



Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE 07-2022

JUILLET 2022

CAS
LA GRUYÈRE

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






**PRENDRE DE
LA HAUTEUR
ENSEMBLE**

Trango
SPORT
NATURE

026 913 92 10
magasin principal
rue Albert Rieter 10 / Bulle
boutique
Grand Rue 29 / Bulle

patagonia



MBF

**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'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 ou 079 669 95 63

Infos utiles 01

Editorial 03

Activité en cabane 05

Cabanes de la section 09

Reflets de la section 14

Groupement jeunesse 16

Formation adultes 18

Courses de la section 21

Récits de courses 35

PHOTO DE COUVERTURE

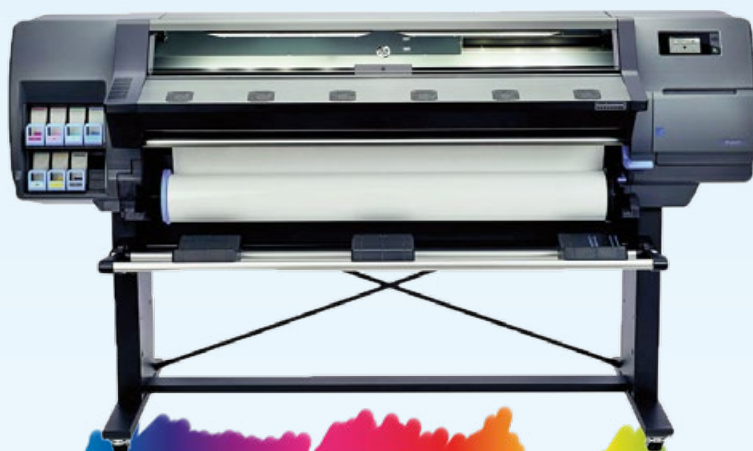
Pointe de Zinal
© Roland Charrière | Août 2021

IMPRESSION NUMÉRIQUE, OFFSET

Nous imprimons/découpons aussi en grand format !

**Affiches, posters, bâches, roll-up, papier peint personnalisé,
banderoles, autocollants, toiles 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

MICHEL LÉDERREY, NOUVEAU PRÉPOSÉ AUX COURSES

Je ne l'emporte pas lors de chaque randonnée ou sortie en montagne, ça dépend de la durée de la sortie et des endroits où je pourrais me ravitailler. Mais lorsque j'en fais, je prends le temps de le préparer le matin même... le thé de marche. Thé noir et infusion aux fruits, Earl Grey et tilleul, de la cannelle peut-être, le mélange varie suivant ce qu'il y a dans l'armoire, la saison et l'humeur du moment. Mon choix se fait pendant que l'eau frémit. Du sucre à volonté, une tombée de citron pour finir et ça y est. Il y a autant de thés de marche qu'il y a de cabanes, pour celles qui le font encore elle-même s'entend. J'en ai connu des bons comme des pas terribles, mais celui que tu as fait toi-même restera le meilleur.

Je note avec amusement que l'expansion du thé en Europe a précédé d'un bon siècle les débuts de l'alpinisme. L'histoire ne dit par contre pas si Jacques Balmat et Horace Bénédict de Saussure buvaient du thé ou si Edward Whymper disposait d'un thermos, sur la fin peut-être. Ah ! Le thermos, merveilleuse invention. Difficile de savoir jusqu'à la fin ce qui reste vraiment dedans. Mais l'heure est encore aux préparatifs, les en-cas sont paquetés et le flacon est rempli. Le fait de savoir qu'il est là, dans le sac, est déjà réconfortant. Je vois cette pause qui nous attend et j' imagine déjà la douce chaleur du gobelet entre mes doigts.

Lors d'une formation sur la force mentale, le moniteur expliquait, je résume, que pour atteindre un objectif il fallait pour s'y préparer, se voir réussir, construire une image positive et y recourir le moment venu. Pour moi, cette image, c'est la saveur du thé de marche une fois le sommet atteint.



Et il arrive ce moment, celui où à l'étape tu poses ton sac pour en tirer le flacon contenant le précieux liquide. Il coule encore fumant dans le gobelet. Tu le dégustes à petites gorgées, le regard porté sur le chemin déjà parcouru ou à venir, ou peut-être contemplatif, perdu dans tes pensées. Un moment partagé avec ta cordée ou tes compagnons de rando. Quel bien ça fait ! Une fois rentré, le sac et le thermos rangés, je me remémorerai avec plaisir ce moment et la saveur du thé de marche.

Je vous souhaite un bel été et prenez soin de vous.

CHARDONNENS BOISSONS

Boissons
Corboz
S.A.

Chez
Bacchus
VINO THÈQUE

Chardonnens Boissons SA / www.chardonnens-boissons.ch

Boissons Corboz SA / www.boissons-corboz.ch

monferini
BULLE

CONSTRUCTION www.monferini.ch



CASTELLA
Pépinières et Jardins

1663 PRINGY 079 450 71 25



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

Activité en cabane

CABANE DES CLÉS

DÈS LE 1^{er} JUILLET ET JUSQU'À FIN AOÛT,
CHAQUE VENDREDI DÈS 17 H 30

.....

Apéro du vendredi soir et grillades

Le barbecue sera allumé et vous pourrez venir faire vos grillades et passer une agréable soirée sur la terrasse.

Ceci uniquement par beau temps, en cas d'incertitude, appelez le responsable au 079 625 17 07.



MESSE À LA CHAPELLE DES CLÉS

DIMANCHE 28 AOÛT 2022 À 10 H 30

.....



Chœur : *Quatuor des Gueux*

Possibilité de manger une soupe de chalet qui sera servie à la cabane dès midi !

Avis

**Raclette à la cabane
de l'Oberegge le 18 septembre**

Réservez la date !

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 



Cabane des Marindes



MACARONIS DE CHALET

LUNDI 1^{er} AOÛT 2022

.....

