



Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE

09-2022

SEPTEMBRE 2022



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

Molésou-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 : William Dumas
Réservation : 079 224 58 46

CABANE DES PORTES

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

BIVOUAC DU DOLENT

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

Infos utiles 01

Editorial 03

**Bulletin de commande de
la plaquette du centenaire 05**

Activités en cabane 07

Cabanes de la section 09

Reflets de la section 16

Groupement jeunesse 18

Courses de la section 21

Passion

Mathilde Auer 32

Récits de courses 39

PHOTO DE COUVERTURE

Derborence
© Eloi Bosson | 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

MICHÈLE WIDMER, PRÉPOSÉE AUX MEMBRES



2924 !

C'est le nombre de membres de notre section en ce jour du mois d'août où j'écris ces quelques lignes.

Francis Van Wynsberghe, qui m'a précédée dans la fonction de responsable des membres (au passage, merci Francis de m'avoir transmis les documents tip-top !) avait pris l'habitude de comparer ce chiffre avec l'altitude du Vanil Noir, mais voilà que le plus haut sommet du canton est allégrement dépassé !

2924 : un chiffre à donner le vertige, même aux plus aguerris ?

2924 : un chiffre à fêter en fanfare ?

La réalité se situe entre les deux. Une telle augmentation des membres est un défi, c'est certain. Autant de membres, autant d'attentes différentes. Les motivations à s'inscrire au CAS vont de la participation aux sorties ou aux

formations, l'opportunité de rencontrer des personnes qui partagent la même passion, la possibilité de gardienner une cabane de la section, le rabais octroyé lors d'un séjour dans une cabane du CAS, l'abonnement au magazine « Les Alpes » et à notre « Bouquetin », un soutien au CAS et encore bien d'autres raisons.

Premier défi : satisfaire au mieux les attentes si variées. Et voilà que se profile déjà le deuxième défi ! La charge de travail des membres du comité, des membres des différentes commissions et des chefs de courses augmente parallèlement. E-mails, téléphones, séances se multiplient. Où trouver la disponibilité et la motivation sans cesse renouvelées pour les bénévoles que nous sommes ?

En tant que montagnards, les défis nous stimulent : tant mieux !

2924 : un chiffre comme une chance de lier des liens d'amitié, de construire un club solide et solidaire, d'entretenir nos cabanes pour toujours mieux accueillir les marcheurs, de trouver un partenaire de cordée ou de randonnée, de profiter des talents techniques, scientifiques, voire artistiques des autres... je m'arrête, toutes ces belles opportunités me donnent le vertige !

Salutations amicales à toi, membre du CAS Gruyère parmi 2923 autres !

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



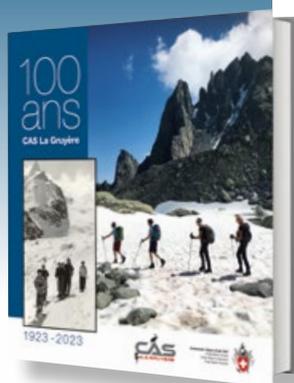
Succursales
1663 Epagny - Tél. 026 921 21 17
1656 Jaun - Tél. 026 929 82 24

info@boulangerie-les-arcades.ch

100 ans

CAS La Gruyère

1923 - 2023



En 2023, le CAS La Gruyère fêtera le 100^e anniversaire de sa fondation. Pour marquer cet événement, une plaquette sera publiée. Elle relatera l'histoire de la section, de son organisation à ses courses, en passant par ses cabanes et sa colonne de secours. Vous saurez tout sur ce qui fait notre section et son groupement jeunesse !

Chaque membre aura droit à un exemplaire gratuit (un par ménage/famille). **Celui-ci ne sera distribué qu'aux membres qui en feront la demande au moyen du bulletin de souscription ci-dessous.** Chaque exemplaire supplémentaire sera vendu au prix de CHF 20.-. La plaquette sera distribuée en 2023. La date et le mode sont encore à déterminer et vous seront communiqués en temps voulu dans le Bouquetin et sur le site.



Bulletin de commande

A compléter et à retourner jusqu'au 10 janvier 2023 par e-mail à presidence@cas-gruyere.ch ou par courrier à CAS La Gruyère, Chemin de Bouleyres 79, 1630 Bulle.

- Je désire recevoir 1 ex. gratuit de la plaquette *100 ans CAS La Gruyère*
- Je commande ____ plaquette(s) *100 ans CAS La Gruyère*, au prix de CHF 20.-

N° membre CAS:

Nom:

Prénom:

Adresse complète:

NP/Localité:

Tél.:

Mail:

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 



Activités en cabane

CABANE DE L'OBEREKG DIMANCHE 18 SEPTEMBRE À MIDI



Raclette – Café

CHF 18.–
par personne

Réservation tél. 079 224 58 46 jusqu'au
10 septembre

BOUILLI DES PORTES OUVERTURE DE SAISON - DIMANCHE 30 OCTOBRE

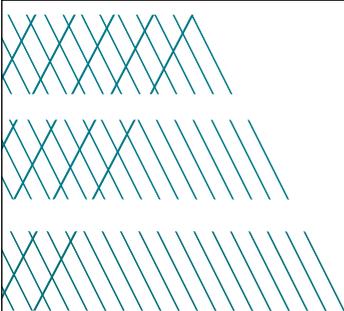
La journée d'ouverture officielle de saison
est prévue le dimanche 30 octobre avec le
traditionnel «bouilli des Portes»

Toutes les informations utiles à ce sujet
vous seront communiquées dans l'édition
d'octobre du Bouquetin.

