudio**, Franex 66, **Murist**

---

**Jemmely Koba**, route du Village 42, **Lussy**

---

**Jemmely Olivier**, route du Village 42, **Lussy**

---

**Jesus Mota Nelson**, rue de l'Ancien-Comté 60,

**La Tour-de-Trême**

---

**Lambert Virginie**, rue du Roggenberg 57, **Altkirch/F**

---

**Lenweiter Jennifer**, rue Pierre-Ardieu 22, **Bulle**

---

**Poulin Geetha**, Le Mellerey 39, **Treyvaux**

---

**Poulin Joël**, Le Mellerey 39, **Treyvaux**

---

**Probst Valérie**, Hasenholz 18, **Giffers**

---

**Raboud Christine**, route de la Côte Sud 20, **Broc**

---

**Rouiller Cindy**, route de l'Eglise 51, **Hauteville**

---

**Ruffieux Lucie**, route de Botterens 95, **Botterens**

---

**Ruffieux Constantin**, rue de la Toula 9, **Bulle**

---

**Ruffieux Guillaume**, Grand-rue 19, **Bulle**

---

**Studer Alain**, Derrière le Mont 3, **Echarlens**

---

**Studer Geneviève**, Derrière le Mont 3, **Echarlens**

---

**Viard Julie**, route du Bourgo 20, **Gruyères**

---

**Viard Benoit**, route du Bourgo 20, **Gruyères**

---

## ADMISSIONS GJ

**Hunziker Arnaud**, Le Rialet 41, **Vuadens**

---

**Hunziker Mathis**, Le Rialet 41, **Vuadens**

---

**Kaspar Henri**, rue du Pallin 5, **Villarlod**

---

**Pratley William**, route de la Gare 30, **Grandvillard**

---

**Schurr Céline**, Les Moilles 3, **Neyruz**

---

**Schurr Alexia**, Les Moilles 3, **Neyruz**

---

**Studer Aurore**, Derrière le Mont 3, **Echarlens**

---

**Studer Laurine**, Derrière le Mont 3, **Echarlens**

---

**Viard Madeleine**, route du Bourgo 20, **Gruyères**

---

**Viard Auguste**, route du Bourgo 20, **Gruyères**

---

**Viard Ernest**, route du Bourgo 20, **Gruyères**

---

# Infos COVID

## Formation, Courses GJ, Courses section

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

## Groupement jeunesse

### Camp d'escalade automne – Orpierre

LUNDI 25 OCTOBRE 2021 – SAMEDI 30 OCTOBRE 2021

PD



#### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 7:00

#### **Situation/Altitude**

Orpierre, région Provence-Alpes-Côte d'Azur

#### **Subsistance**

Pique-nique pour le 1<sup>er</sup> jour ou pour plusieurs jours, possibilité de se ravitailler tous les jours au magasin. Attention il fait chaud là-bas et la nourriture se dégrade vite.

#### **Matériel**

D'escalade pour moulinette et longue voie (les personnes inscrites recevront une liste précise) Pour le camping : 1 tente pour 2, sac de couchage, thermarest, lampe frontale, services, assiette, bol, tasse et verre...

#### **Dénivelé, heures de marche**

Voie d'escalade entre le degré 4 et le 7, marche d'approche relativement courte

#### **Exigence physique**

A – Peu exigeante

#### **Coût approximatif**

CHF 200.– En euros + frais des pique-niques de midi

#### **Renseignements/inscription**

Par courriel

#### **Instructions d'inscription**

Inscription au plus vite : premiers inscrits, premiers servis.  
Par courriel : [info@guide-montagne.ch](mailto:info@guide-montagne.ch)  
Guide Sébastien Fragnière

#### **Chef de courses**

Sébastien Fragnière, 079 342 45 39

#### **Remarques/descriptif**

Remarque : Pass sanitaire obligatoire (vaccin ou test anti-génique fait max. 72 h. avant départ)



# Formation adultes

---

## PROGRAMME DES FORMATIONS DE SKI DE RANDONNÉE HIVER 2021 - 2022

---

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

Initiation au ski de randonnée, courses adaptées, technique de descente et formation avalanche vont figurer au programme 2022

L'établissement du programme se fait en septembre et octobre, s'en suit la validation par la commission des courses et formation ainsi que par l'assemblée générale de notre section.



Etant donné que notre bulletin ne paraît pas en novembre et afin que chacune et chacun puisse agender les dates, vous trouverez sur le site de la section dès le début novembre les informations sur les diverses formations au ski de randonnée.

