



# Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE 01-2021

JANVIER 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

Claude Heckly, Route de la Ria 10, 1666 Grandvillard  
Tél. 079 398 06 44

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  
Poste vacant

## 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

Francis van Wynsberghe,  
chemin du Lac 37, 1637 Charmey  
Tél. 079 244 31 71

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**

**Activités au stamm 05**

**Cabanes de la section 07**

**Reflets de la section 12**

**Formation GJ et Section 14**

**Groupement jeunesse 15**

**Formation adultes 18**

**Courses de la section 19**

**Vœux de la rédaction 38**

**Récits de course 39**

## PHOTO DE COUVERTURE

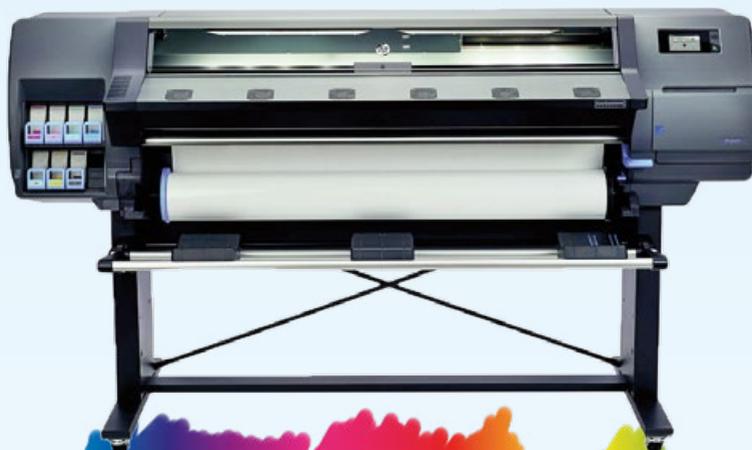
Chaux de Thombex  
© Chantal Python Nicklès | Février 2017

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

PASCAL MONTELEONE, VICE-PRÉSIDENT

Eh oui, pas d'assemblée générale en présentiel en fin d'année dernière. Situation exceptionnelle par la faute de quoi vous savez... L'intention alors de rappeler ici que fin 2020 coïncidait avec le retrait du comité de deux figures marquantes de notre section, Claude Heckly président et Francis Van Wynsberghe préposé aux membres.

Claude avait été nommé au comité en décembre 2014 pour coiffer les casquettes de vice-président et préposé à l'environnement. Il était loin d'être un petit nouveau puisque dès son établissement en terre gruérienne en provenance de l'Oberland bernois en 1998, il avait intégré les rangs du CAS La Gruyère avec son fils Julien juste en âge de démarrer au GJ. Très vite Claude

avait démontré ses grandes compétences de montagnard et de pédagogue en tant que moniteur J+S et en tant que chef de courses très engagé pour le Groupement Jeunesse. Bon nombre de jeunes fans de la montagne sont passés entre ses mains expertes. Après sa nomination au comité, il n'a pas abandonné cette vocation puisqu'il assure encore chaque année en compagnie de son ami Bernard Wicky les trois modules perfectionnement ski de randonnée pour nos membres. En décembre 2017 il a été nommé président de la section. A ce titre il a su diriger avec doigté et humanisme un comité composé de fortes personnalités. Il a été à l'écoute de toutes les opinions et a toujours privilégié les décisions collégiales. Bilingue français et allemand, il a aussi été



**Les sortants :** Claude Heckly à droite et Francis Van Wynsberghe à gauche

un trait d'union efficace entre notre section et le Comité Central. Et jamais avare de bonnes blagues, il a su mettre un peu d'humour dans les nombreuses séances qu'il a dirigées. Si la page présidence de Claude se tourne, il restera un chef de courses actif, toujours au service de notre section. Qu'il en soit d'ores et déjà remercié.

De son côté, Francis avait été nommé au comité en décembre 2010 au titre de proposé aux membres. Originaire d'un pays plat de la mer du nord, ayant vécu en France, en Hongrie, puis à Barcelone avant d'atterrir en Suisse, il n'était pas un montagnard né. Sous l'impulsion de son épouse Isabelle, la famille entière avait rejoint le CAS La Gruyère en 2006. Au fil du temps Francis a ainsi pu affiner sa technique de ski de randonnée et s'adonner à la marche en montagne, disciplines qu'il affectionne tout particulièrement. Très sociable et au service des autres, Francis s'est mis à disposition de la section sans compter. Dix

années à enregistrer des admissions, notifier des démissions, préparer et envoyer des courriers, répondre aux questions des nouveaux adhérents, compter et recompter les membres avec un point d'honneur à dépasser 2389, altitude du plus haut point de la Gruyère. Vous êtes aujourd'hui plus de 2400 et Francis peut se retirer la conscience tranquille. Amateur de bonnes bières, de bons vins et de bonnes tables, il restera actif au sein de la commission des cabanes à titre de co-responsable de la cabane des Clés. Qu'il en soit également d'ores et déjà remercié.

Malgré la suppression d'une assemblée générale vivante, nos deux collègues sortants ont été remerciés comme il se doit, en comité restreint, à l'occasion d'un souper tenu au stamm de la section. Le respect des gestes barrières n'a en rien empêché un très bon moment de convivialité et d'amitié. Au nom de tous, merci Claude, merci Francis.

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)

# Stamm

LE STAMM EST TOUJOURS FERMÉ EN RAISON DES MESURES SANITAIRES LIÉES AU COVID 19

---

## Recherche responsable pour le stamm

Début 2021

Pour notre stamm, propriété de la section et situé Chemin de Bouleyres 79 à Bulle (en face du stade de Bouleyres).

**Suite au départ pour des raisons professionnelles de l'actuel, nous recherchons de nouveaux responsables pour début 2021.**

Vous vous sentez l'âme de reprendre les rênes de notre stamm en ville de Bulle ?

Contactez : Eloi Bosson, préposé aux cabanes tél. 079 390 18 84

Il se met volontiers à votre disposition pour une visite des locaux et vous renseigner sur les rôles et charges liés au poste de responsable du stamm.

**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)



**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



**MAURICE BEAUD FILS  
CONSTRUCTIONS SA**

charpente - menuiserie - rénovations

CONSTRUCTEUR BOIS  
DEPUIS 1897

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

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

# Cabanes de la section

NOS CABANES RESTENT FERMÉES JUSQU'À NOUVEL ORDRE, PRIÈRE DE CONSULTER NOTRE SITE INTERNET QUI EST REMIS À JOUR AU FUR ET À MESURE DE L'ÉVOLUTION DES CONDITIONS SANITAIRES ET DES MESURES ÉDICTÉES PAR NOS AUTORITÉS.