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



Les responsables : Joël Bach et Jean-François Vienny



**SAUDAN
TINGUELY**
ARCHITECTES SÀRL

la rieta 19, 1630 Bulle - 026 566 70 46 - www.saudantinguely.ch

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 DE L'OBEREKG 1818 m

SEPTEMBRE

Week-end	17 - 18	Ouverture William Dumas et Menoud Dominique
Week-end	24 - 25	Maillard - Bobonne - Babar

OCTOBRE

Week-end	01 - 02	Menoud Dominique - Bussard Bernard - Romanens Jean-Louis
Week-end	08 - 09	Gremaud Louis et son équipe
Week-end	15 -16	Libre
Week-end	22- 23	Beuret Didier et Rosemarie
Week-end	29 -30	Bosson Eloi



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

William Dumas
079 224 58 46
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

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



MONNEY Eric

Poêles – Cheminées

Construction
Rénovation - réparation

1633 Marsens

079 637 70 86

www.monneycheminees.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



SEPTEMBRE

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

OCTOBRE

Week-end	01 – 02	Eloi, Maxime, Cléa, Clara et Lucie Bosson
Week-end	08 – 09	Isabelle Gremaud et Noé
Week-end	15 – 16	Marie-Josée Porchet et André Grangier
Semaine	17 – 21	Vacances – Marie-Josée Porchet et André Grangier
Week-end	22 – 23	Bernard Eltschinger
Semaine	24 – 28	Vacances – Bernard Eltschinger
Week-end	29 – 30	Fermeture annuelle de la cabane



Menu de Bénichon

Dimanche 11 septembre

sur inscription au
079 285 04 76 ou 078 723 61 36
CHF 25.- avec dessert

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.
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

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.

Coordonnées

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

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

CABANE DE BOUNAUAUX 1620 m

SEPTEMBRE

Semaine	28 – 03	Gachet Bruno et M.-Céline – Scarangella Carlo et Bernadette
Week-end	03 – 04	Girard Charly – Bovigny Claude – Boschung
Semaine	04 – 10	Bussard Isabelle – Waeber Géraldine
Week-end	10 – 11	Menoud Christophe – Bapst Dominique et Sébastien
Semaine	11 – 17	Larsonneur Pierre-Louis – Avril Maud
Week-end	17 – 18	Schaffer Daniel – Rumo Gérald
Semaine	18 – 24	Musy François – Brasey Thierry
Week-end	24 – 25	Girard Alain-Roth Samuel – Duruz Julien – Tagand Romain
Semaine	25 – 01	Libre

OCTOBRE

Week-end	01 – 02	Fermeture, l'équipe
----------	---------	----------------------------



CABANE DES MARINDES 1868 m

AOÛT

Semaine	28 – 03	Damaris Gouba Christine Borcard
---------	---------	------------------------------------

SEPTEMBRE

Week-end	03 – 04	Chasse Rausis - Joye
----------	---------	----------------------

Semaine	04 – 10	Fabienne Gobet - Josette Garo
---------	---------	-------------------------------

Week-end	10 – 11	Alexandra Castella - Dodo Menoud - Eloi Bosson - Francis Van Wynsberghe
----------	---------	---

Semaine	11 – 17	Chantal Pythoud et Rose-Marie Joye
---------	---------	---------------------------------------

Week-end	17 – 18	Léo Rausis - Stéphane Giroud
----------	---------	------------------------------

Semaine	18 – 24	Erika et Philippe Chatagny - Eugène Chatagny - Paul Chammartin
---------	---------	--

Week-end	24 – 25	Nathalie Moret - Julien Remy
----------	---------	------------------------------

Semaine	25 – 01	Pascal Monteleone
---------	---------	-------------------

OCTOBRE

Week-end	01 – 02	Florence et Eric Dénervaud
----------	---------	----------------------------



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.

Coordonnées

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

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



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
SKI
BIKAN
RANDO
a v e n t u r e s

////////////////////
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

En fermeture estivale

APPEL AUX GARDIENNAGES

Nous vous informons que le planning des gardiennages de la saison 2022-2023 est ouvert. A toutes celles et ceux qui souhaitent en réaliser un ou plusieurs, nous vous invitons à contacter Joël Bach au 077 409 18 36.

La cabane est ouverte au public de novembre à avril, tous les samedis dès 14 h aux dimanches jusqu'à 16 h et, de plus, tous les mercredis de 10 h à 16 h de janvier à avril.

Ouverture de saison 30 octobre (*traditionnel bouilli*)

Premier gardiennage 5-6 novembre 2022

Dernier gardiennage 29-30 avril 2023

Vous n'avez jamais gardienné et vous seriez tenté·e par une telle expérience. N'hésitez pas à vous manifester! C'est avec plaisir que nous vous épaulons pour une première démarche.

Les responsables :