[www.cas-gruyere.ch](http://www.cas-gruyere.ch) → onglet **Courses et formations** → onglet **Programme des formations**

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

Vous avez des questions n'hésitez pas consulter sur le site de la section, l'onglet **Questions fréquentes**. Plein de réponses vous y attendent.

Vos préposés aux courses et formation  
Francis Grandjean et Roland Charrière  
[courses@cas-gruyere.ch](mailto:courses@cas-gruyere.ch)

# S Courses de la section

## Les Millets

JEUDI 7 OCTOBRE

T3



### Lieu et heure de départ

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

### Dénivelé, heures de marche

Chaudzerya, Les Plans, Les Millets, La Chetta et retour à Chaudzerya

### Exigence physique

A – peu exigeante

### Coût approximatif

Transport

### Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

### Instructions d'inscription

Sms ou en ligne

### Cheffe de courses

Raymonde Beaud, 079 367 68 21

### Cheffe de courses adjointe

Suzanne Gremaud, 079 364 24 66

### Période d'inscription

Du lundi 4 octobre au mercredi 6 octobre

## Randonnées à la carte

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

**Rendez-vous chaque mardi au parking de foot de La Tour-de-Trême, d'avril à octobre à 8 h et de novembre à mars à 8 h 30.**

## 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.**

---

## Val d'Aoste

VENDREDI 8 OCTOBRE – DIMANCHE 10 OCTOBRE

T3

---



### **Lieu et heure de départ**

Vaulruz place de covoiturage à 6 h

### **Subsistance**

Hôtel

### **Dénivelé, heures de marche**

1000 m jour

### **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**

Vendredi 1<sup>er</sup> octobre

---

## Région Vanils

SAMEDI 9 OCTOBRE

T4

---



### **Lieu et heure de départ**

Parking CO2 La Tour-de-Trême à 8 h

### **Matériel**

Equipement standard de randonnée (bonnes chaussures), pique-nique tiré du sac

### **Dénivelé, heures de marche**

+1200 m, -1200 m/6 h

### **Exigence physique**

C – exigeante

### **Coût approximatif**

CHF 10.- transport

### **Instructions d'inscription**

Uniquement par téléphone

### **Chef de courses**

Steffen Steinhauser, 079 205 85 96

### **Itinéraire choisi**

Selon les conditions, par exemple : traversée Pointe de Paray - Vanil de l'Ecri

# Pointe de Cray

DIMANCHE 10 OCTOBRE

T3



## **Lieu et heure de départ**

CO de Bulle à 7 h 30

## **Situation/altitude**

Château-d'Œx

## **Substance**

Pique-nique et boissons tirés du sac

## **Matériel**

Équipement standard de randonnée en moyenne montagne. Prendre gants et bonnet. Pharmacie de secours personnelle.

## **Dénivelé, heures de marche**

+1100m/-1100 m/6 h 15

## **Exigence physique**

C – exigeante

## **Coût approximatif**

Transport

## **Renseignements/inscription**

En ligne

## **Instructions d'inscription**

Inscription en ligne. Merci d'indiquer votre numéro de téléphone.

## **Nbre max. participants**

8

## **Cheffe de courses**

Carole Bardy, 079 716 40 81

## **Délai d'inscription**

Mercredi 6 octobre

## **Itinéraire choisi**

Château-d'Œx – La Combe – Les Mérils – Cray-dessus – Pte de Cray – Cray du milieu – Feuillet – Château-d'Œx

## **Remarques/descriptif**

Pas de ravitaillement en chemin



---

## Cabane Gelten

DIMANCHE 17 OCTOBRE

T3

|||||



Course annulée

---

## Gros Brun 2104 m

JEUDI 21 OCTOBRE

T3

|||||



### **Lieu et heure de départ**

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

### **Substance**

Pique-nique

### **Dénivelé, heures de marche**

1000 m et environ 5 h de marche

### **Exigence physique**

B - plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Chef de courses**

Michel de Techtermann, 079 245 03 45

### **Délai d'inscription**

Mercredi 20 octobre à midi

### **Itinéraire choisi**

Les Reposoirs - Balachaux - Gros Brun -  
descente par Patraflon si les conditions le  
permettent.



