



Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE 02-2022

FÉVRIER 2022



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



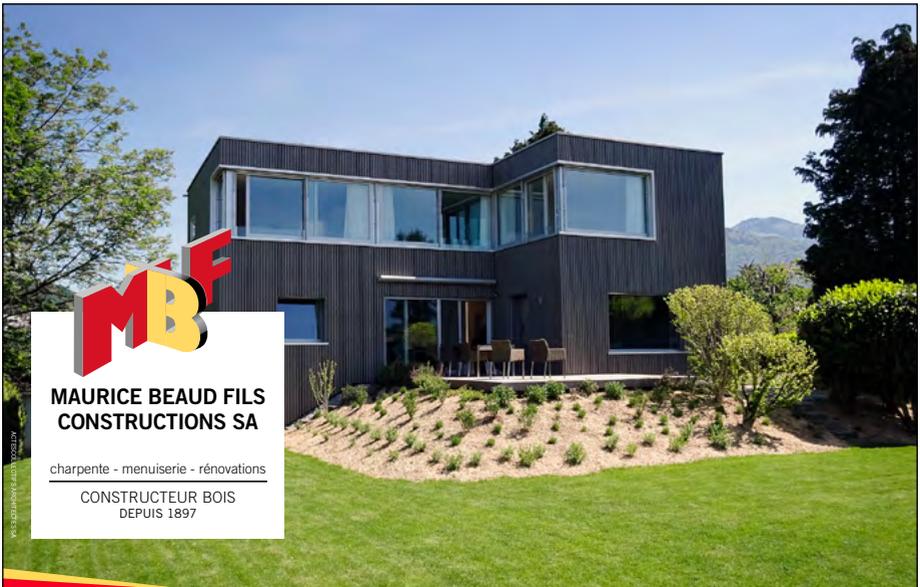


MAMMUT
SWISS 1862

ENVIE DE CHANGER D'AIR?

rue Albert Rieter 10 / Bulle

026 913 92 10



**MAURICE BEAUD FILS
CONSTRUCTIONS SA**

charpente - menuiserie - rénovations

CONSTRUCTEUR BOIS
DEPUIS 1897

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

www.beaud-mbf.ch

Infos utiles



PRÉSIDENT

Pascal Monteleone,
Ch. des Noisetiers 5, 1666 Grandvillard
E-mail : presidence@cas-gruyere.ch

ADRESSE DU CLUB

Rue de Bouleyres 79, 1630 Bulle

SITES INTERNET

www.cas-gruyere.ch / www.gjgruyere.ch
E-mail : info@cas-gruyere.ch

LOCAL DE LA SECTION

Stamm, Chemin de Bouleyres 79, 1630 Bulle
Responsable : Ludivine Jordan, 079 620 39 14
E-mail : stamm@cas-gruyere.ch

RÉDACTION DU BULLETIN

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

GESTION DES MEMBRES

Michèle Widmer,
Chemin Pauvre-Jacques 1, 1630 Bulle
E-mail : registry@cas-gruyere.ch

CABANE DE BOUNAUAUX

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

CABANE DES CLÉS

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

99^e Assemblée générale 12

Reflets de la section 15

Infos COVID pour tous 16

Groupement jeunesse 16

Formation adultes 20

Courses de la section 21

Rubrique environnement 43

Récits de courses 47

PHOTO DE COUVERTURE

Le Creux
© Colette Dupasquier | Février 2020

IMPRESSION NUMÉRIQUE, OFFSET

Nous imprimons/découpons aussi en grand format !

**Affiches, posters, bâches, roll-up, papier peint personnalisé,
banderole tissus, autocollants, toile canvas...**

Le tout avec une encre latex à base d'eau sans odeur ni émanation de solvants !



To Print
Stéphane Piller

Prenez le temps de comparer !
Demandez une offre ! C'est sans engagement...

NOUS IMPRIMONS TOUS VOS FICHIERS ! ILLUSTRATOR, CORELDRAW, INDESIGN, PDF...

Chemin Pauvre-Jacques 36, 1630 Bulle – 026 912 50 65
www.toprint-bulle.ch – info@toprint-bulle.ch

Editorial

STEVE HUNZIKER, VOTRE PRÉPOSÉ AUX CHIFFRES

Y a-t-il des similitudes entre chiffres et montagne ?

M'occupant des finances de notre cher club alpin depuis maintenant **2** ans, j'ai voulu chercher pour cet éditorial, des points communs entre la comptabilité et la montagne. Je vous rassure, je ne vais pas vous donner un cours sur l'analyse du bilan, les ratios, la rentabilité, la TVA, etc.

A priori, tout sépare ces **2** mondes, quoique... Les chiffres sont partout...

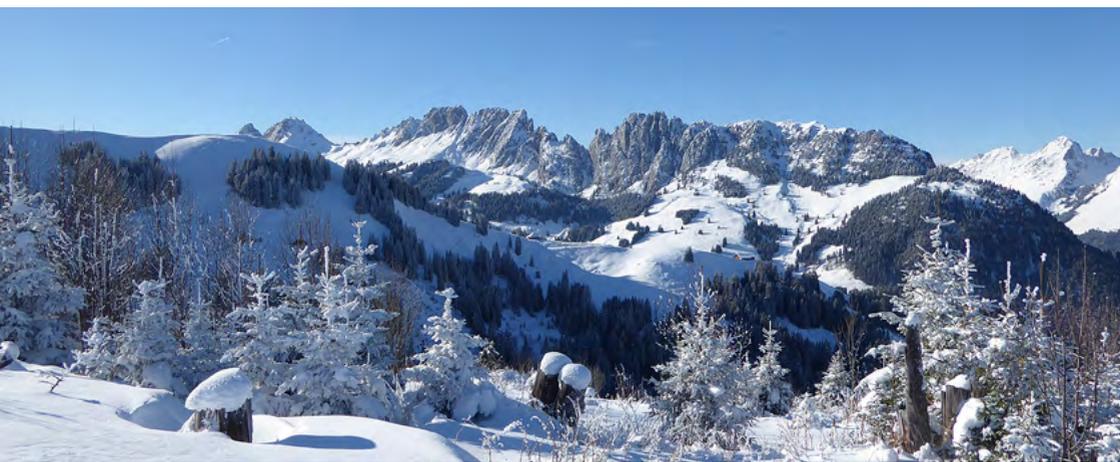
La Suisse est un pays de randonnée à nul autre pareil, sillonné par **65 000** kilomètres de chemins balisés. Savez-vous que sur nos sentiers helvétiques, ce ne sont pas moins de **50 000** panneaux indicateurs qui renseignent les randonneurs sur la catégorie de chemin, le but de l'itinéraire et sa durée. A titre de comparaison, il n'existe « que » **71 400** kilomètres de routes et **5100** kilomètres de voies ferrées en Suisse. Si l'on mettait bout à bout tous les chemins pédestres suisses, on pourrait faire **1,5** fois le tour

de la terre ! Environ 4 millions de Suisses pratiquent régulièrement la randonnée. C'est en moyenne **15** randonnées entreprises par an, d'une durée moyenne de **3** heures.

Ces données ne proviennent bien entendu pas de la casquette du préposé aux finances, mais bien officiellement de Suisse Rando. Je pourrais également effectuer l'exercice avec des données d'activités hivernales, mais je m'arrête ici. Ce ne sont de toute évidence que des chiffres... Mais ils sont beaucoup plus parlants et intéressants que ceux que l'on utilise ces temps pour remplir nos obligations fiscales 😊.

Physiques ou psychiques, les bienfaits des activités extérieures sont multiples. Pour moi, ces sorties permettent de me vider la tête et me libérer l'esprit, quoiqu'avec tous ces chiffres partout 😊.