Joël Bach et Jean-François Vienny



INFOS CABANE

Situation

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

Restauration/hébergement

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

Réservation/information

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

Gardiennage

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

Coordonnées

2 565 900/1 159 900 –
CN 1224 Moudon

Reflets de la section

ACTIVITÉS DE JUILLET

02.07	Cours initiation alpinisme - cours pratique	27
02.07	Module Perfectionnement - 1 ^{er} de cordée	6
03.07	Lac du Grand Désert - Cabane St-Laurent	14
04.07	Randoflore en étoile (Dolomites)	17
05.07	Niremont - Rathvel	13
07.07	Dent de Famelon - Tour de Mayen	6
07.07	Oberrügg	27
08.07	Nadelhorn, de la Mischabelhütte par l'arête NE	6
09.07	Gros Perré	9
09.07	Escalade Jäghorn	2
09.07	Hornflue	4
11.07	Val Calanca	5
12.07	Rochers-de-Naye	14
14.07	Geltenhütte - Rottal (cascades) en boucle	9
14.07	Le Linleu	14
16.07	Bettmeralp - Sentier de l'UNESCO	10
16.07	Rosa Blanche arête NO	10
19.07	Bounavaux	14
21.07	Sé Carro - Tête du Portail	12
21.07	Lac Blanc (Course B)	16
23.07	Fünffingerstock /arête SW le retour	4
24.07	Variations sur le GR5 / Queyras - Val Maira	8
24.07	Tour de la Cape au Moine (Étivaz)	11
26.07	Husegg	11
28.07	Signal de Soi - Lac de Soi	24
28.07	Augjweg et Ammertespitz	13
29.07	Binntal - Campriolo en boucle	10
29.07	Module Perfectionnement - 1 ^{er} de cordée	5
31.07	Au coeur du Parc National	4

ADMISSIONS

Brown Kevin, Northern Place 5, **Toronto**

Romano Roberto, La Tournelle 11, **La Tour-de-Trême**

Schmid Patricia, Rue de l'Eglise 2, **Grandvillard**

Beaud Muriel, Les Ouches 21, **Vaulruz**

Gex Dominique, rue Ancienne 53, **Carouge**

Hacquin Alexane, rue de la Comba 13, **Riaz**

Buisine Nathalie, Bonne-Fontaine 123, **Charmey**

Buisine Thomas, Bonne-Fontaine 123, **Charmey**

Lavalette Denise, Champ-Barby 18, **Bulle**

Savary Emilie, rte de Villariaz 11, **Vuisternens-dt-Romont**

Jungo Janine, chemin de Schurmatta 9, **Bonnefontaine**

Letessier Isabelle, Le Châtillon 53, **Avry-devant-Pont**

Dupasquier Christophe, rue de la Berra 22, **Bulle**

Pombeiro Pedro, rue du Stade 89, **Bulle**

Pombeiro Sofia, rue du Stade 89, **Bulle**

Chassot Elie, rte de Sommentier 30, **Vuisternens-dt-Romont**

Crivelli Dominique, chemin de la Chapelle 7, **Pont-la-Ville**

Fernandez Félix, chemin de la Chapelle 7, **Pont-la-Ville**

ADMISSIONS GJ

Pombeiro Mariana, rue du Stade 89, **Bulle**

Fernandez Raul, chemin de la Chapelle 7, **Pont-la-Ville**

Fernandez Manuel, chemin de la Chapelle 7, **Pont-la-Ville**

COIN DE LA SYMPATHIE

Nous présentons nos sincères condoléances et assurons de notre amicale sympathie toutes les personnes touchées par les décès de **Regina Niquille**, maman de José Niquille, membre.

Groupement jeunesse

Les Diablerets (VD) 3210 m

SAMEDI 10 SEPTEMBRE

PD



Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h

Situation/Altitude

Les Diablerets

Matériel

Souliers de marche profilés. Piolet, crampons, baudrier, 3 mousquetons à vis, prussik, 1 sangle, casque, bonnet, buff, gants, doudoune, polaire, gortex, casquette, lunettes de glacier, pantalon de montagne, crème solaire

Dénivelé, heures de marche

Sommet des Diablerets soit de la cabane des Diablerets (2485 m) ou du sommet de la benne Sex Rouge. Course adaptée aux débutants faisant partie du projet des sommets les plus hauts de chaque canton.

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 10.- + prix de la benne

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Nbre max participants

6

Chef de courses

Laurent Scheurer, 079 287 40 70

Période d'inscription

Du lundi 1^{er} août au dimanche 4 septembre

Itinéraire choisi

Randonnée alpine et course glaciaire jusqu'au sommet.

Remarques/descriptif

Prendre du pique-nique pour 1 jour.
Thermos de minimum 1 litre.

Inscription aux camps et modules du GJ

2022

Pour tous

Les inscriptions sont ouvertes et se termineront 1 mois avant le début du camp ou module. **Toutes les inscriptions et demandes de renseignements se font auprès de Marjolaine Hugonnet par SMS ou WhatsApp au 079 933 52 63.** En cas d'annulation sans raison à moins d'un mois du début du camp/module, le groupement jeunesse pourrait vous demander un dédommagement pour frais de réservations des cabanes et/ou de guide.

	Discipline	Date	Chefs de courses	Coût estimé	Ouverture inscriptions	Fermeture inscriptions
Camp d'automne	Escalade	23 - 29.10.2022	Sébastien Fragnière	300.-	11.12.21	23.09.22

Week-end escalade dans le canton de Lucerne

SAMEDI 17 ET DIMANCHE 18 SEPTEMBRE



Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h 30

Matériel

Affaires d'escalade et de camping

Coût approximatif

Coût du transport et du camping

Instructions d'inscription

S'inscrire en ligne ou par WhatsApp chez Naomi Repond

Nbre max participants

7

Cheffe de courses

Naomi Repond, 079 154 18 08

Chef de courses adjoint

Johannes Konrad, 078 647 21 77

Période d'inscription

Du lundi 8 août au vendredi 9 septembre

Itinéraire choisi

Le but est d'aller faire le Brienzner Rothorn et de profiter de grimper dans la région de Brienz durant le week-end.

Vanil Noir

SAMEDI 24 SEPTEMBRE

PD



Lieu et heure de départ

Stamm. Plus d'informations sont à demander aux chefs de courses.