## 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.



---

## Mélèzes en feu Balavaud

JEUDI 28 OCTOBRE

T3

---



### **Lieu et heure de départ**

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

### **Situation/altitude**

Nendaz

### **Matériel**

Souliers à bon profil, bâtons de marche.  
Prendre son abonnement demi-tarif ou  
Magic-pass

### **Dénivelé, heures de marche**

+450 m/-1250 m, 11 km, 4 h de marche  
effective

### **Exigence physique**

B – plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport voiture + télécabine

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Cheffe de courses**

Mathilde Auer, 079 657 97 92

### **Délai d'inscription**

Mercredi 27 octobre

### **Itinéraire choisi**

Haute-Nendaz, montée à Tracouet en télé-  
cabine. Marche : Dent de Nendaz, Pointe de  
Balavaux, Le Basso, mélèzes de Balavaud,  
bisse de Saxon, Haute-Nendaz

### **Remarques/descriptif**

Les mélèzes de Balavaud sont réputés  
être les plus vieux et les plus imposants  
d'Europe

---

## Mieschflue

JEUDI 28 OCTOBRE

T3

---



### **Lieu et heure de départ**

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

### **Dénivelé, heures de marche**

1200 m montée -1250 m descente 6 h de  
marche

### **Exigence physique**

B – plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Chef de courses**

Jacques Maillard, 077 473 14 85

### **Délai d'inscription**

Mercredi 27 octobre

### **Itinéraire choisi**

Itinéraire en traversée, montée depuis  
Matten (voitures laissées à Blankenburg-  
bus à 9 h 5) jusqu'au sommet 2154 m puis  
descente sur Ussers – Chifluebode jusqu'à  
Blankenburg

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

---

## Vanil des Artses en traversée

SAMEDI 30 OCTOBRE

T5

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Parking du CO2 La Tour-de-Trême à 8 h

### **Matériel**

Souliers bien profilés, bâtons de randonnée, piolet; vêtements chauds; protection solaire; thermos et pique-nique

### **Dénivelé, heures de marche**

+1 000 m/-1 000 m

### **Exigence physique**

B – plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Chf 6.– transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Nbre max. participants**

12

### **Chef de courses**

Pascal Monteleone, 079 669 95 63

### **Chef de courses adjoint**

Jacques Maillard, 077 473 14 85

### **Délai d'inscription**

Jeudi 28 octobre

---

## Dent de Savigny

JEUDI 4 NOVEMBRE

T4

|||||



### **Lieu et heure de départ**

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

### **Situation/altitude**

Château d'œx 1 : 25 000

### **Substance**

Pique-nique

### **Matériel**

Randonnée

### **Dénivelé, heures de marche**

Montée 950 m

### **Exigence physique**

B – plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Instructions d'inscription**

Inscription jusqu'à 12 h

### **Nbre max. participants**

15

### **Chef de courses**

Jean-Claude Mauron, 079 710 67 34

### **Période d'inscription**

Du vendredi 29 octobre  
au mercredi 3 novembre

### **Itinéraire choisi**

Vallée du Gros-Mont (pt 1365) – Le Revers – Le Pralet – Porte de Savigny – Dent de Savigny – Porte de Savigny – Le Pralet – Frejima-devant – La Gueyre – La Féguelena – Gros-Mont

### **Remarques/descriptif**

2 à 3 pas en T4 – possibilités d'assurer les personnes



---

## Semsaies – Les Portes



JEUDI 11 NOVEMBRE

T1

|||||

### **Lieu et heure de départ**

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

### **Substance**

Repas de midi organisé aux Portes

### **Matériel**

De randonnée en montagne

### **Dénivelé, heures de marche**

+800 m

### **Exigence physique**

B – plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport et repas aux Portes

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Nbre max. participants**

30

### **Chef de courses**

Romain Chofflon, 079 293 41 09

### **Période d'inscription**

Du mercredi 20 octobre au  
dimanche 7 novembre

### **Itinéraire choisi**

Semsaies – Le Niremout – Les Alpettes –  
Les Portes – Semsales

### **Remarques/descriptif**

La fondue sera organisée au chalet  
des Portes

---

## Charmey – Schwarzsee (VTT)



SAMEDI 13 NOVEMBRE

3 exigeant

|||||

### **Lieu et heure de départ**

Charmey à 9 h

### **Substance**

Pique-nique ou restaurant, selon le temps

### **Dénivelé, heures de marche**

4 heures

### **Exigence physique**

D – très exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Nbre max. participants**