Prix de CHF 15.-

Pour des raisons d'organisation, veuillez s.v.p. vous inscrire au 079 790 45 33 ou par e-mail marindes@cas-gruyere.ch

SEMAINE RACLETTE

DU LUNDI 8 AU DIMANCHE 14 AOÛT 2022

.....

Prix de CHF 5.- la raclette, CHF 25.- à volonté !

JOURNÉE CHASSE

DIMANCHE 4 SEPTEMBRE 2022

.....

Apéritif dès 11 h 30, suivi du repas.

Menu

Surprise, vous ne serez pas déçu !

Café offert

Prix de CHF 32.-

Pour des raisons d'organisation, veuillez s.v.p. vous inscrire jusqu'au 31 août 2022 midi au 079 790 45 33 ou par e-mail marindes@cas-gruyere.ch

Au plaisir de vous rencontrer dans nos Préalpes

sports cycles **dupasquier** vuadens

www.dupasquier-sports.ch

Route Principale 144

1628 VUADENS

026 912 74 75



Notre expérience a choisi la qualité

Cabanes de la section

La liste complète des gardiennages est à consulter sur le site internet : www.cas-gruyere.ch

CABANE DES CLÉS

1352 m

JUILLET

Week-end	02 – 03	Bastien Piller et Basile Thomas
Semaine	04 – 08	Isabelle Gremaud et Noé
Week-end	09 – 10	Isabelle Gremaud et Noé
Semaine	11 – 15	Nicolas et Justine Dreyer
Week-end	16 – 17	Marie-Jo Porchet et André Grangier
Semaine	18 – 22	Marie-Jo Porchet et André Grangier
Week-end	23 – 24	Dédé, Mado Liard, M.-Claude et Yves Quartier
Semaine	25 – 29	Dédé, Mado Liard, M.-Claude et Yves Quartier
Week-end	30 – 31	Bernard Bugnon

AOÛT

Semaine	01 – 05	Bernard Bugnon
Week-end	06 – 07	Jean Aubonney – Bobonne
Semaine	08 – 12	Jean Aubonney – Bobonne
Week-end	13 – 14	Libre
Semaine	15 – 19	Natacha Rumo, Valérie Romanens
Week-end	20 – 21	Nadia Siffert
Semaine	22 – 26	Bernard Eltschinger
Week-end	27 – 28	Bernard Eltschinger, Soupe de chalet

SEPTEMBRE

Week-end	03 – 04	Pierre-André Jaquet
Week-end	10 – 11	Sugnaux – Tercier
Week-end	17 – 18	Stéphane Romanens
Week-end	24 – 25	Nathalie et Pierre Clauss



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'Éx

Restauration/hébergement

Soupe, boissons chaudes ou froides, pas de restauration. Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place.
20 places en dortoirs, se munir d'un sac de protection ou d'un sac à viande, réservation obligatoire.

Réservation/information

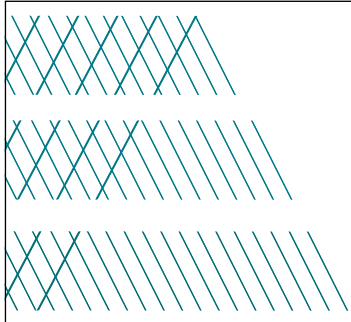
Team Les Clés 079 625 17 07
cles@cas-gruyere.ch

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

Vinothèque

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/photovoltaique

Contact : T +41 26 919 23 23 - office@gruyere-energie.ch



La force d'une région

www.gruyere-energie.ch



CABANE DE BOUNAUX 1620 m

JUILLET

Week-end	02 – 03	Poffet Jean-Luc et Anne-Lise
Semaine	03 – 09	Monteleone Pascal – Maillard Jacques
Week-end	09 – 10	Bosson Eloi – Van Wynsberghe Francis
Semaine	10 – 16	Dubath Evelyne et André
Week-end	16 – 17	Cudré-Mauroux Fabrice et Christèle – Scacchi Mélanie et Fred
Semaine	17 – 23	Geinoz Jo et Marie-Jo – Kaeser Roland et Bernadette
Week-end	23 – 24	Félix Christian
Semaine	24 – 30	Roulin Pierrot et Myriam – Seydoux Martine
Week-end	30 – 31	Jaquet Laurence et Gérard – Jaquet Jean-Paul

AOÛT

Semaine	31 – 06	Bourguet Cédric et Céline
Week-end	06 – 07	LIBRE
Semaine	07 – 13	Minder Joëlle et Luc – Barbey Isabelle
Week-end	13 – 14	Ducrest Stéphane – Mollard C.
Semaine	14 – 20	Porchet Marie-Josée – Grangier André – Golliard Gaby
Week-end	20 – 21	Delaquis Jean-Marc et Lucienne – Dupont Patrice et Fabienne
Semaine	21 – 27	Roux Gilbert – Zengger Jean-Jacques
Week-end	27 – 28	Savary Emilie et Alberto



INFOS CABANE

Situation

Située dans le vallon de Bounavaux (réserve naturelle du Vanil Noir, réserve de Pro Natura) à l'WNW du Vanil Noir. Les chiens sont interdits dans la réserve.

Restauration/hébergement

Soupe, boissons chaudes ou froides (vins, bières, spiritueux). Pas de restauration, cuisine à disposition. Pique-nique autorisé avec boissons achetées sur place. 46 places en dortoirs avec duvets nordiques, amener votre sac de couchage en toile (sac à viande).