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 10.-

Instructions d'inscription

Merci de m'envoyer un message pour les inscriptions 079 479 25 65

Chef de courses

François Schouwey,
francois.schouwey@gmail.com

Chef de courses adjoint

Martin Widmer, 079 479 25 65

Soirée des moniteurs du GJ

VENDREDI 30 SEPTEMBRE

Pour les moniteurs



Lieu et heure

Stamm à 18 h 30

Cheffe de courses

Marjolaine Hugonnet, 079 933 52 63

VENTE DE VESTE KARPOS

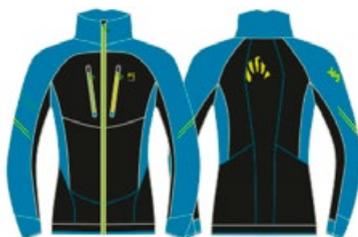
Pour tous



Le GJ organise une vente de vestes « Karpos » avec le logo du GJ pour tous les jeunes et les moniteurs.

Deux soirées d'essayage :
jeudi 22 et vendredi 23 septembre
dès 18 h au Stamm.

La veste coûtera CHF 100.- et sera
livrée le printemps 2023.



LES GUEUX CHANTENT POUR LUKLA



Les Gueux en 2022, anciens « bleus » de la chanson.

Le Quatuor des Gueux donne une vingtaine de concerts par an: alliages de chants populaires, sacrés et romantiques, de pages classiques et humoristiques. Outre ces engagements sur appel, il organise lui-même un concert spécial d'automne : en plus de son répertoire connu, neuf créations !

Ces inédits brefs sont nés durant les années covid, les Gueux n'ayant jamais cessé de chanter et d'innover. Plutôt verts pour leur âge, ces anciens bleus ajoutent à leurs « tubes » éprouvés neuf chansons signées Jean-François Michel et Jean-Marie Gachet. Voix de Maurice Murith et Gaby Luisoni, ténors, Michel Gremaud, baryton et Félix Doutaz, basse.

Dimanche 18 septembre 2022 à 17 h
Chapelle des Capucins, Bulle

Entrée libre, sortie à votre bon cœur
au bénéfice de la Fondation Nicole Niquille Hôpital Lukla, au Népal.

*Clubistes du CAS de la Gruyère, Lukla a toujours besoin de notre appui.
Nicole nous en parlera.*

S Courses de la section

Fluseehöri

JEUDI 8 SEPTEMBRE

T3



Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

Région La Lenk

Substance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

+1000 m, -1000 m, environ 5 h 30 de marche, quelques passages exposés équipés de mains courantes

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 dimanche 28 août au mardi 6 septembre

Itinéraire choisi

Zelg - Simmefäll - Rezlibergli - Flüseeli - Fluseehöri
2137 m

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.

Dent de Brenleire en traversée NW et S/SE



JEUDI 8 SEPTEMBRE

T5

=====

Lieu et heure de départ

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

Substance

Pique-nique

Matériel

De randonnée et piolet

Dénivelé, heures de marche

1250 m

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Inscription jusqu'à 12 h au 079 710 67 34

Nbre max participants

10

Chef de courses

Jean-Claude Mauron, 079 710 67 34

Cheffe de courses adjointe

Mathilde Auer, 079 657 97 92

Période d'inscription

Du jeudi 1^{er} septembre au jeudi
8 septembre

Itinéraire choisi

L'Ardille point 1102, Grande Oudèche, Col de Tissiniva, arête NW et sommet. Descente arête S/SE, Chaux de Brenleire, Croset Derrière, point 1102

Molésou – Teysachaux



DIMANCHE 11 SEPTEMBRE

T3

=====

Lieu et heure de départ

Parking du stamm, Bulle, à 8 h

Substance

Pique-pique

Matériel

Chaussures de randonnée et bâtons

Dénivelé, heures de marche

+/-1000 m

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Cheffe de courses

Aleksandra Stefanovic, 078 744 77 48

Période d'inscription

Du lundi 1^{er} août au vendredi 9 septembre

Itinéraire choisi

Gros Plané, Plan Francey, Molésou, Teysachaux, retour par la buvette du Gros Plané

Perrons de Vallorcine Traversée E-W



DIMANCHE 11 SEPTEMBRE

AD

=====

Lieu et heure de départ

Stamm à 5 h 30

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Alpinisme rocheux selon indications du chef de courses

Dénivelé, heures de marche

+800 m / -1000 m / Difficultés +200 m

Durée 8 à 10 h

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Merci d'indiquer votre n° de portable lors de l'inscription

Nbre max participants

5

Chef de courses

Michel Léderrey, 079 370 56 77

Période d'inscription

Du jeudi 1^{er} au mercredi 7 septembre

Itinéraire choisi

Barrage d'Émosson - Traversée des Perrons - Brèche des Perrons - Retour par la Gorge de la Veudale

Traversée Pte de Paray – Pray de Cray (nouvelle date)



DIMANCHE 11 SEPTEMBRE

T5

=====

Lieu et heure de départ

Parking du CO2 à 7 h

Matériel

Matériel pour rappel, casque, piolet, 2 cordes pour tout le groupe...

Dénivelé, heures de marche

Environ 1300 m de dénivelé pour 10-12 h de course selon participants

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Inscription dès la parution du bulletin...

Nbre max participants

6

Chef de courses

Raphaël Muntwiler, 079 129 83 02

Itinéraire choisi

Depuis le parking de Liéry Odet montée à la pointe de Paray. Ensuite traversée Gros Perré, Vanil Carré, Pra de Cray. 13 rappels à exécuter.

Remarques/descriptif

Pied sûr obligatoire et savoir marcher debout sur le fil.