## CABANE DE L'OBEREKG

1818 m

### JANVIER

Week-end	02 – 03	Eric et Claudine Sudan, cabane fermée
Week-end	09 – 10	Famille Gobet, cabane fermée
Week-end	16 – 17	Eloi Bosson
Week-end	23 – 24	Alex Yerly
Week-end	30 – 31	Florian Prélaz et Cie

### FÉVRIER

Week-end	06 – 07	Michèle Widmer et Jacques Maillard
Week-end	13 – 14	Dodo Menoud et Bernard Bussard
Semaine	15 – 19	Fabienne Gobet/ <b>Carnaval</b>
Week-end	20 – 21	Pascal et Marie-Hélène Rausis
Week-end	27 – 28	Alex Yerly



## 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



PHOTO: J. P. V. / 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**



**JANVIER**

Week-end	02 - 03	Christian Félix, Olga et Laurence, cabane fermée
Week-end	09 - 10	Mathilde Auer, cabane fermée
Week-end	16 - 17	Stéphane Romanens
Week-end	23 - 24	Marie-Josée Porchet et André Grangier
Week-end	30 - 31	Freddy Rigolet et Jean-Noël Bapst

**FÉVRIER**

Week-end	06 - 07	<b>Libre</b>
Week-end	13 - 14	Eloi Bosson et Alexandra Castella
Semaine	15 - 19	Pierrot et Myriam Roulin
Week-end	20 - 21	Pierrot et Myriam Roulin
Week-end	27 - 28	<b>Libre</b>

**Un week-end de gardiennage aux Clés est un week-end de bonheur, nous sommes en manque de gardiens pour ce début d'année. Merci à toutes les bonnes volontés qui se présenteront pour prendre un gardiennage. Annoncez-vous chez 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

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

NOUVEAUTÉ



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)



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)

**CABANE DES PORTES**

1218 m

**JANVIER**

Week-end	02 - 03	Daniel Gachet, cabane fermée
Mercredi	06	Tobie Gremaud et René Ottoz, cabane fermée
Week-end	09 - 10	Joël Bach et Jean-François Vienny <b>Course des Rois</b> , Resp. Denyse Dupasquier, cabane fermée
Mercredi	13	<b>Libre, cabane fermée</b>
Week-end	16 - 17	Joël Pugin et Claude Beaud
Mercredi	20	Bernard Bussard, Dodo Menoud
Week-end	23 - 24	Anita Roulin et Francine Pürro
Mercredi	27	Daniel Gachet
Week-end	30 - 31	Jean-Marc et Lucienne Delaquis

**FÉVRIER**

Mercredi	03	Jean-François Vienny
Week-end	06 - 07	Charly Girard, Claude Bovigny, Claude Boschung
Mercredi	10	Bernard Bussard, Dodo Menoud
Week-end	13 - 14	André Pauchard et Simon Bach
Mercredi	17	Eric Sudan et Vonvon Kolly
Week-end	20 - 21	Poupette Richoz et Geneviève Savary
Mercredi	24	<b>Libre</b>
Week-end	27 - 28	Tobie Gremaud et René Ottoz

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

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

**Restauration/hébergement**

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

**Réservation/information**

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

**Gardiennage**

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

**Coordonnées**

2 565 900/1 159 900 –  
CN 1224 Moudon

# Reflets de la section

## COIN DE LA SYMPATHIE

Décès de Michel

Ruffieux,

membre quarantenaire ;

Andrée Genin, maman

de Luc Genin et belle-

maman de Véronique

Genin, membres

### Rectificatif :

Michel Bard, dont nous signalions le décès

dans le Bouquetin de

décembre ne fait pas

partie de notre club.

Toutes nos excuses à

notre membre Michel

Bard de La Tour-de-

Trême et à sa famille.

## ADMISSIONS

**Ballif Julien**, Pré du Crêt 38, **Corbières**

**Bise Murielle**, Le Village 101, **Fétigny**

**Both Noémie**, route de la Becca 20, **Lessoc**

**Gander Angélique**, Champ du Loup 3, **Châbles**

**Gutierrez-Demierre Nadine**, Ch. de L'Areney 17, **Bulle**

**Maze Sandrine**, route d'Illens 40, **Rossens**

**Meynet Vincent**, route du Bugnon 8, **Farvagny**

**Mooser Luca**, Les Lévanches 22, **Charmey**

**Morel Vincent**, ch. Xavier de Poret 6, **Bulle**

**Morel-Gotzos Kléa**, ch. Xavier de Poret 6, **Bulle**

**Rossat Camille**, route des Colombettes 283, **Vuadens**

**Sonney Magalie**, Cretta 3, **Grattavache**

**Sonney Nicolas**, Cretta 3, **Grattavache**

**Sottas Catherine**, route de l'Intyamon 200, **Epagny**

**Thiémond Frédéric**, route du Villars-d'Avry 107, **Le Bry**

## ADMISSIONS GJ

**Sonney Emillien**, Cretta 3, **Grattavache**

**Sonney Jean-Baptiste**, Cretta 3, **Grattavache**

**Sonney Zachary**, Cretta 3, **Grattavache**



CP 14 / Rte de Gruyères 30

1663 Epagny / Gruyères

T 026 921 11 84

info@pittetvins.ch

www.pittetvins.ch





# Formation GJ et Section

## Information importante liée au COVID 19

Pour tous

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



courses. Ces derniers mettront en place les mesures prévues.

**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

Johannes Konrad, 078 647 21 77

## Programme des formations de ski de randonnée



HIVER 2020 – 2021

Pour tous

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, formation avalanche vont figurer au programme 2021.

### Nouveauté 2021 : Cours de technique de descente hors-piste

Vous rencontrez certaines difficultés à la descente en ski de randonnée. Votre niveau technique de base est insuffisant. Afin de résoudre ce problème, la section CAS La Gruyère s'associe avec l'école suisse de ski Jaun.

Des moniteurs se feront un plaisir de vous apporter conseils et technique de descente lors de cours spécifiques pour vous (la maîtrise du virage parallèle sur piste doit être maîtrisée).

Toutes les dates et informations sont à prendre sur :

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

Vous avez des questions ? N'hésitez pas à nous contacter : [courses@cas-gruyere.ch](mailto:courses@cas-gruyere.ch)

**Vos préposés aux courses et formation**  
Francis Grandjean et Roland Charrière

# 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 .

## Les Merlas – Vanil du Van

DIMANCHE 17 JANVIER

Pd



### Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

### Situation/altitude

Préalpes / 1245 Château-d'Œx

### Subsistance

Pique-nique tiré du sac

### Matériel

Matériel de ski de randonnée, DVA, pelle, sonde, couteaux

### Dénivelé, heures de marche

1230 d+ depuis Grandvillard

### Exigence physique

C - exigeante

### Coût approximatif

CHF 10.- transport

### Renseignements/inscription

Par téléphone

### Instructions d'inscription

079 682 30 55

### Nbre max. participants

6

### Chef de courses

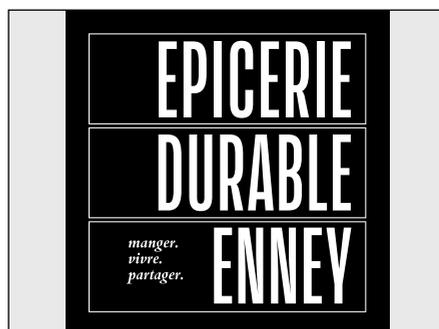
Nicolas Dreyer, 079 682 30 55

### Période d'inscription

Du lundi 11 au jeudi 14 janvier

### Itinéraire choisi

Montée de la crête SW des Merlas, suivie de l'arête NW du Van. Descente en fonction des conditions de neige



# Cours avalanche pratique pour le GJ

SAMEDI 23 JANVIER

F



## Lieu et heure de départ

### Matériel

Équipement complet de peau de phoque (ski, peau, couteaux) + dva, pelle, sonde ainsi que des habits chauds, plusieurs paires de gants et un petit pique-nique. Une liste détaillée sera envoyée aux participants.