10

### **Chef de courses**

Bruno Parnet, 079 938 19 34

### **Itinéraire choisi**

Depuis Charmey, nous rejoignons le Lac  
Noir par La Balisaz. Depuis le Lac Noir, nous  
rejoignons Jaun par Euchselsspass, et revenons à Charmey

---

## Plan de Tissineva

DIMANCHE 14 NOVEMBRE

T2

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Parc piscine Broc à 8 h

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Matériel**

De randonnée

### **Exigence physique**

B – plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Instructions d'inscription**

Uniquement par téléphone, pas de sms

### **Chef de courses**

Francis Grandjean, 079 750 16 11

### **Période d'inscription**

Du vendredi 15 octobre  
au vendredi 12 novembre

### **Itinéraire choisi**

1100 m. de dénivelé (montée et descente  
par un itinéraire différent)

---

## Région Plasselbschlung

JEUDI 18 NOVEMBRE

T2

|||||



### **Lieu et heure de départ**

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

### **Dénivelé, heures de marche**

+700m / -700 m, 12 km, env. 4 heures

### **Exigence physique**

A – peu exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Chef de courses**

Jean-Louis kolly, 079 331 49 53

---

## Sortie surprise

JEUDI 25 NOVEMBRE

T1

|||||



### **Lieu et heure de départ**

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

### **Situation/altitude**

Surprise

### **Substance**

Repas au restaurant

### **Matériel**

Baskets, hydratation, bonne humeur

### **Dénivelé, heures de marche**

Groupe A +250 m/ - 400 m 12 km, 3 h 15

Groupe B +80 m/ - 70 m, 9,2 km, 2 h 15

### **Exigence physique**

A - peu exigeante

### **Coût approximatif**

CHF 80.- transport + visite + apéro + repas,  
basé sur 40 participants

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Cheffe de courses**

Mathilde Auer, 079 657 97 92

### **Chef de courses adjoint**

François Pythoud, 079 584 13 53

### **Délai d'inscription**

Vendredi 19 novembre

### **Itinéraire choisi**

Surprise

### **Remarques/descriptif**

Visite d'un mini musée avec apéro et repas-  
dégustation d'une célèbre spécialité de la  
région. Certificat covid + carte d'identité  
obligatoires

---

## Le Creux

JEUDI 2 DÉCEMBRE

Pd

|||||



### **Lieu et heure de départ**

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

### **Substance**

Pique-nique

### **Matériel**

Complet de ski de randonnée

### **Dénivelé, heures de marche**

700 m

### **Exigence physique**

A - peu exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Cheffe de courses**

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

### **Remarques/descriptif**

Si la neige allait manquer, nous ferons  
une randonnée à pied, lieu à préciser



---

## ***Moléson***

JEUDI 2 DÉCEMBRE

Pd



|||||

### ***Lieu et heure de départ***

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

### ***Dénivelé, heures de marche***

Env. 1000 m de montée

### ***Exigence physique***

B – plutôt exigeante

### ***Coût approximatif***

Transport

### ***Renseignements/inscription***

Par téléphone

### ***Chef de courses***

Jacques Maillard, 077 473 14 85

### ***Délai d'inscription***

Mercredi 1<sup>er</sup> décembre

### ***Itinéraire choisi***

Si les conditions de neige ne sont pas réunies, la course se fera à pied avec une variante possible.

# Région Les Mosses

DIMANCHE 5 DÉCEMBRE

F



## **Lieu et heure de départ**

Place du village Enney à 8 h

## **Subsistance**

Pique-nique

## **Matériel**

Complet de ski de randonnée ou selon info du chef de courses

## **Exigence physique**

A – peu exigeante

## **Coût approximatif**

Transport

## **Renseignements/inscription**

Par téléphone

## **Instructions d'inscription**

Uniquement par téléphone, pas de sms

## **Chef de courses**

Francis Grandjean, 079 750 16 11

## **Période d'inscription**

Du samedi 20 novembre au vendredi 3 décembre

## **Itinéraire choisi**

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

## **Remarques/descriptif**

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



# A Suzanne Duffey



C'est un comble, mourir de froid pour toi qui recherchait l'amitié, la convivialité, la chaleur humaine, la douceur d'un foyer. A croire que le sort s'est acharné sur toi. L'alinéa que je viens de dire me fait frissonner et je me repens presque de l'avoir pensé.

Tout au contraire, tu es morte de la plus belle mort dont un montagnard puisse rêver.