Chers membres du club alpin, je vous souhaite de belles virées dans nos montagnes et beaucoup de plaisir.



monferini
BULLE

CONSTRUCTION www.monferini.ch



CASTELLA

Pépinières et Jardins

1663 PRINGY 079 450 71 25

CHARDONNENS
BOISSONS

Boissons
Corboz
S.A.

Chez
Bacchus
VINO THÈQUE

Chardonnens Boissons SA / www.chardonnens-boissons.ch

Boissons Corboz SA / www.boissons-corboz.ch



Tea-Room

Charmey Epagny Jaun
Les Arcades

Boulangerie - Pâtisserie - Confiserie

Tuiles aux amandes, pains
d'anis, flûtes au sel...
Apéritifs et desserts
pour toutes occasions

Joachim Protze
Rue du Centre 34
1637 Charmey
Tél./Fax 026 927 11 23

www.boulangerie-les-arcades.ch



Succursales
1663 Epagny - Tél. 026 921 21 17
1656 Jaun - Tél. 026 929 82 24

info@boulangerie-les-arcades.ch



Cabane
des Portes

Contes de Portes à Portes

Avec la conteuse Michèle Widmer

Tout public - 12 février 2022, 18h



CAS
LA GRUYÈRE

RDV au parc du chalet des Portes d'En Bas

1ère partie : contes en forêt, autour du feu

Déplacement à pied jusqu'à la cabane des
Portes d'En Haut (600 mètres)

2ème partie : contes à la cabane

Libre, collecte pour la conteuse

Équipement conseillé : habits d'extérieur
chauds, chaussures de marche, éventuelle-
ment raquettes et lampe

Réservations : jusqu'au vendredi 11 février
au 077 409 18 36 ou portes@cas-gruyere.ch

Restauration et boissons : en vente sur place

ET SI NOUS ACCÉLÉRIONS LE PROCESSUS DE DÉCISION ?

Il faut agir maintenant et changer notre manière de voir le monde. Consommer différemment les énergies et modifier nos habitudes.

VOTRE FUTUR, C'EST NOTRE PRÉSENT



Experts
en solutions
énergétiques
globales

groupe 



Cabanes de la section

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

CABANE DE L'OBEREGG

1818 m

FÉVRIER

Week-end	05 – 06	Dougoud Sylvie et Catherine
Week-end	12 – 13	William Dumas (Wiwi), Dodo Menoud et Bernard Bussard
Week-end	19 – 20	Bach Joël et Simon
Week-end	26 – 27	Denis et Micheline Romanens

MARS

Week-end	05 – 06	Dano Schafer
Week-end	12 – 13	André Dubath et Jean-Paul Jaquet
Week-end	19 – 20	Emilie Repond et Natacha Rumo
Week-end	26 – 27	Yvan Crettenand

AVRIL

Week-end	02 – 03	Libre
Week-end	09 – 10	Libre
Week-end	16 – 17	Libre
Week-end	23 – 24	Libre

MAI

Week-end	30 – 01	Libre
Week-end	07 – 08	Libre
Week-end	14 – 15	Libre
Week-end	21 – 22	Libre
Week-end	28 – 29	Libre



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. M. B. / G. M. B.

Route Principale 144
1628 VUADENS
026 912 74 75

sports cycles 
dupasquier
vuadens

www.dupasquier-sports.ch

notre
expérience
a choisi
la qualité



FÉVRIER

Week-end 05 – 06 Rumo - Schafer - Eltschinger

Week-end 12 – 13 Eloi Bosson et Alexandra,
Francis van Wynsberge

Week-end 19 – 20 Famille Lunardi

Week-end 26 – 27 Corinne Lombard

Semaine 28 – 03 **Carnaval** Corinne Lombard**MARS**

Week-end 05 – 06 Marie-Jo Porchet, André Grangier

Week-end 12 – 13 Dodo Menoud, Bernard et
Christine Bussard

Week-end 19 – 20 René Krattinger

Week-end 26 – 27 Bernard Eltschinger

AVRILSemaine 18 – 22 Vacances **Libre**Week-end 23 – 24 **Libre**Semaine 25 – 29 Vacances **Libre**

Merci d'avance aux volontaires qui voudront bien s'annoncer pour un gardiennage durant les vacances de Pâques.

Vendredi 18 février Raquettes au clair de lune et risotto (voir programme des courses pages 33)

**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

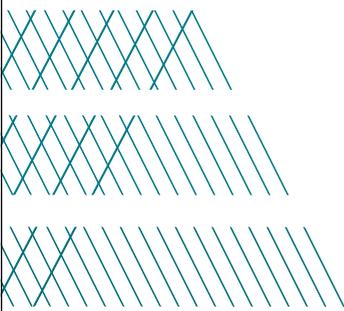
Gardiennage

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

PYTHOUD

FERBLANTERIE - COUVERTURE - INSTALLATIONS SANITAIRES

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



Venez visiter notre
Dinothèque
Du Lu a.-m. au samedi matin
www.morand-vins.ch



SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE



Étude de faisabilité et devis - Installation et mise en service - Maintenance
Retrouvez toutes nos offres sur : www.gruyere-energie.ch/photovoltaïque
Contact: T +41 26 919 23 23 - office@gruyere-energie.ch



La force d'une région
www.gruyere-energie.ch



CABANE DES PORTES

1218 m

FÉVRIER

Mercredi	02	Pierrot Roulin
Week-end	05 – 06	Pierrot Roulin et Nicolas Bourguet
Mercredi	09	René Vallélian et Jean-Louis Romanens
Week-end	12 – 13	Joël Bach et Jean-François Vienny Le 12, soirée contes, voir p. 5
Mercredi	16	Bernard Bussard et Dodo Menoud
Week-end	19 – 20	Thomas Merz
Mercredi	23	Tobie Gremaud et René Ottoz
Week-end	26 – 27	Gaston et Laurine Sapin

MARS

Mercredi	02	Eric Sudan et Vonvon Kolly
Week-end	05 – 06	Louis Gremaud
Mercredi	09	Bernard Bussard et Dodo Menoud
Week-end	12 – 13	Eloi Bosson, Alexandra Castella et Francis Van Wynsberghe
Mercredi	16	Libre
Week-end	19 – 20	Nadia Siffert
Mercredi	23	Tobie Gremaud et René Ottoz
Week-end	26 – 27	Gilbert Maillard, Bernard Aubonney et Michel Barbey
Mercredi	30	Madeleine Pittet et Mathilde Auer

AVRIL

Week-end	02 – 03	Joël Bach et Jean-François Vienny Samedi soir, Papet Vaudois
Mercredi	06	Libre
Week-end	09 – 10	Stéphane Romanens
Mercredi	13	Libre
Week-end	16 – 17	Nadia Siffert
Mercredi	20	Bernard Bussard et Dodo Menoud
Week-end	23 – 24	Jean-François Vienny et Joël Bach Clôture de la saison

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

99^e Assemblée générale

La situation sanitaire en lien avec la pandémie Covid-19 n'est actuellement pas favorable. Les événements en intérieur sont soumis à la règle 2G / masque / consommer assis. De plus dans les conditions actuelles, le nombre de participants serait limité à 90 aux Colombettes. En conséquence, le comité a décidé avec regret de supprimer la 99^e Assemblée générale en présentiel et de la remplacer encore une fois par le vote par correspondance. En contrepartie, les membres honoraires avec 25, 40, 50, 60 ou 65 ans de sociétariat seront invités à l'apéritif des rois reporté au jeudi 14 avril 2022.