Réservation/information

Evelyne et André Dubath,
François Musy
et Jean-Paul Jaquet
079 603 68 78
bounavaux@cas-gruyere.ch

P.S. : pas de message sur le téléphone

Gardiennage

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

Coordonnées

2 576 500/1 153 575 –
CN 1245 Château-d'Œx



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

la Mobilière

Agence générale de Bulle
Chemin de Folliéran 23

Jacques Yerly, agent général
Claude Donzallaz, chef de team
Bastien Ecabert, chef de team

Pour toutes vos assurances

SPO
RTS
a v e n t u r e s
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 026 928 26 41 / F 026 928 48 42 / SPORTS-AVENTURES.CH //////////////////////
HORAIRES DU MAGASIN ////////////////////// SA 9H-12H / 13H30-16H
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

CABANE DES MARINDES 1868 m**JUILLET**

Week-end	02 – 03	Florian Berset – Greg Vonlanthen – Lucas Kartinger
Semaine	03 – 09	Brasey Béatrice – Denis Grandjean
Week-end	09 – 10	Alexandra Sottas et Sébastien Chassot
Semaine	10 – 16	Véronique Ortner Joye
Week-end	16 – 17	Alexandre Gremaud et Jaqueline
Semaine	17 – 23	Corinne Lombard – Stéphane Reynaud
Week-end	23 – 24	Joël Ding
Semaine	24 – 30	Anne Dupasquier – Katharina Buchs
Week-end	30 – 31	Francine et Jean-Marie Sciboz

AOÛT

Semaine	31 – 06	Olga – Laurence – Nicole – Christian Félix (1 ^{er} août Macaroni du chalet)
Week-end	06 – 07	Pierre-André Jaquet
Semaine	07 – 13	Rausis Marie-Hélène et Pascal – Joye Anne et Laurent (semaine Valaisanne)
Week-end	13 – 14	Rausis Marie-Hélène et Pascal – Joye Anne et Laurent (semaine Valaisanne)
Semaine	14 – 20	Pierrette et Daniel Blatter – Egger – Fernandez
Week-end	20 – 21	Jessica Chassot
Semaine	21 – 27	Julien Progin
Week-end	27 – 28	Christiane Waechter – Bernard Mooser STO
Semaine	27 – 03	Damaris Gouba – Christine Borcard

**CABANE DE L'OBBEREGG** 1818 m**CABANE DES PORTES** 1218 m**En fermeture estivale****INFOS CABANE****Situation**

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

Restauration/hébergement

Soupe, boissons chaudes ou froides, vin, bière et spiritueux. Pas de restauration. Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place. 40 places en dortoirs, prendre votre sac de couchage, réservation obligatoire.

Réservation/information

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

Gardiennage**Ouverte du début juin à fin septembre**

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

Coordonnées

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

COIN DE LA SYMPATHIE

Nous présentons nos sincères condoléances et assurons de notre amicale sympathie toutes les personnes touchées par les décès de **Madame Edith Barras**, maman de Jean, membre et de **Paul Morard**, membre soixantenaire.

Reflets de la section

ACTIVITÉS DE MAI

01.05	Grand Tour de la Chia	4
03.05	Sentier des découvertes Gros Prarys	16
05.05	Formation escalade outdoor	19
10.05	Tour du Lac de Montsalvens	13
12.05	Mont Aubert	35
12.05	Formation escalade outdoor	18
14.05	Sé Veillin : Coup de brosse	8
14.05	Dent de Broc Arête W	8
15.05	Vanils des Cours	13
17.05	Les Pléiades	20
19.05	Narcisses en Intyamon	29
19.05	Formation escalade outdoor	18
21.05	Le Creux du Van comme vous ne l'avez jamais vu	11
22.05	Napf	15
22.05	Montagne de Boudry	7
24.05	Bounavaux	12
26.05	Course d'application escalade libre	6
28.05	Bisses du Sillonin et Lens	19

ADMISSIONS

Beaud Noé, chemin de la Paix 38, **Sorens**

Herranz Manuel, La Tuilière 2, **Charmey**

Jaccoud Kathleen, impasse du Siau 4B, **Yvonand**

Krieg Andrea, Au Village 2, **Châtel-sur-Montsalvens**

Morand Hélène, rue de la Berra 34, **Bulle**

Paradis Edith, Gwattstrasse 8, **Schmitten**

Rolle Isabelle, Le Perrevuet 85, **Marsens**

Roulin Yvan, En Bovigny 8, **Avry-devant-Pont**

Sterenn Min, chemin de la Fenettaz 1, **Bourguillon**

ADMISSIONS GJ

Michaud Camille, Chemin des Esserts 17, **Corbières**

Michaud Matthieu, chemin des Esserts 17, **Corbières**

RAPPEL DE DVA DÉFECTUEUX



Si vous possédez un détecteur de victimes d'avalanche (DVA) de Pieps ou de Black Diamond, il faut absolument le faire contrôler. Les deux fabricants tirent la sonnette d'alarme, car les modes « émission », « recherche » et « bluetooth » pourraient ne pas bien fonctionner sur un petit nombre d'appareils. Si un DVA devait être défectueux, il ne faut plus l'utiliser et l'envoyer en réparation.

Huit appareils sont concernés par cet avis de sécurité : Pieps Micro BT Butten, Pieps Micro BT Race, Pieps Micro BT Sensor (photo), Pieps Powder BT, Pieps Pro BT, Pieps DSP Pro/Sport, Black Diamond Recon BT et Black Diamond Guide BT.



TREZZINI
CONCIERGERIE

Rte de Morlon 45
1630 Bulle

Brevet fédéral

Tél. (24 h/24): 026 / 919 30 00
www.trezzini-conciergerie.ch
office@trezzini-conciergerie.ch



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



pittet vins
secret de cave

CP 14 / Rte de Gruyères 30
1663 Epagny / Gruyères

T 026 921 11 84
info@pittetvins.ch

www.pittetvins.ch



Formation adultes

57^e cours de sécurité et de sauvetage en montagne

24-25 SEPTEMBRE 2022



En sports alpins, la sécurité est primordiale. En cas d'accident, chacun doit connaître le geste qui sauve !