Victime de ce besoin impérieux de marcher en montant le plus haut possible, de cette envie de parcourir des chemins peu praticables, pierreux, boueux, longeant des précipices, de prendre des risques, d'aller à l'aventure,...

Victime de cet acte d'adoration qu'est la contemplation du découpage des sommets, l'écoute de la musique des ruisseaux, l'admiration colorée des petites fleurs, des pierriers gris, des ciels bleu profond. Victime de la harde de chamois

se glissant sur les névés pentus, de la marmotte alarmant ses congénères, du choc des cornes bouquetines, du vol silencieux de l'aigle royal,...

Victime enfin des humeurs météorologiques passant instantanément du soleil au brouillard glacial.

Mais tu ne fus pas que victime. Tu fus surtout volontaire. Au long de ces dernières années, ton corps se mit à se dégingluer. L'âge n'en fut presque pour rien, mais ton sang et ses vaisseaux en furent la douloureuse expression.

Ta volonté, ton enthousiasme, ta résolution se nomment résilience, mot qui signifie la rage de vivre malgré les nombreux aléas de la vie. A ce sujet, je me rappelle bien d'une randonnée que nous fîmes toi et moi.

Nous avons décidé d'aller des Prés de l'Essert à Bellegarde via le Lac Noir. Ce jour-là tu te remettais d'une fracture de l'humérus et ton bras droit reposait sur une attelle que je qualifierais de « bras en l'air ». Ces 4 ou 5 heures de marche se passèrent comme si de rien n'était. Seuls quelques touristes t'ont regardée avec un air mi-commisération, mi-incompréhensif.

On peut disserter longtemps sur cette passion pour la montagne, la qualifier d'addiction, de maladie, de dépendance. En fait, il s'agit simplement d'amour.

Amour et Dieu sont synonymes. Donc, en réalité aimer la création est une forme d'adoration de Celui qui l'a créée. Tu es bienheureuse, Suzanne, car dès aujourd'hui tu Le contemples de tes yeux.

Au plaisir de te revoir.

Pierre Martignoni et tes amis du CAS



**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**



# Récits de courses

## Bunderspitz

6 MARS 2021



10 super participants, CDC Gérard, CDCA Laurent...

... 7 h au CO2, nous gagnons une heure de sommeil. Nous nous retrouvons en dessus d'Adelboden sur une route verglacée !! Plus de peur que de mal, la voiture est laissée sur le côté en attendant que la saleuse fasse son job...

Quelques explications plus tard, nous chaussons les skis et c'est au travers d'un champ d'arbres couchés, suite au souffle d'une avalanche que nous commençons notre ascension. La journée s'annonce sous ses plus beaux auspices. Le soleil brille déjà derrière les montagnes.

Nous suivons une trace assez fraîche qui serpente dans la forêt. Une fine couche de neige nous indique que la descente sera assez sympa.

Peu avant le sommet, nous abandonnons nos skis et faisons les derniers mètres à pied.

Quelle vue magnifique, on verrait presque notre Moléson donc. De plus, pas une brique de vent. Nos chefs de course décident de

pique-niquer juste au pied de la croix afin d'admirer tous les sommets qui se présentent à nous... horn,... horn, Pythonhorn, etc.

La descente se présente vraiment bien. La fine couche de neige fraîche crisse sous nos skis. Un vrai régal. Mais voilà le pain blanc est vite consommé. Nous repassons une forêt et après plusieurs mises et enlevages de skis, nous abdiquons. Vive le portage. Par chance, à l'arrivée, un petit apéro bien mérité nous attend. Merci à Gérard.

Pour terminer en beauté, nous nous arrêtons au bord de la route pour traverser une passerelle qui nous amène dans une super buvette. Nous discutons de notre superbe course et refaisons le monde. Nous admirons une dernière fois cette belle région et nous promettons d'y revenir.

Merci à nos supers chefs de course.

**Participants :** Suzanne, Valérie, Murielle, Christophe, Ronald, Fred, Dean, Laurent, Gérard et Corinne.





# 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

## Sortie des nouveaux membres – Bounavaux

26 JUIN 2021

Récit : Pierre-Alain et Claire-Lyse – Photos : Pierre-Hubert



Le cœur empli d'enthousiasme, une trentaine de nouveaux membres se rejoignent à l'école primaire de Duvillard à Epagny pour cette journée des « bleus ». Sur le parking, les premiers liens se tissent déjà, la journée démarre bien. Personne ne se fait remarquer, en effet, tous les participants arrivent à l'heure. La ponctualité aux rendez-vous pour les départs de course assure toujours de bons départs.