### Dénivelé, heures de marche

Le cours aura lieu dans les Préalpes fribourgeoises. Nous ferons une petite montée (max. 500 m) pour trouver un terrain adapté au cours avalanche pratique. La montée sera adaptée aux débutants, la descente aussi.

### Exigence physique

A - peu exigeante

### Coût approximatif

CHF 10.- transport

### Renseignements/inscription

Par téléphone

### Instructions d'inscription

Uniquement le soir par téléphone. Merci. (Eric 079 487 82 78)

## Nbre max. participants

8

### Chef de courses

Eric Borcard, 079 487 82 78

### Chef de courses adjoint

Johannes Konrad, 078 647 21 77

### Délai d'inscription

Du vendredi 1<sup>er</sup> au dimanche 17 janvier

### Itinéraire choisi

Cette année le GJ organise son propre cours avalanche. Il sera spécialement adapté aux jeunes débutants. Nous regarderons ensemble les manipulations basiques du DVA ainsi que les rudiments de la nivologie (science du manteau neigeux et des avalanches). Nous mettrons en pratique les choses afin de bien comprendre tout ce qu'il est essentiel de maîtriser pour participer aux courses du GJ. Questions ? N'hésitez pas à appeler !

CHAUSSURES  
**Waeber**  
BULLE

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)

# Cascade de glace

SAMEDI 30 JANVIER

W13-I



## Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

## Matériel

Des habits chauds, plusieurs paires de gants, un thermos de thé est conseillé. Casque, baudrier, assureur, 2 mousquetons à vis, 1 sangle de 120 cm (disponible au matériel du GJ pour prêt, merci de me dire à l'inscription si vous en avez besoin). Piolets ancreurs et vis à glace pour ceux qui ont (nous mettrons le nécessaire à disposition pour la journée).

## Dénivelé, heures de marche

Une petite marche d'approche (1 h max) jusqu'au secteur puis escalade de cascade de glace (gelée je l'espère ;-)) d'une longueur.

## Exigence physique

A - peu exigeante

## Côût approximatif

CHF 10.- transport

## Renseignements/inscription

Par téléphone

## Instructions d'inscription

En cas de questions, vous pouvez volontiers nous appeler (Johannes 078 647 21 77 ou Loïc 079 830 01 39)

## Chef de courses

Loïc Stäubli, 079 482 26 26

## Chef de courses adjoint

Johannes Konrad, 078 647 21 77

## Délaï d'inscription

Du vendredi 1<sup>er</sup> au mercredi 27 janvier

## Itinéraire choisi

Cours d'initiation à la cascade de glace. Venez découvrir ce sport d'hiver par excellence! Cette journée s'adresse principalement aux jeunes voulant découvrir cette discipline mais les plus expérimentés sont aussi les bienvenus. Nous irons selon les conditions dans un jardin d'escalade afin que tout le monde puisse y trouver son compte. Pour participer à cette course, il faut savoir assurer un grimpeur de manière autonome (comme en escalade en été) en cas de questions n'hésitez pas à nous appeler



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



# Formation adultes

## «Cours pratique – sauvetage avalanche»

SAMEDI 23 JANVIER DE 09H00 À 16H00 DANS LES PRÉALPES FRIBOURGEOISES



Cette année, en raison des restrictions liées au COVID, le nombre de places est limité et réservé uniquement aux membres du CAS La Gruyère. Exceptionnellement, il n'y aura pas de formation théorique le mercredi soir.

Plusieurs mesures seront mises en place pour le cours :

- Petit groupe entièrement autonome avec le chef de classe
- Aucun rassemblement avant ou après le cours
- Masque obligatoire lorsque nous travaillerons proches les uns des autres

### **Programme**

Nous sortirons dans le terrain pour apprécier l'enneigement, expérimenter concrètement le 3x3, et pratiquer le sauvetage improvisé.

La composition des groupes ainsi que les lieux de rendez-vous, vous seront communiqués par e-mail quelques jours avant le cours.

### **Équipement**

De randonnée complet (skis ou raquettes), y compris lunch, habits chauds et équipement de sécurité (pelle, sonde et DVA en état de marche).

### **Inscription**

Par mail à la station de secours de Bulle, [formation@secoursalpinbulle.ch](mailto:formation@secoursalpinbulle.ch), jusqu'au 18 janvier, en indiquant :

- Nom
- Prénom
- E-mail
- Téléphone portable
- Niveau de connaissances (débutant, moyen ou confirmé)
- Si vous venez en raquettes

### **Coût**

CHF 20.- / pers.

# 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**

# 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 dénivelé. 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.**



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

ewatra.ch

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

Christiane Waechter - Charmey  
Tél. 026 425 40 70  
office@ewatra.ch



*Sports et Loisirs*

*Avry-devant-Pont*

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

Rte de l'Eglise 19  
026 915 12 42



**SPORTS**  
aventures

SKI  
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 BILLEN 14 / 1690 ROMONT/FR  
T 026 852 26 41 / F 026 852 40 42 / SPORTS-AVENTURES.CH  
HORAIRES DU MAGASIN  
LUNDI FERMÉ



**POINT REFLEX**  
REFLEXOLOGIE

**Florence Barras**  
Réflexologue diplômée | Agréée ASCA + RME

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

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

---

## Région Abländschen



JEUDI 7 JANVIER

WT2

---

### **Lieu et heure de départ**

La Tour, parc terrain de foot à 8 h

### **Matériel**

DVA - Pelle - Sonde

### **Dénivelé, heures de marche**

+ 580 m / - 580 m, 6.2 km, env. 4 h 15

### **Exigence physique**

A - Peu exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Chef de courses**

Jean-Louis Kolly, 079 331 49 53

### **Délai d'inscription**

Au mercredi 6 janvier

### **Itinéraire choisi**

Birematte - Oberi Bire - Birematte

### **Remarques/descriptif**

Cheffe de course adjointe : Marie Thérèse Remy

---

## Région Jaunpass



JEUDI 7 JANVIER

F

---

### **Lieu et heure de départ**

La Tour, parc terrain de foot à 8 h 30

### **Situation/Altitude**

Jaunpass

### **Substance**

Pique-nique

### **Matériel**

De rando : DVA, sonde et pelle.