Alpinistes novices ou chevronnés, grimpeurs sportifs, randonneurs, skieurs de randonnée, guides de montagne et professionnels du sauvetage, spéléologues, scouts, etc., ce cours vous concerne tous ! Il aura lieu dans les environs de Moutier et est ouvert aux personnes intéressées, membre ou non du CAS, âgée de 18 ans minimum.

Trois catégories

- Alpinisme conventionnel : basse montagne, haute montagne, glacier
- Escalade sportive : falaises, salle
- Colonne de secours, guides de montagne, professionnels et partenaires du sauvetage

Dates

24-25 septembre 2022

Prix

CHF 130.- : enseignement, repas et nuitée (à payer à l'inscription)

Inscription en ligne

www.cas-prevotoise.ch/Activités/Cours de sauvetage 2022

Les inscriptions seront validées dès le versement de la finance, ceci dans l'ordre d'arrivée, le nombre de participants étant limité. Le cours a lieu par n'importe quel temps !

Responsable du cours

Jullien Ryf, 079 745 84 20 ou e-mail : cours.sauvetage.moutier@gmail.com



P.S. Afin de regrouper les participants de la région dans les véhicules, vous êtes priés d'informer Francis frmgrandjean@bluewin.ch de votre inscription en lui indiquant votre numéro de téléphone, il fera le nécessaire.

Sports et Loisirs

Avry-devant-Pont

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

Rte de l'Eglise 19
026 915 12 42

Formation cours de chefs de courses hiver 2022



Au cours de cet hiver, 3 membres de notre section ont prolongé leur formation de chef de courses.

Précédé par un cours de formation *Avalanches*, Jean-Louis Reymond a poursuivi avec un cours de *Chef de courses Hiver 1*. Etant déjà en possession du titre de *Chef de courses Alpinisme*, Jean-Louis élargit ainsi son panel de compétences.

Gérard Monney et Laurent Python ont suivi une semaine dans la région d'Aletsch et ont obtenu leur sésame de *Chefs de courses Hiver 2*.

Le comité et la commission des courses et formation félicitent ces trois chefs de courses pour leur engagement au sein de notre section.

La formation de chef de courses dans une discipline alpine t'intéresse, n'hésite pas à prendre contact avec les préposés aux courses et formation !

Francis Grandjean tél. 079 750 16 11
Michel Léderrey tél. 079 370 56 77

La BCF, partenaire de vos loisirs.



www.bcf.ch



**Banque Cantonale
de Fribourg**

simplement ouvert



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



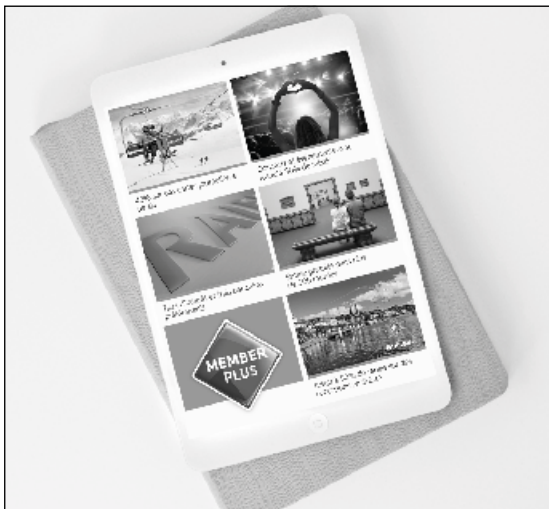
Grand-Rue 21

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



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 Famelon - Tour de Mayen



JEUDI 7 JUILLET

T4

Lieu et heure de départ

Parking foot La Tour-de-Trême à 7 h

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Chaussures avec semelle profilée !

Dénivelé, heures de marche

12 km, 5 h, 1040 m dénivelé

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Jusqu'à 12 h

Nbre max. participants

8

Cheffe de courses

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

Période d'inscription

Du vendredi 1^{er} au mercredi 6 juillet

Itinéraire choisi

Col de la Pierre du Moëllé, Tour de Famelon (2143 m) puis, Sur les Truex, Tour du Mayen (2326 m), Lac Segray, Col de la Pierre du Moëllé

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 (sauf jours fériés) 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 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 (sauf jours fériés) au parking du terrain de foot à La Tour-de-Trême, à 9 h de mai à fin octobre et à 10 h de novembre à avril.

Oberrügg

JEUDI 7 JUILLET

T3

|||||



Lieu et heure de départ

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

Substance

Pique-nique

Matériel

Randonnée

Dénivelé, heures de marche

800 m – 5 heures

Exigence physique

A – Peu 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 1^{er} au mercredi 6 juillet

Itinéraire choisi

Jaun, Gross Rüggli, Oberrügg

Gros Perré

SAMEDI 9 JUILLET

T3

|||||



Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

Les Vanils

Substance

Pique-nique

Matériel

Bonne chaussure de marche

Dénivelé, heures de marche

+870 m, -870 m/4 h 30

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Instructions d'inscription

Si inscription par mail, merci de m'indiquer
votre numéro de téléphone.

Nbre max. participants

10

Cheffe de courses

Evelyne Grand, 079 609 63 90

Période d'inscription

Du vendredi 1^{er} au vendredi 8 juillet

Itinéraire choisi

Au départ de Liéry Odet, un classique
de nos Préalpes!