DÉROULEMENT DE LA 99^e AG

Tous les membres de la section recevront au cours du mois de février un **Bouquetin spécial 99^e AG** comprenant :

- L'ordre du jour
- Le rapport du président
- Le rapport des préposés aux courses et formations
- Le rapport du préposé au Groupement Jeunesse
- Le rapport du préposé aux cabanes
- Le rapport du préposé au sauvetage
- Les comptes 2021 de la section et le bilan au 31.10.2021
- Le rapport des réviseurs
- Une présentation des candidats proposés par le comité pour les différents postes vacants
- Le programme 2022 des courses de la section et du Groupement Jeunesse
- Une modification des statuts
- Un bulletin de vote
- Une enveloppe réponse préaffranchie

Si un membre devait ne pas avoir reçu le Bouquetin spécial AG 2022 au 1^{er} mars prochain, il peut le réclamer par e-mail à secretariat@cas-gruyere.ch.

PROCÈS-VERBAL DE LA 98^e AG

Le procès-verbal de la 98^e AG et son annexe sont disponibles sur notre site www.cas-gruyere.ch, rubrique ACTIVITES & INFO DIVERSES – Assemblée générale. Toute personne qui désire en disposer sous forme papier peut le demander par écrit en précisant ses coordonnées auprès du CAS Gruyère, Secrétariat, Chemin de Bouleyres 79, 1630 Bulle, ou par e-mail à secretariat@cas-gruyere.ch jusqu'au 1^{er} mars 2022.

RENOUVELLEMENT DU COMITÉ

Roland Charrière préposé aux courses et formations et Yvan Ryf préposé au sauvetage mettent un terme à leur mandat au comité. Pour les postes vacants, le comité propose des candidats qui vous seront présentés dans le Bouquetin spécial AG 2022. D'autres propositions peuvent être déposées par écrit auprès du CAS Gruyère, Pascal Monteleone président, Chemin de Bouleyres 79, 1630 Bulle jusqu'au 10 février 2022 dernier délai (le cachet de la Poste fait foi).

SCRUTATEURS

Pour le dépouillement des bulletins de vote envoyés par courrier, les réviseurs Jean-François Vienny et Mélanie Gapany officieront comme scrutateurs. Il s'agit de l'approbation du PV, de l'approbation des rapports annuels, de l'approbation des comptes, de l'approbation du programme des courses, des diverses élections et de la modification des statuts. Les résultats des votes de la 99^e AG seront publiés dans le Bouquetin d'avril 2022.

Merci d'avance pour votre compréhension et pour votre active participation au vote par correspondance de la 99^e AG.

JUBILAIRES 2022

25 ANS

Widmer-Luper Michèle, Papaux Delphine, Jaquet Guillaume, Audergon Willy, Yerly Laurent, Tavon Jean-Claude, Bussard René, Ruffieux Lise, Terrapon Pierre, Kalberer Roland, Dévaud Francis, Charmillot-Hurni Lilly, Daniel Stéphane, Henny Barthold, Currat Albin, Dénéraud Gabriel, Bochud Gérard, Butty Charly, Fracheboud René, Caille René, Borcard Eric, Borcard Daniel, Laville Claude

40 ANS

Sturny Daniel, Pythoud François, Monot José, Mossu Rosemarie, Jaquet Gérard, Morand Pierre, Ruffieux Maurice, Schuwey Henri, Ottoz René, Pythoud Max, de Techtermann Michel, Buntschu Pierrette, Périsset Norbert, Grangier Phillippe

50 ANS

Amey Jean-Pierre, Andrey Jean-Pierre, Dunand Maurice, Dupasquier René, Phillot Charles, Mossu Joseph, Repond Rose-Marie, Murith Jean-Paul, Sottas Yves

60 ANS

Castella Noël, Jaggi Alfons, Aebischer Marta

65 ANS

Barras Clément



La BCF, partenaire de vos loisirs.



www.bcf.ch



**Banque Cantonale
de Fribourg**

simplement ouvert

Sports et Loisirs

Avry-devant-Pont



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

Rte de l'Eglise 19
026 915 12 42



Mathieu Bosson

Avenue de la Gare 10
1630 Bulle
026 921 06 06

Pâtisserie-traiteur

Boulangerie-Pâtisserie

Service traiteur

Confiserie et chocolat

Apéro dînatoire

www.auxparfumsdessaions.ch



Grand-Rue 21

Reflets de la section

ADMISSIONS

Freshwater Martin, Pra Mathaux 125, **Le Mouret**

Gilliéron Joël, route du Vieux-Chêne 25, **Villaz-St-Pierre**

Page Kevin, route de Villarimboud 14, **Châtonnaye**

Jaquet Pierre, rue de Montsalvens 8, **Broc**

Vuichard Michel, chemin de Montcalia 14, **Bulle**

Vuichard Marie-José, chemin de Montcalia 14, **Bulle**

Koslicki Kathrin, route du Javro 6, **Charmey**

Semborski Robert, route du Javro 6, **Charmey**

Jacot Pascal, Numa-Droz 96, **La Chaux-de-Fond**

Clark Caroline, Numa-Droz 96, **La Chaux-de-Fond**

Pauwels Oswald, Vuldersstraat 71, **Brugge / Belgique**

Mercadier-Crevel Françoise, route de la Pala 123, **Bulle**

Burgy Camille, route de Broc 75, **Epagny**

Schafer Fabien, route de Fribourg 85, **Farvagny-le-Petit**

Schütz Philippe, route de la Rochetta 11, **La Tour-de-Trême**

Ruedin Emilie, rue des Mésanges 5, **La Tour-de-Trême**

Piras Francesco, route de Servion 15, **Ferlens**

Dougoud Olivier, rue du Château 28, **Vaulruz**

Genoud Emma, route du Lac Lussy 600, **Châtel-St-Denis**

Wantz Clément, Weidweg 19, **Muntelier**

Purro Jonathan, chemin de l'Arenay 3, **Bulle**

Devaud Emilie, route de Sion 8, **Sierre**

Lefèvre Nohan, rue du Pays-d'Enhaut 72, **Bulle**

ADMISSIONS GJ

Overney Nina, rue de Montsalvens 8, **Broc**

Essacac Nathanaël, Montagnetta 27, **Corbières**

Baechler Mathis, chemin de la Fruitière 4, **Grandvillard**

COIN DE LA SYMPATHIE

Nous présentons nos sincères condoléances et assurons de notre amicale sympathie toutes les personnes touchées par le décès de : **Alexis Minnig**, membre soixantenaire, papa et beau-papa de Prisca et André Brodard

ACTIVITÉS DÉCEMBRE

DATE/BUT	PARTICIPANTS
02.12 Monts Chevreuils (rempl. Le Creux)	12
09.12 Région Les Mosses	22
12.12 Région les Mosses	12
16.12 La Berra	30
19.12 La Para	15
23.12 Région Jaunpass	22
26.12 Wispile	12

Infos COVID

Formation, Courses GJ, Courses section

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

Groupement jeunesse

Inscription aux camps et modules du groupement jeunesse



2022

Pour tous

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

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

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

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

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

Sur les traces du trophée des Gastlosen

DIMANCHE 13 FÉVRIER

AD



Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Situation/Altitude

Préalpes fribourgeoises/bernoises

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Ski de rando complet + crampon +
Magic-pass

Dénivelé, heures de marche

Entre 1600 m et 2400 m de dénivelé
et env. 5 heures d'effort

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

CHF 10.- + évnt. prix de remontée télésiège

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max participants

6

Chef de courses

Daniel Borcard, 079 467 93 23

Chef de courses adjoint

Maxime Ecoffey, 079 317 75 31

Délai d'inscription

Mardi 8 février

Itinéraire choisi

L'idée est de se promener sur le parcours
de la course qui se passera la semaine
suivante : départ Jaun arrivée Jaun en allant
toucher la croix de la Wandflue
<http://www.trophee-gastlosen.ch/>

Remarques/descriptif

Possibilité de prendre le télésiège de Jaun
afin de raccourcir un peu la course. Ça
donne quand même environ 1600 m de
dénivelé

Module ski moyen/avancé 1 : La Douve

DIMANCHE 20 FÉVRIER

PD

=====



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Exigences physiques

C - Exigeante

Difficulté

Env. 1250 m de montée prévue

Remarques

Les détails ont été donnés aux participants. Le module est complet, les autres courses du module ne seront pas publiées, les inscrits se sont engagés à participer à toutes.