### **Dénivelé, heures de marche**

La dénivellation se fera en fonction des conditions d'enneigement. Course de mise en jambes.

### **Exigence physique**

A - Peu exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Chef de courses**

Michel de Techtermann, 079 245 03 45

### **Délai d'inscription**

Mercredi 6 janvier jusqu'à 12 h

### **Itinéraire choisi**

Itinéraire choisi en fonction de la neige et du temps.

---

## Walighürli

SAMEDI 9 JANVIER

PD

---



### **Lieu et heure de départ**

Duvillard Epagny à 8 h

### **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**

Vendredi 8 janvier

### **Itinéraire choisi**

Feutersoey - sommet Walighürli - Vordere Wafig - sommet et retour

---

## Ski de randonnée – module perfectionnement N°1

SAMEDI 9 JANVIER

PD

---



### **Lieu et heure de départ**

Stamm - ch. de Bouleyres 79 à 7 h 30

### **Matériel**

Ski de randonnée complet, y compris couteau à glace

### **Dénivelé, heures de marche**

1000-1100 m

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Frais de transport à répartir entre les participants

### **Renseignements/inscription**

En ligne

### **Instructions d'inscription**

Inscription uniquement en ligne. En s'inscrivant, les participants s'engagent pour toutes les courses du module (samedi 9 janvier, dimanche 28 février et du vendredi 23 au dimanche 25 avril). S'agissant d'un module de perfectionnement, il est demandé un bon niveau de ski.

### **Nbre max. participants**

8

### **Chef de courses**

Claude Heckly, 079 398 06 44

### **Chef de courses adjoint**

Bernard Wicky, 079 962 18 86

### **Délai d'inscription**

Lundi 4 janvier

### **Itinéraire choisi**

Chumigalm (2125 m) depuis Zweisimmen (940 m)

### **Remarques/descriptif**

S'agissant d'un module de perfectionnement, vous vous engagez ici à participer aux 3 sorties mises au programme. Le but de ce module est de donner la possibilité aux participants de conduire et gérer une course en étant encadrés par des chefs de course. Les participants n'ayant pas encore participé à ce module sont prioritaires.

---

## Course des Rois

DIMANCHE 10 JANVIER

WT1

|||||



Course annulée

---

## Wandflue

DIMANCHE 10 JANVIER

PD

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Lieu à définir, départ à 7 h

### **Situation/Altitude**

Préalpes

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Matériel**

Standard rando à ski

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Instructions d'inscription**

Par téléphone ou SMS

### **Nbre max. participants**

8

### **Chef de courses**

Sébastien Dousse, 079 628 76 05

### **Période d'inscription**

Du lundi 4 au samedi 9 janvier

### **Itinéraire choisi**

Abländschen - Wandflue +850 m

---

## Raquettes en Appenzell

MARDI 12 AU JEUDI 14 JANVIER

WT2

|||||



Course annulée

## Préalpes Abländschen



JEUDI 14 JANVIER

PD

### Lieu et heure de départ

La Tour, parc terrain de foot à 8 h

### Substance

Pique-nique

### Matériel

De ski de rando

### Dénivelé, heures de marche

Environ 1000 m

### Exigence physique

B - Plutôt exigeante

### Coût approximatif

Transport

### Renseignements/inscription

Par téléphone

### Chef de courses

Jean-Claude Perroud, 079 230 68 35

### Délai d'inscription

Mardi 12 janvier

### Itinéraire choisi

Itinéraire choisi en fonction des conditions du jour

## Vanil Blanc



JEUDI 14 JANVIER

F

### Lieu et heure de départ

La Tour, parc terrain de foot à 8 h

### Dénivelé, heures de marche

800 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 13 janvier



**NOLL MAÇONNERIE SA**

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

Les Bruyères 5, 1635 La Tour-de-Trême  
Tél. 026 912 53 52, fax 026 912 53 85  
Natel 079 635 15 92, [claudio.noll@bluewin.ch](mailto:claudio.noll@bluewin.ch)



**Mathieu Bosson**

Avenue de la Gare 10  
1630 Bulle  
026 921 06 06

**Pâtisserie-traiteur**

Boulangerie-Pâtisserie

Service traiteur

Confiserie et chocolat

Apéro dînatoire

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

---

## Plan de la Douve

SAMEDI 16 JANVIER

PD

=====



### **Lieu et heure de départ**

Parking Salle CO2 à 7 h 30

### **Matériel**

Standard randonnée à ski

### **Dénivelé, heures de marche**

1100 m de dénivelé

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Instructions d'inscription**

Par mail, téléphone ou SMS

### **Nbre max. participants**

8

### **Chef de courses**

Laurent Marilley, 079 588 63 39

### **Période d'inscription**

Du vendredi 8 au jeudi 14 janvier

---

## Husegg - Les Fenils en circuit

SAMEDI 16 JANVIER

PD

=====



### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 8 h

### **Situation/Altitude**

Abländschen

### **Substance**

Pique-nique

### **Matériel**

Complet de randonnée à ski, couteaux

### **Dénivelé, heures de marche**

1400 à 1600 m de dénivelé selon participants

### **Exigence physique**

C - Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

En ligne

### **Instructions d'inscription**

Prière d'indiquer votre numéro de portable

### **Nbre max. participants**

A

### **Cheffe de courses**

Christine Tendall, 078 608 44 23

### **Délai d'inscription**

Mercredi 13 janvier

### **Itinéraire choisi**

Circuit Husegg, Schneit, Fenils, Husegg

---

## La Tornette (La Pare)

DIMANCHE 17 JANVIER

PD

---



### **Lieu et heure de départ**

Ecole Duvillard (Epagny) à 8 h

### **Matériel**

Complet pour la randonnée à ski

### **Dénivelé, heures de marche**

1400 m

### **Exigence physique**

C - Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Cheffe de courses**

Chantal Python Niklès, 079 385 15 91

### **Chef de courses adjoint**

Jean-Michel Niklès, 079 376 70 37



---

## La Cuâ

DIMANCHE 17 JANVIER

F

---



### **Lieu et heure de départ**

Parking CO2 La Tour-de-Trême à 8 h

### **Matériel**

De randonnée à ski + DVA, pelle Récit de course

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

CHF 10.- Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Instructions d'inscription**

Uniquement par téléphone, 079 205 85 96

### **Nbre max. participants**

8

### **Chef de courses**

Steffen Steinhauser, 079 205 85 96

### **Délai d'inscription**

Samedi 16 janvier

### **Itinéraire choisi**

Depuis Grandvillard selon l'enneigement  
Grandvillard - Pra Châteillan - La Cuâ  
1000 m de dénivelé si départ depuis  
Grandvillard