Escalade Jäghorn

SAMEDI 9 JUILLET

5a

=====



Lieu et heure de départ

Stamm à 5 h 30

Substance

Pique-nique tiré du sac

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport et télécabine

Renseignements/inscription

En ligne

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Eric Barras, 079 261 15 82

Chef de courses adjoint

Philippe Bussard, 077 524 68 47

Période d'inscription

Du vendredi 1^{er} au jeudi 7 juillet

Itinéraire choisi

1 heure de marche jusqu'à l'approche.
Voie de 13 longueurs

Geltenhütte – Rottal (cascades) en boucle

JEUDI 14 JUILLET

T3

=====



Lieu et heure de départ

Parc terrain foot, La Tour de Trême à 8 h

Situation/Altitude

1226

Substance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Randonnée en montagne + éventuellement bâtons

Dénivelé, heures de marche

+/- 830 m/~5 h

Exigence physique

B -Plutôt exigeante

Coût approximatif

Repas et boissons à la Geltenhütte (CAS)

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Inscription jusqu'à 17 h, merci de bien vouloir communiquer votre n° de portable

Chef de courses

Christian Meyer, 079 372 17 52

Période d'inscription

Du mercredi 6 juillet au mercredi 13 juillet

Itinéraire choisi

Lauenensee, Gälteschutz, Geltenhütte, Rottal (cascades), Gältetrittli, Lauenensee

Le Linleu

JEUDI 14 JUILLET

T3



Lieu et heure de départ

Parc terrain de foot La Tour de Trême à 7 h

Situation/Altitude

Région Torgon

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De randonnée en montagne

Dénivelé, heures de marche

+850 m, environ 5 h de marche

Exigence physique

B -Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Romain Chofflon, 079 293 41 09

Période d'inscription

Du vendredi 1^{er} au mercredi 13 juillet

Itinéraire choisi

Plan de Croix – Dravers – col d'Outanne
(frontière franco-suisse) – col de Sevan –
Le Linleu 2093 m

Rosa Blanche arête NO (/nouvelle date)



SAMEDI 16 JUILLET

PD

Lieu et heure de départ

Place de covoiturage Vaulruz à 7 h

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Crampons, piolet, baudrier, 2 mousquetons

Dénivelé, heures de marche

Environ 1000 m pour 7 h marche

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 45.– Transport et téléphérique

Renseignements/inscription

Par téléphone, pas de SMS

Chef de courses

Jean-Claude Perroud, 079 230 68 35

Chef de courses adjoint

Francis Grandjean, 079 750 16 11

Période d'inscription

Du jeudi 30 juin au mardi 5 juillet

Itinéraire choisi

Départ au barrage de la Grande Dixence en direction de la cabane et du col de Prafleuri.

Sé Carro – Tête du Portail



JEUDI 21 JUILLET

T3

Lieu et heure de départ

Terrain de foot La Tour-de-Trême à 6 h 45

Matériel

Standard de randonnée pédestre

Dénivelé, heures de marche

Environ 12 km, dénivelé +/- 1350 m, environ 6 heures de marche

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport voiture + téléphérique

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Antoine Buntschu, 0 79 661 26 20

Période d'inscription

Du lundi 4 au mercredi 20 juillet jusqu'à 12 h

Itinéraire choisi

Depuis Dorénav, téléphérique jusqu'à Champex d'Alesse (altitude 1124 m) pour l'aller et le retour. De là, jolie boucle dominant la vallée du Rhône, à l'aplomb du coude de Martigny. Itinéraire : Champex d'Alesse, La Giette, Sé Carro, Tête du Portail (2335 m), Cabane du Scex Carro, La Giette

Fünffingerstock/arête SW le retour

SAMEDI 23 JUILLET – DIMANCHE 24 JUILLET

D



Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h

Matériel

D'alpinisme et d'escalade.

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

CHF 150.- Transport + demi-pension

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Inscription par téléphone uniquement

Nbre max. participants

5

Chef de courses

Roland Charrière, 079 199 95 32

Période d'inscription

Du vendredi 1^{er} au vendredi 15 juillet

Itinéraire choisi

Escalade le samedi dans la région de Steingletscher

Dimanche arête SW du Funffingerstock ; course assez longue (10 h) où il s'agit d'être efficace. Quelques pas de 5a, le reste en 3-4. Itinéraire partiellement équipé, les premiers de cordée doivent être à l'aise avec la pose des protections et tous les participants maîtriser les manœuvres de corde.

Remarques/descriptif

Nbre de participants en fonction des premiers de cordée

Tour de la Cape au Moine (Etivaz)

DIMANCHE 24 JUILLET

T3



Lieu et heure de départ

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

Dénivelé, heures de marche

1300 m de dénivelé, 14 km

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Cheffe de courses

Lise Ruffieux, 079 587 94 00

Période d'inscription

Du samedi 16 au samedi 23 juillet

Itinéraire choisi

Les Maulatreys – Col de Seron –
Col d'Isenau – Les Maulatreys



Signal de Soi – Lac de Soi



JEUDI 28 JUILLET

T2

Lieu et heure de départ

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

Substance

Pique-nique

Matériel

Randonnée

Dénivelé, heures de marche

+1140 m/-1140 m, 12 km, env. 5 h 30

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Cheffe de courses

Erika Chatagny, 078 754 21 70

Période d'inscription

Du jeudi 7 au mercredi 27 juillet

Itinéraire choisi

Plan de Soi – Signal de Soi - Lac de Soi

Augiweg et Ammertespitz



JEUDI 28 JUILLET

T4

Lieu et heure de départ

Terrain de foot La Tour à 6 h 30

Dénivelé, heures de marche

+1000/-950 ou 1550 m selon itinéraire de
descente à pieds par les gorges ou téléphé-
rique 5 h 30 ou 6 h 30

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 18 au mardi 26 juillet

Itinéraire choisi

Depuis Adelboden montée en télécabine
à Sillerebüel ensuite à pied Hahnemoospass
– Metschstand – Aügigrat – Ammertespitz
– Ammertepass – Engstligenalp – selon
conditions descente à pied par les chutes
ou en télécabine retour à Adelboden
en bus.