Camp de Carnaval GJ au Simplon

LUNDI 28 FÉVRIER AU VENDREDI 4 MARS

PD

=====



Lieu et heure de départ

Stamm Bulle à 8 h

Subsistance

Pique-nique du premier jour

Matériel

Matériel complet de ski de randonnée, sac de couchage, sac à viande, habit de rechange pour le soir. Une liste du matériel sera envoyée aux personnes inscrites.

Dénivelé, heures de marche

La longueur des sorties sera adaptée au niveau des participants.

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

CHF 300.- Transport et logement

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

Veillez svp vous inscrire via le site de la section svp. Pour plus de renseignements vous pouvez m'atteindre au 079 223 26 52 en soirée uniquement jusqu'à 20 h.

Nbre max participants

6

Chef de courses

Alexandre Castella, 079 223 26 52

Délai d'inscription

Lundi 31 janvier

Itinéraire choisi

5 jours de ski de randonnée dans la région ou la neige sera présente, si tout va bien à l'hospice du Simplon sinon ailleurs.

Remarques/descriptif

Le nombre de participants est limité à 7 pour autant que les règles Covid ne changent pas d'ici là. Une fois la liste des participants établie, une liste du matériel sera envoyée à chacun avec aussi les détails techniques du séjour.

Un décompte financier précis sera effectué à la fin du camp.

Titlis Rundtour (OW)

DIMANCHE 6 MARS

PD



Lieu et heure de départ

Bulle Stamm à 5 h 30

Matériel

Equipement rando à ski (peaux, couteaux, pelle, sonde, DVA), baudrier, crampons, piolet, 2 mousquetons, sangle pour rappel, descendeur, casque, veste, lunettes, gourde, pique-nique

Dénivelé, heures de marche

Durée totale 7 heures. Montée 750 m et descente 2500 m au total

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 70.- Transport et télécabine

Nbre max participants

6

Chef de courses

Rainer Frick, 079 372 54 93

Chef de courses adjoint

Martin Widmer, 079 701 84 22

Délai d'inscription

Vendredi 25 février

Itinéraire choisi

Engelberg - montée en télécabine au Chli Titlis 3030 m - traversée au Titlisjoch 2697 m - descente par Chli Gletscherli (rappel) - montée au Tierberg Grassenbiwak 2650 m - descente à ski à Herrenrüti 1165 m et retour à Engelberg

Remarques

Cette course fait partie des courses organisées par le GJ pour les 100 ans de notre section en 2023 ! Plus d'informations à ce sujet dans le Bouquetin de mars.

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



Formation adultes

Cours Technique de descente

DIMANCHE 20 FÉVRIER

F



Lieu et heure de départ

Jaun à 9 h 15

Exigence physique

A - Peu exigeante

Instructions d'inscription

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

Chef de courses

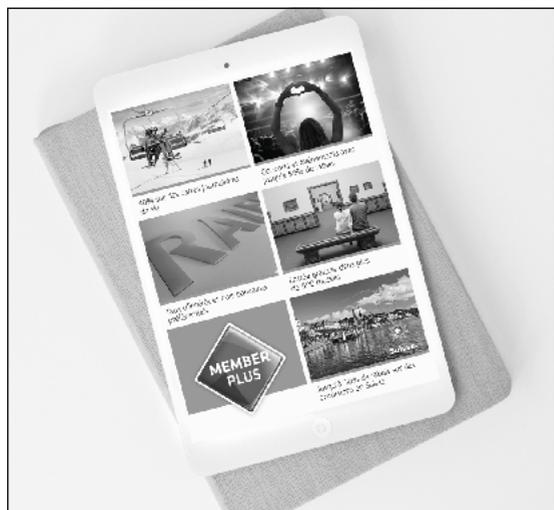
Francis Grandjean, 079 750 16 11

Délai d'inscription

Mardi 15 février

Itinéraire choisi

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



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

raiffeisen.ch/memberplus



Apprenez-en plus sur:
raiffeisen.ch/memberplus

RAIFFEISEN

S Courses de la section

Dent de Morcles

DIMANCHE 6 FÉVRIER

AD



Lieu et heure de départ

Parking CO2 La Tour-de-Trême à 6 h 30

Matériel

De randonnée à ski + DVA, pelle

Dénivelé, heures de marche

Ascension 5-6 h, 1640 m

Exigence physique

D - Très exigeante

Coût approximatif

CHF 10.- Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max participants

8

Chef de courses

Steffen Steinhauser, 079 205 85 96

Délai d'inscription

Samedi 5 février

Itinéraire choisi

Chemin de montée classique, depuis Ovronnaz par le col de Fenestral. Descente par l'épaule SE de Tête Séri

Remarques/descriptif

Une bonne condition physique est nécessaire pour les 1600 m de dénivelé.

Randonnées à la carte

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

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

Randonnées légères à la carte

Les randonnées habituelles vous paraissent trop astreignantes ? Chaque jeudi, retrouvez les clubistes qui souhaitent randonner gentiment, sans trop de dénivelés. Le but est fixé selon les conditions du moment et les envies des participants. Ces courses ne dépassent pas les niveaux T2 ou S2.

Rendez-vous chaque jeudi à 10 h au parking du terrain de foot à La Tour-de-Trême.

Le Bäderhorn

DIMANCHE 6 FÉVRIER

AD



Lieu et heure de départ

Parc CO2 à 8 h

Situation/Altitude

Jaun

Substance

Pique-nique

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Francis Dévaud, 079 256 80 66

Délai d'inscription

Vendredi 4 février

Rodomont - Haute Combe

JEUDI 10 FÉVRIER

PD



Lieu et heure de départ

Place de parc gare du Pâquier à 8 h

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max participants

12

Chef de courses

Jacques Maillard, 077 473 14 85

Période d'inscription

Du vendredi 4 février au mercredi 9 février



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

Rellerligrat

JEUDI 10 FÉVRIER

WT3



Lieu et heure de départ

La Tour, parc terrain de foot à 8 h 30

Matériel

DVA - pelle - sonde

Dénivelé, heures de marche

+725 m, -725 m, 9,2 km, 5 h 30

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Jean-Louis Kolly, 079 331 49 53

Période d'inscription

Du jeudi 3 au mercredi 9 février

Itinéraire choisi

Schönried - Obers Rellerli - Hugeligrat -
Pt 1658 - Sunnigi Vorschess - Erli - Schönried

SPORTS
SKI
EQUIN
RANDO
aventures

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

SPORTS AVENTURES SA / ROUTE DE BILLENS 14 / 1690 ROMONT/FR
T 026 852 26 41 / 026 852 48 42 / SPORTS-AVENTURES.CH
HORAIRES DU MAGASIN
LUNDI FERMÉ // MA-VE 9H-12H / 13H30-16H // SA 9H-12H / 13H30-16H