### **Remarques/descriptif**

Course facile dans un cadre magnifique



## Flöschore

SAMEDI 23 JANVIER

PD



### Lieu et heure de départ

Parc piscine Broc à 7 h 30

### Subsistance

Pique-nique

### Dénivelé, heures de marche

Montée au sommet 900 m + une remontée de 400 m



### Exigence physique

B - Plutôt exigeante

### Coût approximatif

Transport

### Renseignements/inscription

Par téléphone

### Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone 079 750 16 11  
pas de SMS

### Chef de courses

Francis Grandjean, 079 750 16 11

### Délai d'inscription

Jeudi 21 janvier

### Remarques/descriptif

Complet de ski de randonnée

## Sortie pleine lune aux Portes

SAMEDI 23 JANVIER

WT1



### Lieu et heure de départ

Parking des Colombettes à Vuadens à  
18 h 30

### Subsistance

Fondue à la cabane

### Matériel

Raquettes, bâtons, lampe frontale

### Exigence physique

A - Peu exigeante

### Coût approximatif

CHF 20.- pour fondue thé et café

### Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

### Instructions d'inscription

Lors de l'inscription, veuillez indiquer votre  
numéro de portable

### Cheffe de courses

Mathilde Auer, 079 657 97 92

### Délai d'inscription

Au vendredi 22 janvier

### Itinéraire choisi

Départ des Colombettes en direction de la  
cabane des Portes. Montée facile d'environ  
1 h 30 à 2 heures selon conditions d'ennei-  
gement. Retour aux Colombettes environ  
1 heure.

---

## Fochsenflue

DIMANCHE 24 JANVIER

PD

---



### **Lieu et heure de départ**

A définir à 7 h

### **Situation/Altitude**

Préalpes

### **Substance**

Pique-nique

### **Matériel**

Standard rando à ski

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Instructions d'inscription**

Par téléphone ou SMS

### **Nbre max. participants**

8

### **Chef de courses**

Sébastien Dousse, 079 628 76 05

### **Période d'inscription**

Du lundi 18 au samedi 23 janvier

### **Itinéraire choisi**

Jaun - Fochsenflue +960 m

---

## Grande Dent de Morcles (2969 m)

DIMANCHE 24 JANVIER

PD

---



### **Lieu et heure de départ**

A déterminer à 6 h

### **Dénivelé, heures de marche**

+1600 m / 8 heures

### **Exigence physique**

C - Exigeante

### **Coût approximatif**

CHF 25.- Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Instructions d'inscription**

Par téléphone (079 283 05 78)

### **Nbre max. participants**

6

### **Chef de courses**

Pierre Scyboz, 079 283 05 78

### **Période d'inscription**

Du lundi 18 au jeudi 21 janvier

### **Itinéraire choisi**

Depuis Ovronnaz, via Euloi et le col de Fenestral



---

## Widdersgrind - Alpiglemäre



JEUDI 28 JANVIER

PD

---

### **Lieu et heure de départ**

Parking terrain foot La Tour à 7 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**

+1200 m / -1200 m

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

CHF 15.- Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Nbre max. participants**

18

### **Chef de courses**

Pascal Monteleone, 079 669 95 63

### **Délai d'inscription**

Mercredi 27 janvier

### **Itinéraire choisi**

Hengst - Grenchegalm - Widdersgrind - Schattige Riprachte - Alpiglemäre - Hengst

---

## Région Chasseral



JEUDI 28 JANVIER

WT2

---

### **Lieu et heure de départ**

La Tour, parc terrain de foot à 8 h

### **Matériel**

DVA - pelle - sonde

### **Dénivelé, heures de marche**

+400 m / -400 m, 7 km env. 3 heures

### **Exigence physique**

A - Peu exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Chef de courses**

Jean-Louis Kolly, 079 331 49 53

### **Période d'inscription**

Du lundi 25 au mercredi 27 janvier

### **Itinéraire choisi**

Nods - les Cerniettes - Vieux Chalet-Chasseral (Hôtel) - Nods



---

## Folliu Borna



JEUDI 28 JANVIER

PD

---

### **Lieu et heure de départ**

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

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Matériel**

DVA, pelle, sonde

### **Dénivelé, heures de marche**

Dénivelé 1000 m

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Instructions d'inscription**

Inscription jusqu'à 12 h par téléphone

### **Chef de courses**

Jean-Claude Mauron, 079 710 67 34

### **Délaï d'inscription**

Au mercredi 27 janvier

### **Itinéraire choisi**

Les Sciernes d'Albeuve, La Mita, La Chia, Chenau, Folliu Borna, Chenau, Pente nord Folliu Borna (facultatif), Teraula d'Avau, Sciernes d'Albeuve

---

## Waliser Wispile



SAMEDI 30 JANVIER

PD

---

### **Lieu et heure de départ**

Duvillard Epagny à 8 h

### **Dénivelé, heures de marche**

1100 m

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Chef de courses**

Jean-Claude Perroud, 079 230 68 35

### **Chef de courses adjoint**

David Sciboz, 079 674 68 66

### **Délaï d'inscription**

Vendredi 29 janvier





---

## Col des Martinets

SAMEDI 30 JANVIER

PD

=====



### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 7 h

### **Matériel**

Standard rando ski

### **Dénivelé, heures de marche**

+1500 m

### **Exigence physique**

C - Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Instructions d'inscription**

Par mail SMS ou en ligne

### **Nbre max. participants**

8

### **Chef de courses**

Laurent Marilley, 079 588 63 39

### **Itinéraire choisi**

Plan-sur-Bex/Vallon de Nant

---

## Chumigalm

DIMANCHE 31 JANVIER

PD

=====



### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 7 h 30

### **Substance**

Pique-nique

### **Matériel**

De ski de randonnée + DVA, pelle et sonde

### **Dénivelé, heures de marche**

1200 m de dénivelé

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Instructions d'inscription**

Jusqu'à 17 h, merci d'indiquer votre numéro de portable si inscription en ligne

### **Nbre max. participants**

12

### **Cheffe de courses**

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

### **Période d'inscription**

Du lundi 18 au vendredi 29 janvier

### **Itinéraire choisi**

Départ d'Oberried, 950 m -  
Chumigalm, 2125 m

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

---

## Husegg

JEUDI 4 FÉVRIER

PD

---



### **Lieu et heure de départ**

Parc terrain de foot La Tour à 8 h 30

### **Situation/Altitude**

Abländschen

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Matériel**

De randonnée à ski, DVA, pelle et sonde

### **Dénivelé, heures de marche**

+800 m

### **Exigence physique**

A - Peu exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, par courriel

### **Délai d'inscription**

Jusqu'au 3 février à 17 h

### **Chef de courses**

Romain Chofflon, 079 293 41 09

### **Itinéraire choisi**

Depuis Abländschen

---

## Combiflue

JEUDI 4 FÉVRIER

PD

---



### **Lieu et heure de départ**

Parc terrain de foot La Tour à 8 h

### **Dénivelé, heures de marche**

Montée 1100 m

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Chef de courses**

Jacques Maillard, 077 473 14 85

# Semaine ski rando Splügen

DIMANCHE 28 FÉVRIER - VENDREDI 5 MARS

AD



## Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 6 h

## Situation/Altitude

267 S San Bernardino / 257 S Safiental

## Subsistance

Hôtel Suretta, 7435 Splügen

## Matériel

Équipement complet pour la randonnée à ski : skis, bâtons, pelle, sonde, DVA avec piles récentes, couteaux à glace, piolet, casque; habits chauds, deux paires de gants, bonnets; lunettes et protection solaire; thermos (à préciser: crampons)