Pointe de Bricola – arête SE (suite initiation)

SAMEDI 6 ET DIMANCHE 7 AOÛT

PD



Lieu et heure de départ

Heure et lieu seront communiqués aux participants

Subsistance

Cabane de Moiry, demi-pension puis pique-nique pour le deuxième jour tiré du sac

Matériel

Équipement alpinisme sur glacier : Baudrier, crampons, piolet, broche à glace, mousqueton HMS, kit pour mouflages, prussik, prendre 1-2 sangles au cas où, et une lampe frontale.

Dénivelé, heures de marche

Jour 1 : +500 m, 1 h 30

Jour 2 : +900 m, 4 h ; -1400 m, 4 h

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Hébergement et Transport

Renseignements/inscription

Par courriel, en ligne

Instructions d'inscription

En ligne ou par E-mail en précisant votre numéro de téléphone portable

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Jérôme Widmer, 079 380 15 59

Période d'inscription

Du jeudi 7 juillet au jeudi 4 août

Itinéraire choisi

Départ de la cabane de Moiry, longer la pointe de Mourty et les Rosses jusqu'au col de Bricola. Prendre l'arête en neige puis en rocher jusqu'au sommet. Retour au col de Bricola par la même arête, retour à la cabane par le même itinéraire, ou par les bouquetins.

Remarques/descriptif

Course alpine principalement glacière avec fin d'arête en rocher facile, idéal pour débouter. Distance assez longue sur le glacier (peut-être sans regel) et altitude élevée. Selon participants, timing et conditions, possibilité de retour par les Bouquetins (boucle)

Gantrisch et Bürgle en boucle

SAMEDI 6 AOÛT

T3



Lieu et heure de départ

Halle de gym, Le Mouret à 7 h 30

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De randonnée

Dénivelé, heures de marche

900 m, 10 km

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Merci de m'appeler pour t'inscrire

Chef de courses

David Sciboz, 079 674 68 66

Période d'inscription

Du jeudi 21 juillet au jeudi 4 août

Itinéraire choisi

Randonnée alternant cols, crêtes et sommets

Luisin – Haute Cime

JEUDI 11 ET VENDREDI 12 AOÛT

T5



Lieu et heure de départ

Parking terrain de foot la Tour-de-Trême à 7 h

Subsistance

Auberge de Salanfe demi-pension
+ 2 pique-niques

Exigence physique

C – exigeante

Coût approximatif

Transport + demi-pension CHF 78.-

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Jacques Maillard, 077 473 14 85

Chef de courses adjoint

Antoine Buntschu, 079 661 26 20

Période d'inscription

Du mercredi 6 juillet au vendredi 5 août

Itinéraire choisi

1^{er} jour : Les Marécottes (télécabine La Creusaz) – Le Luisin en traversée – col d'Emaney – Salanfe +1300 m, 5 h
2^e jour Salanfe – col de Susanfe – Haute-Cime – Salanfe – Van d'en Haut +1400 m/-1950 m, 7 h 30

Tour du Grand Château



JEUDI 11 AOÛT

T3

Lieu et heure de départ

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

Situation/altitude

Ovronnaz

Subsistance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

+ 800 m, 4 h

Exigence physique

B –plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport + télésiège
(pour les non utilisateurs du magicpass)

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Irénée Savary, 079 510 62 25

Chef de courses adjoint

Romain Chofflon, 079 293 41 09

Période d'inscription

Du lundi 25 juillet au mardi 9 août

Itinéraire choisi

Jorasse – Petit Pré – Pré du Grand Château
– Lui d'Août –Jorasse ou descente sur
Ovronnaz

Sigriswiler Rothorn : en boucle par le Schafloch



SAMEDI 27 AOÛT

T4

Lieu et heure de départ

Lieu communiqué aux participants à 7 h

Situation/Altitude

Région Thunersee – Sigriswil

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Bonnes chaussures montantes, lampe frontale + matériel habituel pour la rando

Dénivelé, heures de marche

Dénivelé 1200 m, env. 6 h de marche

Exigence physique

B –Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Gérard Monney, 079 617 43 54

Période d'inscription

Du 27 juillet au 23 août

Itinéraire choisi

Wilerallmi – Schafloch – Sommet.
Impressionnante traversée intégrale
de la montagne par une ancienne galerie
militaire !

Aiguilles du Van/Acqua Concert

SAMEDI 27 AOÛT

6a



Lieu et heure de départ

Parking Salle CO2 à 6 h 30

Matériel

Semelles Vibram pour la descente.

Dénivelé, heures de marche

Une heure d'approche depuis le barrage d'Emosson. Descente à ne pas sous-estimer : quelques passages de désescalade.

Exigence physique

B –Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par courriel, en ligne

Instructions d'inscription

De préférence en ligne ou par SMS

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Laurent Marilley, 079 588 63 39

Période d'inscription

Du 1^{er} juillet au 25 août

Itinéraire choisi

Magnifique voie d'une dizaine de longueur avec une vue imprenable sur le lac et le massif du Mont-Blanc. La descente se fera à pied par la brèche Est (quelques pas de désescalade)