POINT REFLEX
REFLEXOLOGIE

Florence Barras
Réflexologue diplômée | Agréée ASCA + RME

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

barras.f@bluewin.ch | www.point-reflex.ch

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

Plan de la Douve – Col de Base



JEUDI 10 FÉVRIER

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 880 m pour Col de Base

Dénivelé 1070 m pour Plan de la Douve

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

Période d'inscription

Du vendredi 4 au mercredi 9 février

Itinéraire choisi

Gérignoz, Le Tabouset, point 1279, Plan de

l'Etalle, La Case, Col de Base = peu difficile

La Case, point 2007, plan de la Douve =
assez difficile

Remarques/descriptif

Possibilité de faire 2 équipes : une Plan de
la Douve et l'autre Col de Base

Palanche de la Cretta 2928 m



SAMEDI 12 FÉVRIER

PD

=====

Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h

Situation/Altitude

Val d'Hérens

Matériel

DVA, pelle, sonde, pique-nique tiré du sac,
boisson chaude

Dénivelé, heures de marche

1140 m dénivelé, 3 h 30 à 4 h de montée

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 10.-

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel

Instructions d'inscription

Information supplémentaire chez Patrick
079 286 51 22

Nbre max participants

9

Chef de courses

Patrick Barbey, 079 286 51 22

Période d'inscription

Du mardi 1^{er} au jeudi 10 février

Itinéraire choisi

Départ du contour de la Coutaz, Remointse
de la Cretta, Palanche de la Cretta, environ
1100 m de dénivelé.

Les Rodomonts - Haute-Combe



SAMEDI 12 FÉVRIER

PD

Lieu et heure de départ

Duvillard Epagny à 8 h

Subsistance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

1600 m

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Merci de m'appeler au 079 674 68 66 pour t'inscrire

Chef de courses

David Sciboz, 079 674 68 66

Chef de courses adjoint

Jean-Claude Perroud, 079 230 68 35

Période d'inscription

Du vendredi 4 au jeudi 10 février

L'Omèn Roso



SAMEDI 12 FÉVRIER

PD

Lieu et heure de départ

Parking CO2 La Tour à 5 h 30

Matériel

Matériel de ski de rando, crampons selon conditions

Dénivelé, heures de marche

1800 m durée env. 8 heures

Exigence physique

B - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Nbre max participants

10

Chef de courses

Gérard Monney, 079 617 43 54

Chef de courses adjoint

Laurent Python, 079 285 37 89

Période d'inscription

Mercredi 12 janvier au jeudi 10 février

Itinéraire choisi

Départ de Tignousa, Bella Vourda, Omèn Roso, et retour

Allières

DIMANCHE 13 FÉVRIER

PD

|||||



Lieu et heure de départ

Duvillard, Epagny à 8 h

Substance

Pique-nique

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Denis Bossel, 079 332 04 68

Période d'inscription

Du lundi 7 au samedi 12 février

Itinéraire choisi

Selon enneigement Pointe d'Allières

Ochsen

DIMANCHE 13 FÉVRIER

AD

|||||



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Dénivelé, heures de marche

AD si sommet avec crampons

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Nbre max participants

8

Chef de courses

Jean-Michel Niklès, 079 376 70 37

Cheffe de courses adjointe

Chantal Python Niklès, 079 385 15 91

Délai d'inscription

Vendredi 11 février

Alpiglemäre

JEUDI 17 FÉVRIER

PD

=====



Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

Gantrisch

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De randonnée à ski, DVA, pelle, sonde,
couteaux

Dénivelé, heures de marche

+900 m

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Chef de courses

Romain Chofflon, 079 293 41 09

Période d'inscription

Du dimanche 6 au mercredi 16 février

Allières - L'Etivaz

JEUDI 17 FÉVRIER

PD

=====



Lieu et heure de départ

Albeuve, en face de l'auberge de l'Ange à 7 h

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Habituel de rando

Dénivelé, heures de marche

1450 m dénivelé, environ 6 h 30

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Par téléphone

Nbre max participants

10

Chef de courses

Maurice Beaud, 079 549 47 45

Période d'inscription

Du mardi 1^{er} au mardi 15 février

Itinéraire choisi

Allières - Monts Chevreuils - Devant de
l'Etivaz

Remarques/descriptif

Pour billets de train et de bus, applications
CFF ou FAIRTIQ fortement conseillées

Cabane Sarouche



JEUDI 17 FÉVRIER

WT2

Lieu et heure de départ

Terrain de foot La Tour à 8 h 30

Matériel

Standard de randonnée à raquettes : DVA, pelle et sonde

Dénivelé, heures de marche

+700 m / 5 h / 12 km

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Cheffe de courses

Antoinette Bussard, 079 253 45 71

Période d'inscription

Du lundi 7 au mardi 15 février

Itinéraire choisi

Départ de Gérignoz, Le Pratey, Sur le Grin, cabane de la Sarouche, La Montagnette. Course en partie en boucle

Sortie pleine lune aux Clés



VENDREDI 18 FÉVRIER

T2

Lieu et heure de départ

Parc terrain de foot la Tour-de-Trême à 17 h 30

Subsistance

Boisson chaude, repas à la cabane des Clés

Matériel

Raquettes, bâtons, lampe frontale

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Risotto etc. à la cabane CHF 18.-

Cheffe de courses

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

Période d'inscription

Du mardi 1^{er} au mercredi 16 février

Itinéraire choisi

Il dépendra de l'enneigement, maximum 900 m et minimum 450 m de dénivelé positif.

Boucle Oberenegg - Hundsrügg - Birehubel - Husegg



SAMEDI 19 FÉVRIER

PD

Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h

Situation/Altitude

Abländschen

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Standard rando ski

Dénivelé, heures de marche

+1800 m, 8 heures

Exigence physique

D - Très exigeante

Coût approximatif

CHF 10.- Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max participants

8

Chef de courses

Sébastien Dousse, 079 628 76 05

Période d'inscription

Du lundi 14 au vendredi 18 février

Itinéraire choisi

La boucle env. 13 km de marche,
3 ou 4 re-peautages



Initiation ski / Course 4 (Vudalla)



DIMANCHE 20 FÉVRIER

F

Lieu et heure de départ

Ecole Duvillard, Epagny à 7 h 30

Situation/Altitude

Cartes 1225 Gruyères et 1245 Château-d'Oex

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Matériel complet d'hiver avec DVA, pelle, sonde et couteaux

Dénivelé, heures de marche

Montée en 2 heures depuis Pringy si l'enneigement le permet, 850 m de dénivelé

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne, merci d'indiquer votre n° de portable lors de l'inscription.