Michèle et Francis prennent la parole pour nous adresser quelques mots et nous souhaiter la bienvenue. Ils nous donnent quelques informations sur le déroulement de la journée. Sans plus attendre, nous remplissons les voitures et nous nous déplaçons jusqu'au parking des Baudes.

Francis répartit les bons produits du terroir, que nous dégusterons pour le dîner, dans quelques sacs à dos. Notre course coïncide avec la montée à l'alpage d'un troupeau de génisses.

Durant le trajet, les échanges et partages d'expériences vont bon train. L'allure est bonne, le soleil de la partie, la journée s'annonce belle.

Nous arrivons à Bounavaux vers 10 h 15. Un magnifique paysage s'offre à nous ! Est-ce les allures régulières de la Cuâ qu'on pourrait confondre avec le Vanil Carré ? Régulier, du moins dans son appellation. Pour une poignée de personnes, il s'agit de la première découverte de cet endroit. Une petite pause pour se désaltérer et poursuite de la marche vers Bounavaletta. C'est ce lieu magique, entre caillasse et verdure, qui a été choisi par nos guides du jour pour nous dévoiler les secrets de la section de la Gruyère, plus grande section CAS du canton. L'organisation générale de la section est présentée ainsi que les différentes activités et services offerts aux membres. Francis insiste sur l'importance d'être ponctuel lors des rendez-vous fixés, ainsi que le respect de son engagement pour un membre inscrit à une activité. Les courses sont parfois rapidement complètes et il n'est pas rare que des personnes inscrites se désistent à la dernière minute. La présentation se termine sur une note de sagesse et de poésie, chahutée entre le paradis et l'enfer. Ce





Vente  
Réparation  
Conseils

Rue Saint-Joseph 44

1630 Bulle

T 026 912 92 42

N 079 285 04 76

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

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



MENUISERIE AGENCEMENT

**Eloi Bosson** Sàrl

— Maîtrise Fédérale —



Plafond Acoustique



Atelier de production



Façade lames en mélèze

1632 Riaz | 026 912 42 52

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



conte, somptueusement récité par Michèle, avec des réflexions profondes sur le bien, le mal, l'équilibre – mais surtout sur le rôle de la montagne et ce qu'elle a à nous offrir de plus précieux : nourrir l'âme de chacun dans le partage.

Après cet intermède, nous nous remettons en route pour redescendre à la cabane de Bounavaux où l'apéritif nous est servi sur la terrasse ! Un vin blanc accompagne à merveille les flûtes de la boulangerie des Arcades. A chaque table, l'ambiance est vraiment très conviviale et décontractée à tel point que certaines tablées ressortiront même baptisées en fin de journée ! Les discussions se poursuivent autour de magnifiques produits de notre région, issu de producteurs sponsors de notre club. Francis ne manque pas de sensibiliser les nouveaux membres à l'importance de privilégier la collaboration avec nos sponsors et membres pour remplir le sac à dos avant de partir en course.

Force est de constater que le temps passe vite lorsqu'on est en bonne compagnie. Nous devons gentiment nous résoudre à quitter ce magnifique endroit. Nous adressons nos chaleureux remerciements aux gardiens de la cabane qui ont insisté pour faire la vaisselle ainsi qu'à Michèle et Francis pour cette magnifique journée !

Nous sommes de retour au parking des Baudes, Francis et Michèle mettent officiellement un terme à cette magnifique journée. Tous les membres présents applaudissent très chaleureusement nos deux chef(fe)s de course du jour, tous ont apprécié le côté espiègle de Francis et ses nombreuses anecdotes cocasses et découvert en Michèle des talents émérites de conteuse doublés d'une jovialité toute naturelle.

Nous repartons pour Duvillard pour un dernier « au revoir », l'occasion, pour ceux qui ne l'ont pas encore fait, d'échanger leurs coordonnées.

Merci à Michèle et Francis pour cette magnifique journée, au plaisir de se croiser sur les chemins de montagne et de partager d'autres moments de franche camaraderie.

**Les participants :** Francis, Michèle, Angélique, Claire-Lyse, Elise, Florence, Frédéric, Hubert, Isabelle B, Isabelle K, Jean-Louis, Jean-Luc, Julie, Lucrèce, Marcia, Maya, Michaël, Murielle, Pierre-Alain, Pierre-Hubert, Rachel, Sandrine, Sébastien C, Sébastien R, Sylvie.