ÉCHELLE POUR LA COTATION DES COURSES

Echelle CAS pour la cotation des randonnées pédestres

Degré	Chemin, balisage, terrain	Exigences
T1 Randonnée	Chemin ou sentier bien tracé. Les endroits exposés (s'il y en a) sont très bien assurés. Tout risque d'accident peut être éliminé avec un comportement normal. Si balisé, aux normes de la FSTP : jaune	Aucune, convient aussi en baskets L'orientation ne pose pas de problème, possible même sans carte
T2 Randonnée en montagne	Chemin ou sentier avec tracé ininterrompu et montées régulières. Terrain parfois raide, risques de chute pas exclus. Si balisé, aux normes de la FSTP : blanc-rouge-blanc	Avoir le pied sûr, chaussures de trekking recommandées. Capacité élémentaire d'orientation
T3 Randonnée en montagne exigeante	Sentier pas forcément visible dans le terrain, les passages exposés peuvent être assurés avec des cordes ou des chaînes; évent. appui des mains nécessaire pour l'équilibre. Quelques passages exposés avec risques de chute, pierriers, pentes mêlées de rochers sans chemin. Si balisé, aux normes de la FSTP : blanc-rouge-blanc.	Avoir le pied très sûr, bonnes chaussures de trekking. Capacité d'orientation dans la moyenne. Expérience élémentaire de la montagne
T4 Randonnée alpine	Sentier parfois manquant, l'aide des mains est quelquefois nécessaire pour progresser. Terrain assez exposé, pentes herbeuses délicates, pentes mêlées de rochers, névés faciles et passages sur glacier non recouverts de neige. Si balisé, aux normes de la FSTP : blanc-bleu-blanc	Etre familier du terrain exposé; chaussures de trekking rigides. Une certaine capacité d'évaluation du terrain et une bonne capacité d'orientation. Expérience alpine; en cas de mauvais temps le repli peut s'avérer difficile
T5 Randonnée alpine exigeante	Souvent sans chemin, quelques passages d'escalade faciles. Terrain exposé difficile, pentes mêlées de rochers, glaciers et névés présentant un risque de glissade. Si balisé : blanc-bleu-blanc	Chaussures de montagne. Evaluation sûre du terrain et très bonne capacité d'orientation. Bonne expérience alpine et connaissances élémentaires du maniement du piolet et de la corde.
T6 Randonnée alpine difficile	La plupart du temps sans chemin, passages d'escalade jusqu'à II. Souvent très exposé, pentes mêlées de rochers délicates, glaciers sans neige, avec risque accru de glissade En général non balisé.	Excellente capacité d'orientation. Expérience alpine confirmée et habitude de l'utilisation du matériel technique d'alpinisme.

Exigences physiques

Ces critères renseignent sur les exigences physiques requises pour les courses

A	peu exigeante	3 - 5 h temps total ; env. 800 m montée
B	plutôt exigeante	4 - 7 h temps total ; env. 800 - 1300 m montée
C	exigeante	6 - 10 h temps total ; env. 1300 - 1600 m montée
D	très exigeante	plus que 10 h temps total ; montée plus de 1600 m



Récits de courses

Blanc de Moming

15-16 AVRIL 2022

Récit : Dean Patterson et photos du groupe



Vendredi Saint, 10 h, rendez-vous à Zinal pour le top départ de notre sortie de 2 jours avec pour but final le Blanc de Moming. Prévisions météo pour les 2 jours : tempête de ciel bleu !

Après avoir chaussé nos skis, en route pour une longue et chaude montée en direction de la cabane CAS Arpitettaz. Quelques heures et environ 1 100 m de dénivellation positive plus tard, en passant par une traversée de ruisseau et une bonne transpirée, nous atteignons notre cabane à 2786 m.

Après le sympathique mot d'accueil de Bernard, notre maître des lieux et ses recommandations techniques pour

accéder aux WC, nous formons les cordées pour le lendemain et profitons de répéter les bases de la progression sur glacier. Une bonne nuit de sommeil plus tard, réveil en douceur et nous sommes prêts au départ sur les skis à 6 h 30.

Après une petite descente en zigzaguant entre les rochers, on se regroupe au pied du glacier de Moming pour mettre les peaux et les couteaux à glace. Commence alors notre montée avec bien quelques conversions dans cet univers glaciaire au pied des séracs. De toute beauté, simplement magnifique.

Une fois sur le glacier on forme 3 cordées de 5 pour progresser en toute sécurité





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



et on atteint le Dôme à 3650 m, juste en dessous du Blanc de Moming, à 11 h. Un merci tout particulier à nos premiers de cordée, Jacqueline, Laurent et Pascal, qui nous permettent de profiter de cette vision panoramique sur 6 de nos mythiques 4000 !

Après les félicitations d'usage et la photo de groupe, nous entamons la longue descente de retour en passant par tous les états (de neige et d'âmes). En effet



MENUISERIE AGENCEMENT

Eloi Bosson Sàrl

— Maîtrise Fédérale —



Plafond Acoustique



Atelier de production



Façade lames en mélèze

1632 Riaz | 026 912 42 52

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



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



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

du beau ski sur la première partie et une fois sortis du glacier, du gymkhana entre les mélèzes et une neige qui cède sous notre poids.

Festival de chutes en mode « les bronzés font du ski » ! Après la pause sandwichs, fin de parcours en skating sur le Plat de la Lée et arrivée à Zinal. En résumé 2 jours merveilleux avec des gens merveilleux.

Encore un merci tout particulier à notre chef de courses Laurent ainsi qu'à ses adjoints Jacqueline et Pascal pour nous avoir proposé cette belle sortie de club.

Participants : Laurent, Jacqueline, Pascal, Raphi, Nicole, Suzanne, Fred, Salomé, Alexis, Eric, Edmée, Valérie, Michèle, Murielle et Dean



Menuiserie Agencement



Denis Risse Sàrl

Une philosophie, une passion!

Fenêtre - Porte - Agencement
Cuisine - Parquet - Rénovation

079 371 07 76 www.denis-risse.ch



Laiterie
DE
GRANDVILLARD
LAURENT PYTHON

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

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

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



 **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

Sortie CAS clôture Grand-Saint-Bernard



JEUDI 28 ET VENDREDI 29 AVRIL 2022

Récit de Bernard Gaillard et Jean-Louis Kolly, photos de Bernard Gaillard

Première et dernière sortie...

« Peut-on dire avec une pointe d'humour »

Oui première course sortie CAS pour moi et en même temps dernière sortie CAS pour la clôture de la saison peaux de phoque et raquettes.

Le déplacement, les repas, l'office religieux et le logement nous réunissent tous en un seul groupe, tandis que les parcours de la journée nous séparent, mais les retrouvailles se font dans la bonne humeur pour la soirée

Deux lieux de rendez-vous, un au parking du manège de Corminboeuf et l'autre au terrain de foot à La Tour-de-Trême.