Nbre max participants

10

Chef de courses

Eric Barras, 079 261 15 82

Chef de courses adjoint

Philippe Bussard, 077 524 68 47

Période d'inscription

Du samedi 5 au vendredi 18 février

Itinéraire choisi

Montée depuis Pringy en passant par le lac de Mongeron, le Poyet puis la Vudalla, 1669 m



Iffighore

MARDI 22 FÉVRIER

PD



Lieu et heure de départ

Terrain de foot La Tour à 7 h 30

Situation/Altitude

La Lenk

Matériel

Complet de randonnée à ski, y compris
couteaux

Dénivelé, heures de marche

1000 m de dénivelé, 3 h 30

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Par téléphone ou en ligne

Cheffe de courses

Mathilde Auer, 079 657 97 92

Période d'inscription

Du mardi 1^{er} au lundi 21 février

Col du Mittelberg

JEUDI 24 FÉVRIER

PD



Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

Abländschen

Dénivelé, heures de marche

Une belle balade au pied des Gastlosen
470 m de dénivelé environ

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Information supplémentaire chez
Patrick 0792865122 sms

Nbre max participants

12

Chef de courses

Patrick Barbey, 079 286 51 22

Période d'inscription

Du mardi 1^{er} au mardi 22 février

Gros Brun – Patraflon



JEUDI 24 FÉVRIER

AD

Lieu et heure de départ

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

Matériel

Complet rando ski, pelle / sonde / DVA,
pique-nique et thermos, habits chauds

Dénivelé, heures de marche

+1400 / -1400, 6-7 heures

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

CHF 4.- Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max participants

12

Chef de courses

Pascal Monteleone, 079 669 95 63

Période d'inscription

Du jeudi 3 au mercredi 23 février

Tête à Josué



JEUDI 24 FÉVRIER

PD

Lieu et heure de départ

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

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Jacques Maillard, 077 473 14 85

Période d'inscription

Du samedi 5 au mardi 22 février



TREZZINI
CONCIERGERIE

Rte de Mordon 45

1630 Bulle

Brevet fédéral

Tél. (24 h/24): 026 / 919 30 00

www.trezzini-conciergerie.ch

office@trezzini-conciergerie.ch



NOLL MAÇONNERIE SA

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

Les Bruyères 5, 1635 La Tour-de-Trême

Tél. 026 912 53 52, fax 026 912 53 85

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

Région Val d'Hérens/Hérémence

SAMEDI 26 AU DIMANCHE 27 FÉVRIER

PD



Lieu et heure de départ

Stamm à 6 h 30

Subsistance

Pension d'Evolène

Matériel

Skis avec couteaux

Dénivelé, heures de marche

Selon conditions, premier jour Col de Bréona (1260 m dénivelés, col à 2915 m, 3 - 4 h montée), nuit dans la région, deuxième jour Col des Ignes (1350 m dénivelés, col à 3181 m, 3 - 4 h montée) ou Bec de la Montau (dénivelé + 1400 m, sommet à 2922 m, 3 - 4 h montée)

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport et logement

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max participants

12

Cheffe de courses

Jacqueline Cotting-Currat, 079 725 26 37

Chef de courses adjoint

Jean-Louis Reymond, 076 391 45 55

Période d'inscription

Samedi 15 janvier au dimanche 20 février

Pointe des Gros Six – Combe de l'A

SAMEDI 26 FÉVRIER

PD



Lieu et heure de départ

Parking CO2 La Tour à 5 h 45

Situation/Altitude

Bourg St-Pierre

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Équipement complet de ski de rando

Dénivelé, heures de marche

1240 m de montée sur env. 5 heures pour le sommet, au total env. 8 heures

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Nbre max participants

10

Chef de courses

Gérard Monney, 079 617 43 54

Chef de courses adjoint

Laurent Python, 079 285 37 89

Période d'inscription

Mercredi 26 janvier au mercredi 23 février

Itinéraire choisi

De Bourg St-Pierre en passant par le lac des Toules. Si les conditions le permettent, descente par la Combe de l'A

Rüwlishore

DIMANCHE 27 FÉVRIER

PD

=====



Lieu et heure de départ

Place Duvillard Epagny à 8 h

Matériel

Complet de ski de randonnée

Dénivelé, heures de marche

Tricotage dans le coin selon la qualité de la neige On remet les peaux 3 fois.

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

Période d'inscription

Du mardi 1^{er} au jeudi 24 février

Cape au Moine de l'Etivaz

JEUDI 3 MARS

AD

=====



Lieu et heure de départ

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

Substance

Pique-nique

Matériel

DVA, pelle, sonde

Dénivelé, heures de marche

1100 m de dénivelé jusqu'au sommet (AD - assez difficile) 750 m de dénivelé jusqu'au point 1984 m (PD - peu difficile)

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Inscription jusqu'à 12 h par tél. 079 710 67 34

Chef de courses

Jean-Claude Mauron, 079 710 67 34

Période d'inscription

Du vendredi 25 février au mercredi 2 mars

Itinéraire choisi

Les Vuittes, Pâquier-Mottier, La Moleire, Pas de Sazième, Le Gour, Cape au Moine

Remarques/descriptif

Course A : jusqu'au sommet

Course B : jusqu'au point 1984 (Le Gour)

Schibe-Märe

SAMEDI 5 MARS

AD

=====



Lieu et heure de départ

Bulle, parking salle CO2
L'heure sera communiquée aux participants

Dénivelé, heures de marche

+1500 m, descente de la Märe en S4

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par courriel, en ligne

Instructions d'inscription

En ligne de préférence ou par sms

Nbre max participants

8

Chef de courses

Laurent Marilly, 079 588 63 39

Période d'inscription

Du lundi 14 février au jeudi 3 mars

Itinéraire choisi

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

Wandlfue

DIMANCHE 6 MARS

AD

=====



Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Situation/Altitude

<https://www.sac-cas.ch/fr/cabanes-et-courses/portail-des-courses-du-cas/wandlfue-fr-2172/randonnee-a-ski/de-jaun-kap-pelboden-et-dablaendschen-5357/>

Substance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Skis de randonnée + couteaux + pelle + sonde + DVA + vêtements adaptés aux conditions

Dénivelé, heures de marche

2 h 30, 810 mètres de dénivelé positif

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 20.- Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Nbre max participants

8

Chef de courses

Bruno Parnet, 079 938 19 34

Délai d'inscription

Samedi 5 mars

Itinéraire choisi

Voie normale depuis Abländschen ou Birrematte. Couloir raide à la descente.

Ski région Gemmi

SAMEDI 12 AU DIMANCHE 13 MARS

AD



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 6 h 19

Matériel

Complet de randonnée à ski

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 150.- Cabane et transport avec demi-tarif

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Inscription par téléphone uniquement

Nbre max participants

7

Chef de courses

Roland Charrière, 079 199 95 32

Période d'inscription

Du mardi 1^{er} au lundi 28 février

Itinéraire choisi

Samedi : Départ de Ferden – Ferdenpass – descente sur Loèche – télécabine – Hôtel de la Gemmi +1500 m -1400 m.

Dimanche : selon conditions et participants

Remarques/descriptif

Vaste région pour le ski de randonnée, nous logerons à l'hôtel de la Gemmi.

Déplacement en transports publics

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

Rubrique environnement

JACQUELINE COTTING, VICE-PRÉSIDENTE ET PRÉPOSÉE À L'ENVIRONNEMENT

Chers membres,

A l'aube de cette nouvelle année 2022, si nous fermons un instant nos yeux, pouvons-nous imaginer une vision confiante de notre environnement futur ? A l'évidence, la réalité nous oblige à tempérer nos rêves et à porter un regard objectif sur un fait incontestable : la nature qui nous entoure et dont nous profitons en tant que clubistes et montagnards subit de profonds changements.

Nous devenons tous, heureusement, de plus en plus conscients de notre impact sur notre environnement et ceci inclut évidemment nos loisirs, dont nos randonnées en montagne.

Depuis sa fondation en 1863, le Club Alpin Suisse (CAS) s'est donné pour tâche de modeler le développement de l'espace alpin et de l'alpinisme. Il relie les personnes intéressées au monde de la montagne et développe les sports de montagne comme expérience de vie pour une large part de la population.