## Dénivelé, heures de marche

Min. 1000 m, max. 1500 m

## Exigence physique

B - Plutôt exigeante

## Coût approximatif

CHF 650.- Transports publics et demi-pension à l'hôtel Suretta

## Renseignements/inscription

Par téléphone

## Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone

## 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

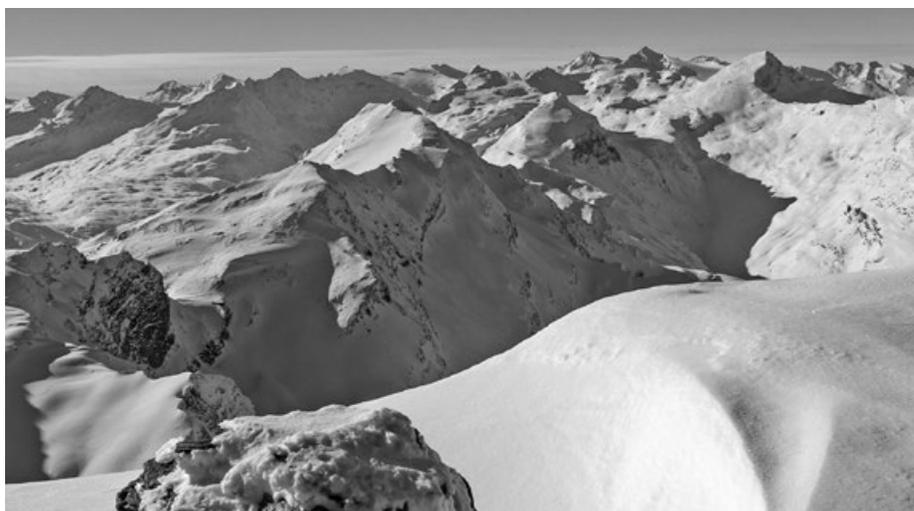
Dimanche 14 février

## Itinéraire choisi

Sommets envisagés selon conditions de neige et météo : Mittaghorn, Surettahorn, Geggernüll, Schollenhorn, Valserhorn, Chichalhorn, Tällihorn, Bärehorn

## Remarques/descriptif

Toutes les courses se font au départ de l'hôtel Suretta directement sur les skis ou avec 10 minutes de bus selon sommet. Semaine idéale pour les adeptes de moyenne montagne (altitude maximale 3100 m)



# Semaine ski rando Seniors B; Tiefenbach UR

DIMANCHE 14 MARS - VENDREDI 19 MARS

PD



## **Lieu et heure de départ**

Parc Schilliger à Matran à 7 h 30

## **Situation/Altitude**

1/50000 Sustenpass, 255 S

## **Subsistance**

Hôtel + 1/2 Pension

## **Matériel**

Complet de randonnée

## **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

## **Coût approximatif**

Transport, Hôtel 1/2 pension; CHF 620.- env

## **Renseignements/inscription**

Par téléphone

## **Chef de courses**

Jean-Marc Angéloz, 079 723 68 29

## **Chef de courses adjoint**

Michel de Techtermann, 079 245 03 45

## **Itinéraire choisi**

Les itinéraires seront choisis chaque jour en fonction de la météo et des conditions d'enneigement

La BCF, partenaire de vos loisirs.



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



**Banque Cantonale  
de Fribourg**

simplement ouvert

# Semaine de ski à Bivio (Grisons)



DIMANCHE 14 MARS - SAMEDI 20 MARS

AD

## Lieu et heure de départ

A définir

## Situation/Altitude

Julierpass 1:50000

## Subsistance

Hôtel Solaria - Bivio

## Matériel

DVA, pelle, sonde, piolet, crampons

## Exigence physique

C - Exigeante

## Coût approximatif

CHF 1000.- Transport + hôtel + divers

## Renseignements/inscription

Par téléphone

## Instructions d'inscription

Par tél. 079 710 67 34

## Chef de courses

Jean-Claude Mauron, 079 710 67 34

## Chef de courses adjoint

Denis Bossel, 079 332 04 68

## Itinéraire choisi

Courses en fonction des conditions sur place

## Remarques/descriptif

Denis Bossel est également chef de courses. Les informations complémentaires seront données aux participants. Si la semaine est complète, une liste d'attente sera mise en place.



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.

## LÉGENDE DES PICTOS



Randonnée pédestre



Via Ferrata



VTT



Alpinisme



Raquettes



Groupement jeunesse



Escalade



Rando/Via Ferrata



Formation



Ski de randonnée



Ski rando/Raquettes

# Vœux de la rédaction

Chères amies, chers amis clubistes,

Tourner la page, vivement l'année prochaine ! Qui n'a pas prononcé ces paroles ces derniers mois ?

C'est tout ce que je vous souhaite pour cette nouvelle année qui a commencé, certes bien calmement pour la plupart, privés que nous avons été des regroupements avec les personnes aimées, les embrassades et autres poignées de main en se promettant une bonne et heureuse année !

C'est maintenant avec beaucoup d'espoir que l'année 2021 débute, espoir d'un vaccin qui nous éloigne de ce fichu virus qui nous gâché notre année 2020. La neige est là ou va venir, les projets de randonnées de toutes sortes sont prêts à être réalisés, tout va redevenir normal, les sorties avec nos amis clubistes pourront reprendre, on se retrouvera autour d'un verre dans une cabane emplie de bruits et de chaleur humaine. On devra sûrement retenir la leçon de notre ami Jean-Jean qui nous conseillait de ne pas se faire de bises lorsque nous sommes nombreux à se retrouver sur un sommet, évitant ainsi de se transmettre la grippe, à une époque qui semble bien lointaine ! Si ce n'est que cette privation, on prendra bien un peu de relâchement ! Tous les plaisirs des amoureux de la montagne vont revenir, dans quelques semaines ou mois, il suffit juste d'un peu de patience ! En attendant ces jours meilleurs, restons à distance et soyons vigilants !

En attendant je vous souhaite de rester en bonne santé, de continuer à prendre plaisir à tout ce que l'on peut encore faire et surtout de garder l'espoir d'un renouveau !

*Belle année 2021*



# Récits de course

## Le Kaiseregg en boucle depuis l'Euschelsspass

8 AOÛT 2020

Récit d'Isaac Ambli



Depuis le temps que je voulais m'y inscrire, c'est chose faite. En ce mois d'août ensoleillé, nous avons rendez-vous au parking du cycle d'orientation de La Tour-de-Trême. Comme c'était ma première course au sein du club alpin de la Gruyère, je me suis rapproché du groupe avec un air un peu timide, mais après avoir fait connaissance avec le chef de course et avec le reste du groupe, je me suis senti bien plus à l'aise.