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



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

raiffeisen.ch/memberplus

**MEMBER
PLUS**

Apprenez-en plus sur:
raiffeisen.ch/memberplus

RAIFFEISEN

Région Cognne

MERCREDI 14 AU VENDREDI 16 SEPTEMBRE

T2



Lieu et heure de départ

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

Subsistance

Hôtel Belvédère, Gimillan

Dénivelé, heures de marche

De +800 à +900 m et entre 4 et 5 heures de marche par jour

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 200.- Transport + demi-pension

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max participants

16

Chef de courses

Irénée Savary, 079 510 62 25

Chef de courses adjoint

Serge Blanc, 079 213 59 76

Période d'inscription

Du jeudi 11 août au lundi 5 septembre

Itinéraire choisi

1^{er} jour:

Valnontey - Plan della Tornetta 4 h +800 m

2^e jour:

Valnontey - Refuge Vittorio Sella 5 h +900 m

3^eme jour: à choix, autour de Gimillan

Cabane du Wildhorn 2302 m

JEUDI 15 SEPTEMBRE

T2



Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

La Lenk / Wildhorn

Subsistance

Pique-nique et possibilité de prendre un repas à la cabane

Matériel

Bonnes chaussures et bâtons

Dénivelé, heures de marche

Environ 800 m (2 h 30) de montée dans un beau paysage alpin

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Michel de Techtermann, 079 245 03 45

Période d'inscription

Du lundi 29 août au mardi 6 septembre

Itinéraire choisi

Depuis Iffigenalp, par Groppi et Iffigensee, on atteint la cabane.

Pigne de la Lé (suite initiation) (nouvelle date)

SAMEDI 17 ET DIMANCHE 18 SEPTEMBRE

PD



Lieu et heure de départ

Stamm (Bulle) à 9 h 30

Situation/Altitude

<https://www.sac-cas.ch/fr/cabanes-et-courses/portail-des-courses-du-cas/pigne-de-la-le-1034/alpinisme/de-la-cabane-de-moiry-traversee-nne-ssw-4373/>

Substance

Repas à la cabane de Moiry

Matériel

Matériel d'alpinisme + randonnée glaciaire + livre « Sports de montagne d'été », édité par le Club Alpin

Dénivelé, heures de marche

3 h 30 de montée (1050 mètres de dénivelé positif), en comptant des arrêts formation. 1 heure de descente jusqu'à la cabane.

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 160.- Transport + repas

Nbre max participants

8

Chef de courses

Bruno Parnet, 079 938 19 34

Période d'inscription

Du mercredi 13 juillet au jeudi 15 septembre

Itinéraire choisi

Du parking au bout du lac de Moiry (2350 m), nous suivrons le sentier jusqu'à la cabane de Moiry (2825 m). Nous réaliserons des exercices en vue de l'ascension du lendemain : cramponnage, manipulations de cordes, assurage... Le dimanche nous monterons au Pigne de la Lé, par le pierrier, sur un sentier qui monte jusqu'au Col du Pigne (3141 m). Du Col du Pigne, nous remonterons alors l'arête jusqu'au sommet du Pigne de la Lé. Nous descendrons par le glacier et ferons un debriefing.

Remarques/descriptif

Voir descriptif sur

<https://www.camptocamp.org/routes/53898/fr/pigne-de-la-le-arete-nw>



La Monse, en boucle par Gros Haut Crêt



DIMANCHE 18 SEPTEMBRE

T2

Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

Charmey

Subsistance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

+900 m, -900 m / 5 heures

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max participants

10

Cheffe de courses

Evelyne Grand, 079 609 63 90

Période d'inscription

Du samedi 10 au samedi 17 septembre

Itinéraire choisi

Randonnée dans notre région, avec vue magnifique sur nos Préalpes !

Le Luisin, arête E, voie de la Canicule



DIMANCHE 18 SEPTEMBRE

4b

Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Matériel

Equipement d'escalade - peut se faire en grosses chaussures

Dénivelé, heures de marche

Montée 1000 m / 6 heures

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

Précise ton numéro de portable, ton niveau de grimpe et si tu grimpes en tête

Chef de courses

Francis Dévaud, 079 256 80 66

Chef de courses adjoint

Jean-Louis Reymond, 076 391 45 55

Période d'inscription

Du dimanche 4 au jeudi 15 septembre

Itinéraire choisi

Départ de la Creusaz (1780 m), approche jusqu'au pied de la voie à 2350 m, puis escalade 14 longueurs dans le IV, magnifique voie alpine/escalade pour atteindre le Luisin. Descente par l'arête des Fleuriers (T4).

Remarques/descriptif

Voir <https://www.camptocamp.org/routes/140241/fr/le-luisin-arete-e-voie-de-la-canicule->

La Grand-Garde 2146 m

JEUDI 22 SEPTEMBRE

T3

|||||



Lieu et heure de départ

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

Subsistance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

1000 m environ

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 25.- Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Jean-Claude Perroud, 079 230 68 35

Itinéraire choisi

Ovronnaz, QuiEU, La Grand-Garde, Seya, Jorasse

Six Blanc/Tête de la Payanne/Mt Brûlé (nouvelle date)

JEUDI 22 SEPTEMBRE

T4

|||||



Lieu et heure de départ

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

Dénivelé, heures de marche

Itinéraire en boucle montée-descente
1220 m, environ 6 heures de marche

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Jacques Maillard, 077 473 14 85

Période d'inscription

Du lundi 5 au mardi 20 septembre

Itinéraire choisi

Nouvelle date : Jeudi 22.09.