Photos et texte par 3 membres de la table des noms composés : Pierre-Alain Bapst et Claire-Lyse Jaquet (texte), Pierre-Hubert Gachoud (photos)

**MONNEY Eric**

Poêles – Cheminées

Construction  
Rénovation - réparation

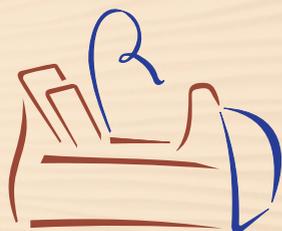
1633 Marsens

**079 637 70 86**

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



# Menuiserie Agencement



**Denis Risse Sàrl**

Une philosophie, une passion!

Fenêtre - Porte - Agencement  
Cuisine - Parquet - Rénovation

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



**OXYGENE  
MONTAGNE**



**GUIDES  
MONTAGNE**



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

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

**EXPED**



vosre magasin spécialisé

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

# Tour des Alpes uranaises



JUILLET 2021

Récit de Nelly et photos du groupe

Dimanche de bonne heure, nous sommes dans le train en route vers Oberalppass, départ initial prévu pour notre périple, mais le pot de chambre de la Suisse en a décidé autrement : arrêt à Andermatt et chemin le plus court jusqu'à la Vermigelhütte, histoire de ne pas tester tout le matériel anti-pluie dès le premier jour.

Et pourtant n'a-t-on pas entendu dire qu'avec Pascal, il fait toujours beau !

Ce n'est pas ce que le radar prédit cependant, mais nous poursuivons le lendemain, presque entre les gouttes, direction centre de la Suisse, avec arrivée au mythique et mystique Gothard avec sa calèche d'un autre temps, les méandres de la Tremola, sans oublier les éoliennes, qu'on aime un peu, beaucoup ou pas du tout.

Comme le brouillard nous raccourcit fortement le champ de vision et que les animaux se cachent, nous profitons de cours de botanique (merci Colette) et apprenons, du moins moi en tant que novice, à reconnaître des soldanelles, des silènes acaules, l'arnica et plus tard, des pensées des Alpes, des

linaigrettes, des anémones souffrées et des lis martagon. Des couleurs pour nous donner courage jusqu'à la Rotondohütte par un itinéraire grandiose au milieu d'immenses rochers en granit, qui ne glissent pas même en étant bien mouillés (on a eu le temps de s'entraîner et tester toute la semaine !). Jeux de cartes, pots de thé, vin rouge et Krütter, on se réchauffe comme on peut avant de rejoindre le dortoir.

Le briefing du lendemain matin confirme les prédictions maussades : pluie solide de 9 h 30 à 11 h 30 et pas de refuge possible avant plusieurs heures, surtout pas à la Furka où il n'y a rien (dixit Pascal). Ce n'est pas sans compter sur notre bonne étoile qui brille enfin, un tout nouveau restaurant chaleureux et chauffé vient d'ouvrir où nous sommes accueillis à bras ouverts avec nos habits, sacs et chaussures détrempés. Après pots de thé aux herbes des Alpes, soupes, pâtes, desserts et cafés, bref la totale, nous repartons repus et presque secs direction Albert-Heim-Hütte, sous le regard curieux de moutons à nez noir (sans





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

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



Renseignements et vente sur [www.entreligne.ch](http://www.entreligne.ch)

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*

Horaires

Du lundi au vendredi

7h30 – 12h30

16h00 – 19h00

Samedi

8h00 – 12h30



Laiterie  
DE  
**GRANDVILLARD**  
LAURENT PYTHON

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

**PILLER & KRATTER SA**

- CHAUFFAGE
- SANITAIRE
- TOITURE
- ETANCHEITE
- PARATONNERRE

1632 Riaz Tél. 026 / 912 98 04

yeux croirait-on). Nous admirons, car enfin les premiers rayons de soleil nous accompagnent, les imposantes tours de granit (« les Chameaux » selon Christine) dominant la Sidelenhütte. Après encore environ 2 heures de concentration sur un parcours exigeant, surtout en fin de journée, au milieu de montagnes de granit spectaculaires, de lacs de montagnes aux nuances bleutées et de névés et glaciers, nous sommes prêts pour un repos bien mérité dans la magnifique cabane à Albert-Heim, tout en pierre et récemment rénovée.