Malheureusement, Chantal a dû renoncer à nous accompagner. Peut-être toute à sa joie en pensant à notre sortie, elle a chuté dans les escaliers et a dû se rendre à l'hôpital. Nous lui souhaitons un bon rétablissement.

Départ avec 2 minibus et une remorque, direction le parking du tunnel du Grand-Saint-Bernard.

Arrivés sur place, notre chef de course, Jean-Marc, nous donne le ton sur la sortie : conviviale et amicale. Pas de chrono, mais bien tous ensemble.

Après quelques pas et deux virages, skis sur l'épaule, nous trouvons la neige qui nous permet de chausser nos skis pour poursuivre sur la route du col.

Quelques minutes plus tard, notre chef de courses avec son adjoint Maurice forment 3 groupes.

L'itinéraire par le secteur de la combe de Barasson nous offre le spectacle de magnifiques montagnes sur fond de ciel bleu sans nuages. Que du bonheur !

L'estomac nous rappelle de faire une pause. Le pique-nique tiré du sac est bienvenu.

Nous nous posons à côté de la croix en mémoire du chanoine Lucien Droz.

Depuis là, un groupe monte au col Est de Barasson 2 681 m, un autre au col Ouest 2 634 m et une petite équipe reste sur ce replat pour profiter du beau paysage.



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

MONNEY Eric

Poêles – Cheminées

Construction
Rénovation - réparation

1633 Marsens

079 637 70 86

www.monneycheminees.ch



depuis

2007

Lucien Carrel

079 767 75 50

**Tavillons
Toitures
Façades**

1627 Vaulruz - anciennement Camille Charrière



www.lucien-carrel.ch



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

De retour et tous ensemble nous regagnons la combe des Morts pour une dernière montée qui nous amène à l'hospice du Grand-Saint-Bernard 2472 m.

Comme d'habitude, l'accueil des chanoines à notre arrivée est chaleureux. Merci !

Après nous être désaltérés, chacune et chacun, librement, dans son espace personnel, a pu prendre un peu de temps pour soi dans l'église. Puis, sous la houlette de Gaby et de son diapason, d'une manière improvisée, nous avons chanté tous ensemble.... petite répétition avant la messe dans la crypte.

Après un très bon souper ravigotant, nous avons la chance d'assister à deux films retraçant l'histoire de l'hospice.

Le lendemain après une bonne nuit réparatrice, nous déjeunons et partons en direction de l'Italie jusqu'à la sortie de la galerie.

Nous grimpons jusqu'à la Tête de Fontainte 2774 m. Depuis le sommet, nous avons une vue imprenable sur entre autres, les Grandes Jorasses, le Mont Dolent et bien sûr le Mont-Blanc.

Le temps est venu du retour par le col et la combe des Morts avant d'attaquer une dernière montée dans le secteur de la combe de Barasson. Dernière pause pique-nique avant de redescendre en direction du parking. Nous n'avons pas l'impression que notre sac à dos est moins lourd que le premier jour, même allégé de deux repas. A méditer...



Grâce à cette fenêtre de la météo, nous avons eu beaucoup de chance d'avoir pu découvrir de beaux sommets. Mais n'oublions pas que derrière, il y a une préparation, une organisation exceptionnelle et des conseils judicieux de notre chef de courses Jean-Marc et son adjoint Maurice et d'autres personnes dans l'ombre, mais combien précieuses ! UN TOUT GRAND MERCI.

PILLER & KRATTER SA

- CHAUFFAGE
- SANITAIRE
- TOITURE
- ETANCHEITE
- PARATONNERRE

1632 Riaz Tél. 026 / 912 98 04



Je cède maintenant mes lignes au chef de courses du groupe raquettes, Jean-Louis, qui trouve l'idée géniale et généreuse d'avoir intégré les raquettes. Ils en sont ravis.

Programme des raquettes

1^{er} jour : montée jusqu'au Tronchet, puis Combe de Barasson, mais la chaleur décide autrement et 6 participants rejoignent

directement l'Hospice et seuls 2 participants montent jusqu'à la Croix de Barasson avant de rejoindre l'Hospice et faire un petit tour côté italien

2^e jour : passage à la statue de Saint-Bernard et descente côté italien jusqu'à la galerie pour admirer le départ des skieurs en direction du Col de Fenêtre, puis descente vers le parking, car le rythme des raquetistes est beaucoup plus lent que les skieurs à la descente et le rassemblement est prévu en début d'après-midi, la chaleur rendant le solde de neige très molle, cependant 5 raquetteurs se sont mués en randonneurs pour rejoindre la cabane de Plan du Jeu et retour dans une ambiance festive avant de charger les bagages et le retour en verte Gruyère, sans oublier un arrêt au restaurant du Catogne pour se rafraîchir le gosier bien asséché par ces journées estivales

Participants groupe rando : Maurice, Jean-Marc, Marie-Rose, François, Elodie, Jean-Claude, Suzanne, Claudine, Malo, Isaac, Michel, Romain, Marianne, Fabienne, Irénée, Michel, Gabriel, Bernard Joseph, Catherine, Martine, Isabelle, Félix, Romain, Mathilde.

Participants groupe raquettes : Marie-Thérèse, Hélène, Laurence, Catherine G, Catherine A, Charlotte, Jean-Louis



Rappel / information

Lorsque vous allez grimper à Laniac Escalade 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.

Castella 2.0

SPORTS BULLE



**Venez
visiter notre
corner Millet**

Route du Verdel 22 – Bulle





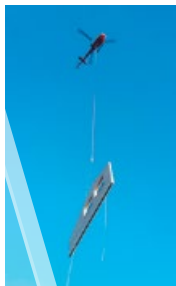
LAPOSTE

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



Nous formons des apprentis

Brevet Fédéral

Partenaire