Départ depuis La Côt au-dessus de Bruson
- Six Blanc - Tête de la Payanne - Mont-Brûlé
- descente par les Ecuries de Mille

Patraflon et Gros Brun en boucle

SAMEDI 1^{er} OCTOBRE

T4



Lieu et heure de départ

Parking du CO de La Tour-de-Trême à 7 h

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De randonnée

Dénivelé, heures de marche

Dénivelé 1100 m, durée environ 6 h 30

Exigence physique

B - Plutôt 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

Période d'inscription

Du jeudi 15 au jeudi 29 septembre

Itinéraire choisi

Départ du Pré de l'Essert, montée jusqu'à Patraflon, jolie crête menant jusqu'au Gros Brun et descente par le chalet de Balachaux jusqu'au point de départ.

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

ewatra.ch

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

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

Sports et Loisirs

Avry-devant-Pont

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

Rte de l'Eglise 19
026 915 12 42

Pierra Perchia – Vanil des Artses



DIMANCHE 2 OCTOBRE

T6

Lieu et heure de départ

Duvillard Epagny à 8 h

Situation/Altitude

Préalpes

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Casque, baudrier, 1 mousqueton, piolet, éventuellement crampons si gelé, souliers de montagne (pas de basket)

Dénivelé, heures de marche

Dénivelé 1200 m, 7 heures

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

Numéro de portable SVP

Nbre max participants

6

Cheffe de courses

Christine Tendall, 078 608 44 23

Période d'inscription

Du lundi 20 au lundi 27 septembre

Itinéraire choisi

Allières, Pierra-Perchia, Le Pilat, Vanil des Artses, descente par l'arête est sur Orgevau, Allières

Remarques/descriptif

La course se fait en libre, sans encordement (l'assurance n'est pas possible), sauf pour une courte montée raide au Pilat si nécessaire, donc exige un pied sûr et être à l'aise sur une arête exposée et des talus très raides.



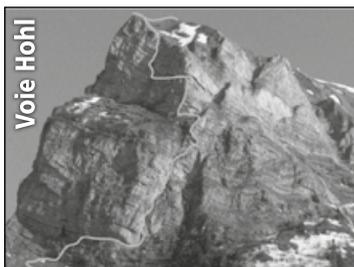
avec des randonneurs et randonneuses heureux de leur journée.

Ayant vécu des moments merveilleux lors des « 3 jours du 1^{er} août » organisé par le regretté Chico, je me suis fait un point d'honneur de faire perdurer cette tradition de « mini-trekking en Suisse ». 4 jours, une semaine, selon les traversées, nous avons ainsi découvert durant de nombreuses années les hauts du Tessin. Avec la complicité d'Othmar Urscheler, résidant au Tessin, nous avons parcouru une partie des 44 sommets de 3000 m et plus et les 200 sommets de plus de 2000 m. Que de belles traversées : la région de la Greina, la Via Alta du Val Maggia, l'arc des hauts de Lugano et ses Denti della Vecchia, le Basodino et ses lacs turquoise, le Campo Tencia, et tant d'autres. D'autres régions de Suisse ont



La fritillaire, fleur appréciée de Mathilde, ici vers le lac des Brenets.

également laissé de merveilleux souvenirs : le tour du Bergell, dont une partie de l'itinéraire est devenu impraticable suite à l'éboulement du Piz Cengalo, les hauts du lac de Göschenen, les Alpes gronnoises



Voie Hohli

Via ferrata Moléson
Accès gratuit
à tous les membres
de la section «La Gruyère»

 **Aux Parfums**
Des Saisons

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

CHAUSSURES

Waerber

BULLE

Grand-Rue 21

et sa région si particulière de la plaque tectonique de Sardonna, etc.
A ma retraite professionnelle, la semaine de randoflore instituée par Antoine Buntschu et Michel Gremaud, m'a fait découvrir les montagnes avec d'autres yeux. Alors que jusqu'ici le but de la rando était le sommet, en randoflore, ce sont les parcours et leurs merveilles, autant florales que géologiques, qui attirent l'attention. Et des merveilles, les montagnes en regorgent.

C'est donc tout naturellement que j'ai repris le flambeau et l'organisation des randoflores à la retraite des initiateurs. Un chef de courses ne connaît pas tout et lorsqu'on a la chance d'avoir des personnes compétentes et passionnées dans certains domaines qui sont prêtes à partager leur savoir, c'est fort appréciable de pouvoir bénéficier de leurs connaissances en la matière. Merci Maurice Gremaud pour ton enthousiasme et ta

patience à nous répéter cent mille fois les mêmes noms de fleurs. Ces randoflores, nous font découvrir des régions hors la Suisse, dans les pays voisins : la région de Cogne, le Queyras, les alpages de Devero, le Val d'Avers et cette année les Dolomites. L'organisation de ces semaines me permet de planifier des courses plus tranquilles, où l'on prend le temps d'admirer, de s'arrêter pour regarder, de prendre un pas plus tranquille, ce qui avec l'âge s'impose, et qui, semble-t-il trouve aussi son public.

Est-ce que la fonction de chef de courses a changé au fil du temps ?

Le but a toujours été et est toujours d'amener un groupe de randonneurs sur un itinéraire intéressant, en appliquant les mesures de sécurité et en mettant les participants en confiance. Savoir utiliser la dynamique du groupe, où les plus expérimentés soutiennent les débutants, me paraît primordial. C'est ainsi que les débutants progressent et, à leur tour,

La BCF, partenaire de vos loisirs.



www.bcf.ch

 **Banque Cantonale de Fribourg**
simplement ouvert

Menuiserie Agencement



Denis Risse Sàrl

Une philosophie, une passion!