Après avoir pris connaissance des informations pour cette journée, et des prescriptions de sécurité concernant le Covid-19, nous avons pris la direction de Jaun et du col des Euschels où nous nous sommes parqués pour entamer cette magnifique boucle avec le Kaiseregg en ligne de mire.

Pour monter, nous nous sommes dirigés vers le Lac Noir en passant devant d'innombrables jolies buvettes d'alpage qui donnaient déjà bien envie d'une petite bière bien fraîche. Non je rigole, ça c'est pour beaucoup plus tard, car la route est encore très longue. Nous avons bifurqué vers Riggisalp et Salzmatt pour ensuite entamer l'assaut final en direction du

col du Kaiseregg et ses escaliers qui nous ont bien fait suer quelques gouttes de transpiration à la montée. Et après une bonne pause au col, le sommet du Kaiseregg est enfin là, l'effort n'est certes pas encore récompensé par une bière, mais par une magnifique vue sur nos chères alpes suisses, tout y est : des alpes bernoises et leur trio magique Eiger – Mönch – Jungfrau, aux sommets des alpes valaisannes Cervin - Pointe de Zinal - Weisshorn en passant par nos magnifiques préalpes fribourgeoises. La vue est grandiose et digne d'une carte postale. Après une bonne pause au col du Kaiseregg, nous avons entamé notre descente en direction de l'Euschelsspass par la crête de Gölmly où le sentier est indiqué en bleu et blanc, et pour cause : après quelques passages d'escalade en montée puis en descente bien raide, nous sommes arrivés à l'Euschelsspass. Là nous avons pris une bonne bière servie par une charmante serveuse qui nous a amené à boire avec l'art de mémoriser la commande de douze personnes ; l'ambiance était merveilleuse avec un chef de course et des participants aussi sympathiques les uns que les autres.



Laiterie  
DE  
**GRANDVILLARD**  
LAURENT PYTHON

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



# Tavillons

**Charpente - Rénovation**

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

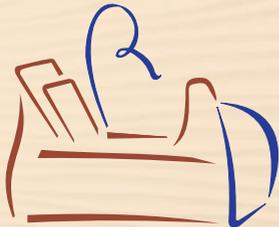
**Samuel Charrière**  
1628 Vuadens



**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

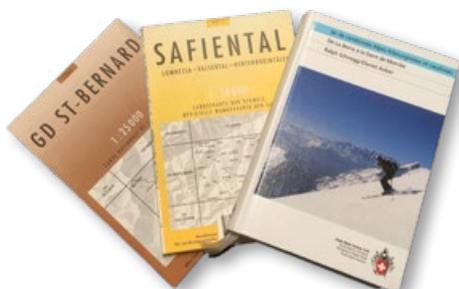
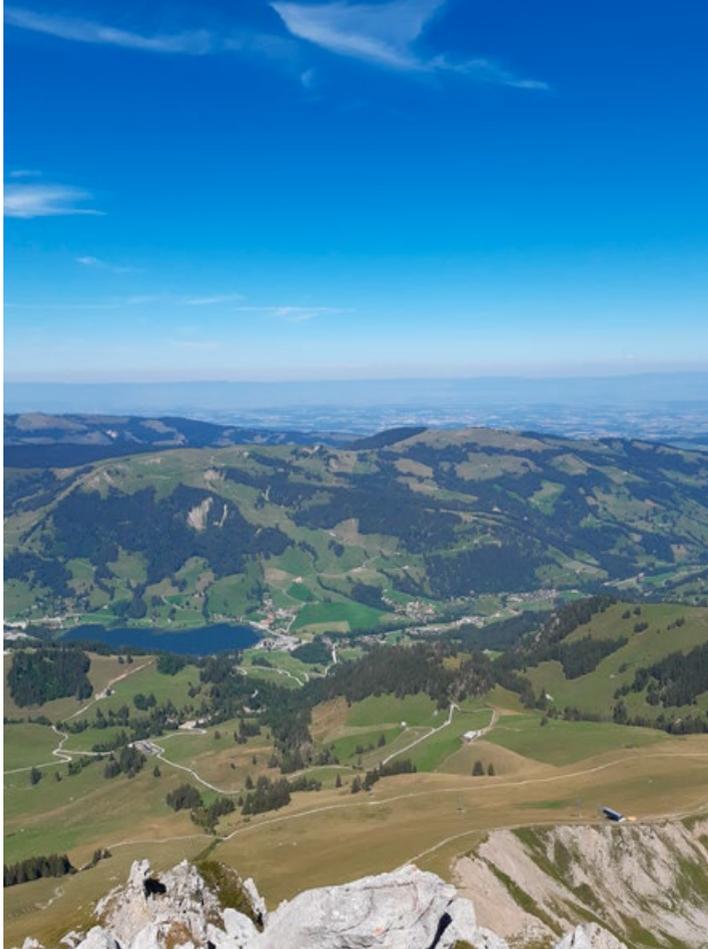
079 371 07 76 [www.denis-risse.ch](http://www.denis-risse.ch)

Ensuite nous avons pris la direction du parking où j'ai également appris par le biais de mon chef de course que je devrais faire le résumé de cette belle journée au Kaiseregg ; ensuite nous sommes revenus à notre point de rendez-vous du matin.

Pour terminer ce résumé, je tiens à remercier tout particulièrement David, le chef de course, mais aussi tous les participants qui m'ont fait vivre une première expérience parfaite au sein du club.

**Chef de course :** David Sciboz

**Participant(e)s :** Chantal, David, Fabienne, Francis, François, Françoise, Isaac, Marianne, Natacha, Nathalie, Pascal, Véronique



## Cartes et topo-guides en prêt au stamm

Prendre contact avec Michel Savoy au 079 276 76 59

## 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)



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

---

# Randonnée dans l'Alpstein-Appenzell

17 ET 18 SEPTEMBRE 2020

Récit de Suzanne Duffey

---



Départ à 7 heures au parc du terrain de foot à La Tour-de-Trême, beaucoup de monde, car il y avait le départ de 2 courses. Serge désigne ses participants et nous place dans trois voitures conduites par Serge, François et Paul. Le voyage sur l'autoroute est agréable, sans bouchon, juste ponctué d'un arrêt pour le café.