Lors de l'assemblée des délégués à Berne, le 4 septembre 2021, le Club Alpin Central

nous a rappelé ses lignes directrices concernant sa position en matière d'environnement : ses priorités sont ainsi résumées : **1. Préservation de la diversité de la nature. 2. Minimisation de l'impact négatif de nos activités sur la nature et la biodiversité. 3. Sauvegarde du libre accès.** Le concept du libre accès du CAS, accepté par le comité central au printemps 2021 et présenté à l'assemblée des délégués en juin 2021, est fondé sur cette réalité : « une nature intacte et accessible constitue la base des sports de montagne et des expériences en contact avec la nature. » En effet, le libre accès à la montagne est un bien public précieux dont nous devons prendre soin et le CAS s'engage pour une pratique des sports de montagne respectueuse de la nature. Lors de sa conférence en ligne adressée aux préposés à l'environnement de toutes les sections, en novembre 2021, Lucie Wiget (enseignante en biologie, membre du CAS section Neuchâtel) nous a rappelé les axes d'action du CAS : 1. Sensibilisation et information. 2. Respect des zones de tranquillité de la faune. 3. Vérification des itinéraires dans ces dites zones (map.geo.admin.ch) Les animaux sauvages ont en effet besoin de ces dites zones de repli dans lesquelles



depuis

2007

Lucien Carrel

079 767 75 50

**Tavillons
Toitures
Façades**

1627 Vaulruz - anciennement Camille Charrière



lucien-carrel.ch



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



Messerli Groupe

Auto Electricité - Radiocommunication

MSG Solutions Sàrl - www.messerli-groupe.com

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

Location radios

Pneus été - hiver

Garage multimarque

Radio, pager, balises Spot

Tomtom

Mains libres Parrot

Changement pare-brise

Diagnostic

Casques bucherons

Petzl

Eclairage LED

RAG

Climatisation

Système homme mort



Tavillons

Charpente - Rénovation

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

Samuel Charrière
1628 Vuadens



Pour votre cuisine,
choisissez une recette
traditionnelle.

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

ECOSA

ils ne sont pas dérangés. Ces territoires définis servent à canaliser les utilisateurs de la nature. Le CAS s'en soucie et s'engage à y sensibiliser chacun de ses membres.

(www.respecter-cest-protéger.ch)

Il existe actuellement 42 districts francs fédéraux (zones ayant pour but de protéger et conserver la faune menacée ainsi que leurs biotopes, la chasse y est interdite), environ 6 % des Alpes, environ 3000 km², et plus de 1000 zones de tranquillité. (www.zones-de-tranquillite.ch)

Autre axe d'action du CAS pour l'environnement : après une phase pilote de trois ans, le CAS, avec le soutien de l'ATE, a mis sur pied le bus des neiges (www.busdesneiges.ch), afin de permettre aux adeptes de randonnée à ski ou raquettes de planifier leurs sorties en groupant les participants selon les horaires et lieux proposés. L'offre doit encore s'étendre à nos régions.

Lors du week-end du 28-29 août 2021 organisé par le CAS à la Lämmerenhütte pour les préposés à l'environnement, nous étions 24 sections présentes. Une biologiste, Mary Leibundgut, nous a parlé des marges proglaciaires et de l'impact du réchauffement climatique sur la biodiversité. Une équipe de travail dirigée par Benno Steiner nous a présenté l'objectif

du CAS : réduire ses émissions totales de CO₂ à zéro net d'ici 2040. Un objectif ambitieux axé sur la sensibilisation des membres, le développement de projets pour des cabanes climatiquement neutres, l'encouragement de démarches « clean-up » dans les sections etc.

Aujourd'hui, dans notre écrin naturel qu'est notre magnifique Gruyère, nous pouvons tous agir. La première démarche consiste à s'informer et respecter les espaces préservés pour la faune, et y suivre les itinéraires définis en appliquant le principe de l'entonnoir à la descente (regrouper les skieurs sur une trace commune en entrant dans une zone boisée où se réfugie la faune).

Ensemble, nous pouvons joindre nos efforts et bénéficier ainsi d'une nature accessible le plus durablement possible. Quelle chance nous avons !

Ayant repris le dicastère « environnement » de notre section, je souhaite simplement actionner un nouvel élan commun en ce sens, relancer l'information afin de poursuivre nos activités grâce à l'équilibre subtil entre « protection et utilisation » de notre environnement. Toutes vos suggestions, remarques et idées sont bienvenues !





Vente
Réparation
Conseils

Rue Saint-Joseph 44

1630 Bulle

T 026 912 92 42

N 079 285 04 76

sugnaux.electromenager@bluewin.ch

www.sugnaux-electromenager.ch



MENUISERIE AGENCEMENT

Eloi Bosson Sàrl

— Maîtrise Fédérale —



Plafond Acoustique



Atelier de production



Façade lames en mélèze

1632 Riaz | 026 912 42 52

menuiserie.eloibosson@bluewin.ch | www.menuiserie-eloi-bosson.ch



Récits de courses

Course surprise

JEUDI 25 NOVEMBRE 2021

Récit de François Pythoud

Les seniors ont pour habitude, afin de clôturer la saison d'été, d'organiser, le dernier jeudi de novembre, une course dite surprise. Cette année, il a été fixé dans le top secret entre Mathilde et moi-même de se rendre dans la vallée de Joux.

Premier programme

Groupe A : Col du Mollendruz, Dent de Vaulion, Les Charbonnières. **Groupe B :** Le Pont, tour du lac de Brenet, Les Charbonnières.

Malheureusement la météo n'étant pas terrible, il a fallu trouver un autre parcours, parcours que vous découvrirez dans ce récit. Donc départ reporté à 9 h 00 au lieu de 8 h 00 au parc du CO2. A l'heure précise, 45 seniors embarquent dans le car des Taxis Romontois sans avoir la moindre idée du parcours du jour. Tout au long du trajet Mathilde se fait un malin plaisir de poser des questions : où allons-nous atterrir ? Questions sans réponse.

Notre car continuant sa route, c'est seulement vers l'entrée de Vallorbe que le but a été trouvé en chœur : les Grottes



de Vallorbe. Notre car se faufile sur une route étroite jusqu'au parc des grottes. De ce point une petite marche nous dégourdit les jambes jusqu'à l'entrée de celles-ci. Sur le portail d'entrée le gardien, qui nous ouvre les portes en exclusivité, nous relate l'histoire de la découverte de ces grottes en 1961.

Le groupe s'enfile dans cet extraordinaire labyrinthe pour un parcours d'une heure. Sauf pour moi-même, supportant très mal d'être enfermé, je n'ai pas franchi le portail. Ceci malgré l'insistance de Mathilde. En fin de visite dans une salle d'exposition des minéraux, un apéritif est pris en commun. Je dois avouer que j'ai quand même fait l'effort des derniers 50 mètres toujours sur les insistance de Mathilde pour partager le verre de l'amitié. Puis retour au car pour rouler vers le



dernier but top secret : Les Charbonnières dans une célèbre fromagerie du fameux MONT-D'OR. Le patron des lieux nous reçoit avec une affabilité remarquable.

MONNEY Eric

Poêles – Cheminées

Construction
Rénovation - réparation

1633 Marsens

079 637 70 86

www.monneycheminees.ch



Menuiserie Agencement



Denis Risse Sàrl

Une philosophie, une passion!

Fenêtre - Porte - Agencement
Cuisine - Parquet - Rénovation

079 371 07 76 www.denis-risse.ch



**OXYGENE
MONTAGNE**



**GUIDES
MONTAGNE**



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

www.o2montagne.ch



votre magasin spécialisé

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



Nous entrons dans une salle tout en bois d'un style extraordinaire magnifiquement décorée. Pendant le service de l'apéro, chacun visite un superbe petit musée représentant toute l'histoire du fameux MONT-D'OR et son travail de fabrication. Puis passage à table où l'on nous sert un menu fondue au vacherin Mont-d'Or, excellent à s'en lécher les babines.