Fenêtre - Porte - Agencement
Cuisine - Parquet - Rénovation

079 371 07 76 www.denis-risse.ch

PILLER & KRATTER SA

- CHAUFFAGE
- SANITAIRE
- TOITURE
- ETANCHEITE
- PARATONNERRE

1632 Riaz Tél. 026 / 912 98 04



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



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

deviennent expérimentés. Nos anciens chefs de courses m'ont permis de progresser grâce à leur bienveillance, à leur art de nous inculquer les bonnes techniques dans la pratique et de repérer les dangers pour mieux les éviter. Dans les cours de formation de cheffe de courses, j'ai acquis les notions théoriques et pratiques « invisibles » (lecture de carte, lecture du terrain, orientation dans le brouillard, comportement en cas d'incident ou d'accident, premier secours, gestion de groupe, etc), mais indispensables pour assurer le bon déroulement d'une course.

En soi, la fonction de chef de courses n'a pas changé. Par contre, l'esprit d'une partie des participants actuels a quelque peu changé. L'esprit « consommateur » se fait parfois sentir (mais je précise que c'est une minorité) : satisfait ou remboursé ! Eh bien non, au CAS ça ne marche pas, les chefs de courses sont bénévoles et s'ils décident de modifier ou annuler une course pour des raisons de sécurité, il n'y a pas de remboursement puisque les courses sont gratuites.

L'esprit des participants est, dans sa grande majorité, encore très sain. Maintenant le choix et le rythme de mes courses s'adressent plutôt aux seniors, ainsi la convivialité, la solidarité, l'amitié, la tolérance et l'humour sont les éléments



essentiels que les habitués partagent tout au long d'une course. Et je dois relever que les nouveaux membres, participant à leur première course dans notre section, apprécient grandement cette ambiance et relèvent volontiers le fait d'être bien accueillis et bien entourés dans un groupe où la plupart se connaît déjà.

Puisse cet esprit montagnard perdurer encore longtemps dans notre section de la Gruyère !

Mathilde Auer, 28 juin 2022



Laiterie
DE
GRANDVILLARD
LAURENT PYTHON

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



SUGNAUX
électroménager

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



Récits de courses

Camp de Pâques GJ 2022

15-18 AVRIL 2022

Récit et photos des participants



Alors voilà, c'est par ce beau matin de printemps 2022 que commence notre camp à la Etzlihütte.

Tout d'abord, on s'est retrouvé au stamm à 4 h 45 pour faire le point et partir. On prend la route direction Bristen. Un petit peu avant le Gothard, il y avait un peu de bouchons, mais ça s'est vite atténué. Arrivés à Bristen, il n'y avait pas de neige avant un bon bout ; donc on a dû mettre les skis sur le sac et marcher jusqu'à la neige. Léo n'était pas tant ravi. Une fois la neige là, on a mis les peaux. La neige était assez molle et ce n'était pas super (surtout pour Killian qui était en splitboard). On est arrivé à la splendide cabane (Etzlihütte) vers 13 h. On a mangé un bout et, surtout, goûté aux gâteaux de la cabane. L'après-midi, avec Killian, Nils, Martin et moi (Nino), on a pu choisir et calculer le temps de notre course de samedi. Le souper nous a été servi à 18 h et on a été se coucher après avoir fait notre sac.

Samedi à 7 h le réveil sonne pour le premier déjeuner à la cabane. Trois quarts d'heure plus tard, nous prenons la route vers le sommet. Après quelques heures seulement, nous l'avons atteint, il culmine à plus de 3095 m. Mais pour ce faire, il a fallu mettre crampons et baudrier pour franchir un col. Nous ne sommes pas redescendus au même endroit, mais par un autre vallon. Après quelques chutes de Nils qui ne comprenait rien à ses nouveaux skis



super-légers ainsi qu'au commentaire de moi-même (Nils) « Bist du nicht ein bisschen dumm ? », nous sommes arrivés au cabanon. Après de nombreuses victoires aux cartes pour certains et de nombreuses défaites pour d'autres, nous avons bu une soupe comme dans toutes les cabanes et mangé un bon repas. Et « Gute Nacht ! »



Bon, bon, bon il faut bien commencer par quelque chose alors je vais vous raconter notre histoire merveilleuse. Après avoir découvert qu'ils avaient rajouté un pain « lapin de Pâques » pour chacun au déjeuner, nous sommes partis

**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

pour une ascension du Chrüslstock, un 2800 quand même. C'est en ce jour-là que Léo fait connaissance de deux maladies très graves, l'inconnu Covid et le diabète puisqu'il a pris « ein bisschen » trop de sucre. Malgré ces difficultés, il est vigoureusement parvenu au sommet. Arrivés au col, Rainer, un de nos trois moniteurs, nous a quittés pour rentrer chez lui comme il était « ein bisschen » malade. Après de nombreuses traces tracées par Johannes le traceur, nous avons tracé dans les traces jusqu'au sommet. « Bravo ! » « Bravo ! » « Bravo ! » et nous sommes redescendus jusqu'au Cabanon. Martin et moi (Nils) avons décidé de faire la course jusqu'à la cabane. Par le plus grand des malheurs, ma peau s'est détachée et Martin, sans demander son reste, a filé en direction de la cabane, ce fut tout de même très tendu. Nous avons tous aggravé notre diabète en mangeant une tarte sucrée au sucre, ensuite Johannes le « moufleur » nous a montré le mouflage et nous avons tous « ein bisschen » réussi. Léo, Martin et moi avons été forcés d'essayer la vaisselle de tout le cabanon. Récompensés par le chef avec des sucreries qui nous ont rendus complètement diabétiques, nous sommes allés au lit. « Bonne nuit ! » « Bonne nuit ! » « Bonne nuit ! »

Pour bien terminer ce camp, nous nous sommes levés à 6 h 15 puis nous avons déjeuné et pour la première fois de ma vie il y avait de la tresse. C'était délicieux ! Ensuite nous nous sommes préparés pour faire le dernier col (Fuorcla da Guiv) du camp. Nous sommes partis de bonne heure et après la longue montée et quelques pauses nous sommes arrivés juste en dessous du col. Là, nous avons dû mettre le baudrier et les crampons à cause d'un petit passage technique. Ce passage gravi, nous avons aidé un autre groupe à en faire autant. Après une magnifique descente avec de magnifiques conditions, nous avons failli louper le train à 30 secondes près. Nous avons couru et avons pris le train en direction d'Andermatt. Arrivés là-bas, nous avons changé de train pour aller à Göschenen. Nous avons encore changé de train contre un bus pour aller à Erstfeld. Après avoir trouvé le bus, nous sommes rentrés au stamm où nous attendaient nos parents.