Arrivés à Urnäsch à dix heures trente et départ en train pour Appenzell, visite de cette ville romantique et typique, pic-nique et café à la place de la landsgemeinde. A nouveau un train, pour Wasserauen et de là nous montons en télécabine à Ebenalp où nous marchons trois heures, y compris les arrêts. Les montagnes sont embrumées, le ciel laiteux, les nuages vont et viennent,

la vue s'offre à nous sur un cirque de montagnes spectaculaires en hauteur et grandeur et sur les vallées. Nous arrivons à la cabane Unterer-Mesmer et sa terrasse où nous nous désaltérons. Puis viennent l'apéritif et un excellent repas du soir avec rôtis et saucisses. Notre soirée fut bien réussie, pleine de joie et de détente. Les messieurs font honneur à la spécialité : l'Appenzeller et de notre dortoir nous les avons bien entendu chanter. Le dortoir était agréable, avec suffisamment de place pour être à l'aise avec les restrictions. Après avoir pris un excellent petit-déjeuner et réglé les comptes, départ pour 300 mètres de montée pour gravir le Säntis sur un superbe chemin sécurisé. Très belle





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)



**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)



montée dans une cheminée genre haute montagne puis, sur les hauteurs, apparition de bouquetins. Majestueux sommets et vue grandiose. Descente en téléphérique Schwägalp, pic-nique et retour à Urnäsch en bus. Le trajet en voiture se fait avec beaucoup de circulation à cause de la sortie du travail un vendredi entre 16 et 18 heures ! Arrivée à Bulle à 20 heures, tous très heureux de ces deux jours : « que du bonheur » !

Grand merci à nos deux chefs de courses et à tous pour cette belle amitié.

**Les participants :** Florence Guillod, Elisabeth et Françoise Marmy, Marie-Claude Quartier, Mathilde Auer, Roselyne Morard, Catherine Gremaud, François Remy, Paul Jaggi. Notre chef de course Serge Blanc et son sous-chef Irénée Savary et la rédactrice Suzanne Duffey

**PILLER & KRATTER SA**

- CHAUFFAGE
- SANITAIRE
- TOITURE
- ETANCHEITE
- PARATONNERRE

1632 Riaz Tél. 026 / 912 98 04

## Airolo - Ulrichen

DU SAMEDI 19 AU LUNDI 21 SEPTEMBRE 2020

Récit : Appointé Jicé et son aide de camp Nicole



### Samedi 19 septembre 2020

Partie aux aurores avec des billets téléchargés, dégriffés, des cartes journalières ou des demi-tarifs, notre petite troupe avait rendez-vous avec le RER en gare de Bulle, Romont et Fribourg. Pas facile de reconnaître nos randonneurs masqués. Après avoir traversé en train presque toute la Suisse nous arrivons à Airolo.

A Airolo nous prenons un bus et ensuite une télécabine jusqu'à Pesciüm en compagnie de bikers équipés comme des gladiateurs prêts à en découdre avec la descente.

Nous commençons notre randonnée par un sentier fort agréable jusqu'à l'Alpe di Cristallina alt. 1800 m. où l'on décide de se

restaurer avant de prendre de l'altitude. Nous quittons les pâturages pour un environnement plus minéral, c'est à ce moment-là que la pluie s'invite pour pimenter notre ascension dans le Val Torta jusqu'au Passo di Cristallina. Tout l'arsenal de protection est déployé, parapluies, couvre-sacs, vestes Gore-Tex et pèlerines pour se protéger des précipitations.

Arrivée à la Capanna Cristallina alt. 2566 m. après 1000 m. de dénivelé, rien de tel qu'une tournée de remontant pour nous remettre d'aplomb.

Notre souper est servi à 19 h (un excellent repas régional : polenta et ragoût de bœuf) est englouti par des marcheurs affamés

# 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

puis vient l'heure de la distribution des chambres. Personne ne veut dormir avec les ronfleurs, suite à de longues négociations une solution provisoire a été trouvée. Jicé est obligé de dormir sur le perchoir, il en perdit son duvet pendant la nuit.

### **Dimanche 20 septembre 2020**

Diane 7 h, départ à 8 h 15. Une fois le petit déjeuner englouti, la petite troupe se met en marche. Au menu + 700 m - 900 m. Renseignements pris auprès du gardien, Denis choisit la variante un peu plus roulante et ainsi contourne un passage délicat, qui d'ordinaire se fait dans le sens inverse. Nous descendons en direction du barrage Cavagnö et longeons le lac du même nom puis la partie technique commence. Tout le monde est à l'aise dans cette ascension T4. Par endroits, certains peuvent même

crapahuter sous l'œil attentif de Jean-Claude. Nous atteignons enfin le Passo Grandinagia alt. 2697 m par un sentier très pentu et sablonneux. Les paysages sont magnifiques. Nous redescendons ensuite direction l'Alpe San Giacomo alt. 2254 m lieu hautement stratégique de l'armée suisse !

Dans la chapelle Nicola, Chantal, comme à son habitude, donne un récital dans ce lieu plein à craquer. Arrivée à la Capanna Corno-Gries alt. 2333 m. Nous sommes aussitôt accueillis par le couple de gardiens.

Vu le concert donné par Fabienne la nuit dernière, d'un commun accord la majorité a décidé de son isolement strict afin de garantir le repos des guerriers. Pour cette nuit Nicole et Jicé ont eu droit au lit de plein





ped. L'apéritif traditionnel fut servi pour éliminer toute la poussière emmagasinée lors de la journée. Le souper (riz et chili con carne) très bien apprêté est excellent.

### **Lundi 21 septembre 2020**

Diane 7 h, départ à 8 h 15. Journée de transition. Après le contrôle de l'effectif sur la place d'appel, l'exercice du jour peut commencer ! But de la mission : rejoindre par nos propres moyens la base à Ulrichen. Le chemin nous mène vers le Passo del Corno que nous laissons sur notre gauche pour prendre le sentier de Calestrano vers 2550 m. Nous pouvons admirer le lac de Griessee et son barrage, ainsi que les majestueuses et élégantes éoliennes. La descente s'amorce dans des sous-bois logeant le ruisseau Ägene d'où

l'on peut parfois admirer les lacets du col du Nüfenen et entendre au loin le doux murmure des enragés du goudron. A la gare d'Ulrichen le moral et la condition physique de la troupe sont au beau fixe. Les trains d'une précision tout helvétique nous ramènent dans nos foyers.

Un très grand merci au commandant en chef Denis pour son engagement et ses connaissances du terrain, grâce à lui nous avons passé un séjour enrichissant.

**Les participants :** Albert, Antoinette, Chantal, Denis, Elisabeth, Fabienne, Jacqueline, Jean-Claude, Jicé, Mireille, Nicole.  
**Narrateurs volontaires:** Appointé Jicé et son aide de camp Nicole

## 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)



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 Verdel 22 – Bulle



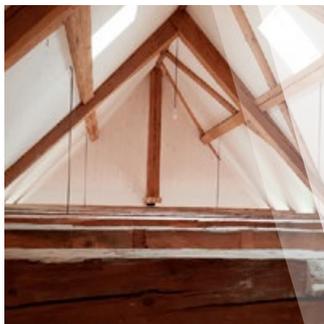


LAPOSTE

**JAB**  
CH - 1630 Bulle



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



Jean Barras Sàrl  
Construction bois  
Fin du Chêne 5  
1652 Botterens

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



Nous formons des apprentis

Brevet Fédéral

Partenaire