Après le repas, le maître des lieux nous donne une conférence sur l'origine, la provenance et la fabrication de ce succulent fromage avec l'appui d'un film. Après quelques achats, le retour au point de départ se précise. Notre car adapte son itinéraire pour éviter les bouchons en formation et nous voilà de retour à Bulle où nous prenons congé de notre chauffeur à la conduite parfaite. Ce fut une journée de belle ambiance et de découvertes.

Pour ma part, après 11 années d'organisation, je quitte le bateau avec la satisfaction d'avoir apprécié cette amitié qui m'est chère. Mes remerciements vont à notre ancien président plein de dévouement, Jean-Marc Angéloz, qui pendant bien des années trouvait des sponsors pour fournir un apéro en fin de course. Un grand merci Jean-Marc.

Votre dévoué narrateur !!!
François Pythoud

P.S. Un immense merci de la part de tous les participants à notre dévoué organisateur de la course surprise depuis sa fondation, il y a un certain nombre d'années, notre ami François Pythoud. Nous aurons grand plaisir à le retrouver l'année prochaine comme simple participant et, promis, nous n'irons pas dans des grottes... mais peut-être dans une cave ?

Participants : Jean-Marc et Claudine Angéloz, Maurice et Raymonde Beaud, Norbert Berger, Charly Bochud, Geneviève Brodard, Jean-Louis Catillaz, Erika et Philippe Chatagny, Marianne Chenaux, Hélène et Romain Chofflon, Françoise Dillon, Ida Emery, Nestor Esseiva, Chantal Garin, Francis Gavillet, Marie-Josée Geinoz, Catherine Genton, René Giller, Fabienne Grandjean, Suzanne Gremaud, Juergen Hain, Isabelle Kolly, Agnès Limat, Alice Ludi, Pierre Martignoni, Jean-Claude Mauron, Guy et Jacqueline Monney, Marie-Thérèse Remy, Félix Robadey, Irénée Savary, Michel Savoy, Nicole et Jean-Claude Schneuwly, Norbert Seydoux, Catherine et Claude Spicher, Gérald Tena, Marianne Tomasini, Claude Trezzini et les chefs de courses Mathilde Auer et François Pythoud.



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

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



Renseignements et vente sur www.entreligne.ch



LANIAC
ESCALADE



Rappel/information

Lorsque vous allez grimper chez LANIAC ou L'Entrepôt à Bulle, n'oubliez pas d'annoncer votre appartenance à notre club (munissez-vous de la carte CAS) et vous obtiendrez 10 % de remise sur le prix d'entrée.



Laiterie
DE
GRANDVILLARD
LAURENT PYTHON

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

PILLER & KRATTER SA

- CHAUFFAGE
- SANITAIRE
- TOITURE
- ETANCHEITE
- PARATONNERRE

1632 Riaz Tél. 026 / 912 98 04

La Para

DIMANCHE 19 DÉCEMBRE 2021

Récit et photos d'Élodie

L'inscription est confirmée après un téléphone au chef de courses. Rendez-vous est donc pris pour cette première grande sortie de la saison, qui s'annonce pas mal vu les récentes neiges généreuses. Sur le parking du CO2, un bon -8 degrés nous attend, ce qui motive la soussignée à se dévouer assez rapidement pour faire le récit de course afin de pouvoir embarquer rapidement tout ce petit monde dans les voitures. La sortie comptera 15 clubistes motivé·e·s, dont le chef de courses et son adjoint. Le but annoncé est la Para, bien que notre chef nous dit qu'on va d'abord rejoindre le col du Seron et faire le point à cet endroit, en fonction de la forme de chacun·e.

Arrivé·e·s à l'Etivaz, nous avons gagné 3 degrés bienvenus, mais la température restera négative pour le reste de la journée. Tant mieux pour la neige ! Puisqu'il s'agit de la première sortie,

nous prenons directement les bonnes habitudes et faisons un double contrôle des DVA, afin que les chefs de courses soient aussi assurés d'être retrouvés en cas d'avalanche. Nous débutons ensuite la course par un itinéraire plus sûr, mais plus plat, ce qui nous permet de nous échauffer tranquillement tout en faisant connaissance.

S'ensuivent les premières conversions dans une forêt assez raide, qui donnent lieu aux premières petites difficultés, comme quelques peaux qui se décollent. L'occasion pour notre adjoint de venir à la rescousse et de prodiguer quelques conseils bienvenus pour ces conversions en milieu presque hostile. Ces premières difficultés surmontées, un nouveau pépin nous surprend : un participant se met de côté, il est malade. Puis gentiment, il reprend la route, nous assurant qu'il n'a pas fêté la veille, et il parviendra





au sommet, comme nous l'espérons tou-te-s ! Nous poursuivons donc notre route jusqu'à la première pause au soleil, puis jusqu'au col du Seron. Cette deuxième partie voit le groupe se scinder quelque peu, en fonction de la vitesse de croisière choisie. Je fais partie des lent-e-s, comme nous l'a fait remarquer avec bienveillance notre adjoint, mais le rythme ne faiblit pas. Lentement mais sûrement, comme on dit !

Arrivées au col, le soleil brille, le vent souffle et les troupes sont motivées à continuer. Nous décidons donc de progresser jusqu'au sommet. Les lent-e-s, arrivé-e-s en dernier, partent cette fois-ci devant pour donner le rythme à tout le groupe. La progression est régulière jusqu'à quelques mètres du sommet, dans un coin où la bise nous laisse tranquilles. Ici, certain-e-s décident de s'arrêter et d'attendre que le reste du groupe se rende vers la croix puis redescende une pente un peu raide et en dévers. Pour rejoindre la croix, nous mettons les couteaux, afin d'être plus à l'aise et parce



que ça se prête bien pour les tester ici. Une fois l'objectif atteint, nous prenons la photo usuelle et nous rejoignons l'autre partie du groupe pour quelques photos supplémentaires. A ce moment, presque tout le monde est prêt à entamer la descente, qui s'annonce merveilleusement poudreuse. Mais, une question reste : quand est-ce qu'on mange nos sandwiches ? Apparemment pas maintenant, c'était avant, mais pour les plus lent-e-s, pas eu le temps. Ouille !

Pour descendre, nous formons deux groupes et nos chefs nous trouvent de jolis itinéraires très peu tracés. La neige est excellente et présente en abondance, jusqu'en bas. Nous sommes gâté-e-s et en profitons à fond ! Quelques chutes sans gravité égayent cette descente, dont le point final sera l'embourbement dans une rivière d'une participante, qui s'en est sortie avec un pied mouillé seulement. Après ces 1300 mètres de dénivelé positif et 8,5 km de montée, nous sommes tou-te-s très motivé-e-s à partager encore un verre pour clore cette magnifique sortie. Merci encore à Steffen pour l'organisation parfaite et à son adjoint Jean-Louis. La saison est lancée !



Participants : Isaac Ambli, Malo Degasne, Ludmilla Dervey, Corinne Gremaud, Frédéric Heimo, Nelly Marmy, Suzanne Nicolet, Christine Perrenoud, Jean-Louis Raymond, Marie-Claire Risse, Isabelle Seydoux, Elodie Surchat (auteure du récit), Stephen Steinhauer (chef de courses), Frédéric Voltz, Camille Yerly.

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

2 0 0 2 - 2 0 2 2



Jean Barras Sàrl
Construction bois
Fin du Chêne 5
1652 Botterens

079 751 88 85
026 921 13 25

j.barras@barras-charpente.ch
www.barras-charpente.ch



Pour une production locale

Nous formons des apprentis



Brevet Fédéral

Partenaire