Participants :

Nils, Martin, Nino, Kilian et Léo

Chefs de courses :

Johannes, Marjolaine et Rainer



Ces éditions qui sèment
entre les lignes des **émotions...**



www.entreligne.ch



Dumas Transports SA

Rte de Villariaz 10

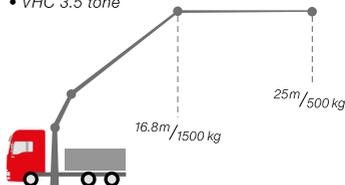
1687 Vuisternens-dt-Romont

Tél. : 026 655 11 53

Fax : 026 655 17 04

dumas.transports@bluewin.ch

- Train-routier / Semi-remorque
- Camion-grue 10-14 tone/m
- Grue spéciale
- VHC 3.5 tone



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)

4 jours du côté d'Interlaken

DU 16 AU 19 JUIN 2022

Texte et photos de Nicolas et Thomas



Hôtel Neuhaus zum See à Unterseen
près d'Interlaken – pieds dans l'eau ! quel
bonheur avec ces températures !

Qui va s'occuper du récit ? Tout au départ de la première excursion, nous avons réalisé que notre groupe comprenait neuf femmes et deux hommes. Ce constat étant fait, il a été décidé à l'unanimité des femmes que les deux hommes feraient le récit de la course... C'est là où nous en sommes au club 😊

J1 : Sigriswiler Rothorn. Les prévisions météo au beau fixe nous arrivons au hameau de « Schwanden Säge » pour démarrer notre première ascension à travers un paysage de pâturages vallonnés, avant d'aborder les roches calcaires et abruptes. Mais pourquoi des frontales dans une course en plein été peut-on se demander ? Eh bien, pour traverser le long tunnel du « Schafloch » qui nous ramène sur l'autre versant avant de gravir le sommet du Sigriswiler Rothorn. Pique-nique avec une vue à 360° allant du Säntis au Jura en traversant toutes les Alpes Bernoises. Retour vers notre hôtel au bord du lac et baignade très attendue. Un délicieux repas avec beaucoup de rires (avons-nous dérangé peut-être d'autres hôtes ?) termine cette première journée.



J2 : Brienzer Rothorn - 1690 m de dénivelé, dont 750 m jusqu'à Planalp avec le traditionnel BRB (Brienzer Rothhorn Bahn) à vapeur qui est aussi joli pour nos cœurs helvétiques que polluant pour l'environnement ! Vue royale sur les régions préalpines pendant le pique-nique tiré du sac, notamment le Hohgant, notre sommet du lendemain. Descente à Planalp et retour avec la BRB. Après l'apéro et l'excellent repas habituel mais à 19 h, la soirée estivale s'est prolongée pour quelques-uns au bord du lac de Thun jusqu'à minuit.

J3 : Hohgant. Le début « Habchegg/ Widegg » commence par une longue descente jusqu'au Schärpfeberg pour ensuite entamer la montée via des lapias et la Hohganthütte. Du sommet la vue est magnifique sur les Alpes Bernoises avec un plateau inattendu de grosses pierres venues de « je ne sais où ». La descente commence par une traversée rocheuse pour atteindre les pâturages fleuris de toutes les couleurs de l'arc-en-ciel. Grâce à la connaissance de plusieurs passionnées nous avons pu découvrir des magnifiques espèces de la flore alpine, dont la centaurée !

J4 : Graggetor. De Ringgenberg nous montons directement à la verticale en

direction de Schönbüel parfois ombragé mais sous une chaleur écrasante. En route – quelle surprise – Jacqueline découvre une poignée de chanterelles juste à côté du sentier ! Peu en-dessus nous traversons la porte Graaggetor (expression Bernoise «porte pour grimper»). Après le pique-nique à l'ombre de quelques épicéas, nous continuons sur l'arête jusqu'à « Hardergrat/ Tritt » où nous entamons la dernière descente vers Alp Lombach et retour à l'hôtel en Taxi Alpin et bus (avec visite 3^e âge surprise d'un quartier résidentiel).



Pendant les 4 jours nous avons parcouru quelque 55 km et nous avons gravi plus de 4000 m.

Nous sommes tous d'accord d'avoir partagé un séjour exceptionnel dans une ambiance chaleureuse et parfois même euphorique et au nom de toute l'équipe nous remercions les cheffes de courses Lise et Colette pour l'organisation « **juste parfaite** » dans cette région splendide et sous les rayons de la

mère soleil du matin au soir tous les jours !
Que du bonheur !

Participants : Charlotte L, Christiane S, Denise N, Fabienne G, Jacqueline R, Nicolas B, Patricia G, Raymonde G, Thomas M.
Cheffes de courses : Lise R. et Colette D.



Castella 2.0

SPORTS BULLE



**Venez
visiter notre
corner Millet**

Route du Verdél 22 – Bulle





LAPOSTE

JAB
CH -1630 Bulle

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

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