La journée superbe et ensoleillée du lendemain, de même que la bonne humeur générale qui ne nous a jamais quittés du reste, nous porte au travers de plusieurs névés et de rochers à escalader, pour ajouter une petite touche technique, d'une descente interminable sous le regard indifférent d'un troupeau de chèvres endormies, pour nous amener sur notre rocher de pique-nique au-dessus du Göschenalpsee d'un bleu turquoise laiteux. Et juste en face, de l'autre côté du lac tout là-haut, la Bergseehütte nous attend perchée sur la montagne après 500 m de zigzags bien visibles et réguliers. « Tout là-haut sur le pâturage dans la montagne » faisait aussi partie du conte que Michèle nous a si bien raconté en guise de dessert. D'autres y ont ajouté des langues bleues de myrtilles. Bière fraîche, souper bien arrosé, aides-gardiennes jeunes et souriantes et patronne chaleureuse, les langues se délient avec des histoires corses d'indépendance et autonomie (demandez à Philippe pour les détails),



le jeu de question-réponse de devinette de personnage plus ou moins célèbre et la lessive de Maryline suspendue dans la salle à manger. Que du bonheur !

Sans possibilité de recharger les téléphones, de toute façon celui du guide étant hors course depuis la rincée de la Furka, et peu de réseau, nous tentons de nous faire une idée des prévisions météo du lendemain, pas bonnes dès 15 h semble-t-il. Le lendemain, à mi-chemin, nous nous résignons à rentrer direction Göschenen au





lieu de la Salbithütte, à encore au moins 5 h de marche en parcours bleu. Mais où est ce chemin ? Difficile à imaginer le passage vers la Salbithütte sur le flanc de montagne tout là-haut, entre rochers et rivières, que nous essayons de deviner depuis notre sentier le long de la rivière direction Göschenen. Le pont suspendu de 90 m de long inaugurés en 2010, reliant les deux cabanes CAS de Salbithütte et de Voralphütte, que nous apercevons de loin un peu plus tard, ne fait qu'émousser encore plus notre curiosité et l'envie de revenir finir cette partie du trajet au goût de reviens-y, par beau temps ! Et pourtant, les statistiques météo des sorties avec Pascal ne prédisent principalement soi-disant que du soleil. Mais les statistiques c'est comme le bikini (il fallait que je la place celle-ci Fabienne !), ça donne de bonnes idées, mais ça cache l'essentiel. L'essentiel n'étant pas le soleil, mais une merveilleuse semaine de rencontre, de partage et d'amitié au cœur de la Suisse.

Merci à Pascal pour le parcours et à toute l'équipe, Christine, Colette, Fabienne, Françoise, Marie-Claire, Maryline, Michèle, Noémie, Philippe et Nelly la récitante.

## SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE



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

Retrouvez toutes nos offres sur : [www.gruyere-energie.ch/photovoltaïque](http://www.gruyere-energie.ch/photovoltaïque)

Contact : T +41 26 919 23 23 - [office@gruyere-energie.ch](mailto:office@gruyere-energie.ch)



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



# Castella 2.0

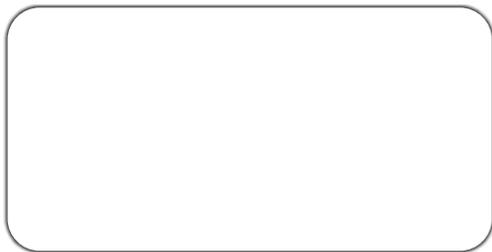
**SPORTS BULLE**



**Venez  
visiter notre  
corner Millet**

Route du Verdél 22 – Bulle



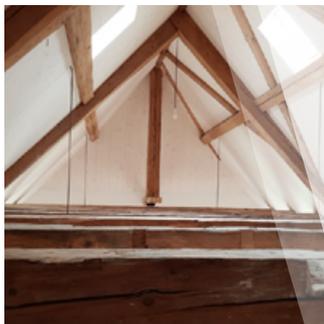


LAPOSTE

**JAB**  
CH -1630 Bulle



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



Jean Barras Sàrl  
Construction bois  
Fin du Chêne 5  
1652 Botterens

079 751 88 85  
026 921 13 25  
j.barras@barras-charpente.ch  
www.barras-charpente.ch



Nous formons des apprentis

Brevet Fédéral

Partenaire