



# Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE

08-2023

AOÛT 2023



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



# Infos utiles



## PRÉSIDENT

Pascal Monteleone,  
Ch. des Noisetiers 5, 1666 Grandvillard  
E-mail : [presidence@cas-gruyere.ch](mailto:presidence@cas-gruyere.ch)

## ADRESSE DU CLUB

Rue de Bouleyres 79, 1630 Bulle

## SITES INTERNET

[www.cas-gruyere.ch](http://www.cas-gruyere.ch) / [www.gjgruyere.ch](http://www.gjgruyere.ch)  
E-mail : [info@cas-gruyere.ch](mailto:info@cas-gruyere.ch)

## LOCAL DE LA SECTION

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

## RÉDACTION DU BULLETIN

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

## GESTION DES MEMBRES

Michèle Widmer,  
Chemin Pauvre-Jacques 1, 1630 Bulle  
E-mail : [registry@cas-gruyere.ch](mailto:registry@cas-gruyere.ch)

## CABANE DE BOUNAUAUX

Grandvillard  
Responsables : Denis Bossel et Mireille Bella  
Réservations : 079 332 04 68 ou 079 771 31 18

## CABANE DES CLÉS

Molésou-sur-Gruyères  
Responsables :  
Francis Van Wynsberghe et Eloi Bosson  
Réservation : 079 625 17 07

## CABANE DES MARINDES

Charmey  
Responsable : Pascal et Marie-Hélène Rausis  
Réservation : 079 790 45 33

## CABANE DE L'OBBERGG

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

Activités en cabane 05

Cabanes de la section 09

Reflets de la section 15

Rubrique du Centenaire 18

Soirée de Gala  
du Centenaire 18

Groupement jeunesse 20

Courses de la section 24

Récits de courses 36

## PHOTO DE COUVERTURE

Passage de la Borière au Vanil Noir  
Charles Morel,  
Musée gruérien, Bulle

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](http://www.toprint-bulle.ch) – [info@toprint-bulle.ch](mailto:info@toprint-bulle.ch)



# Editorial

ERIC BUCHS, PRÉPOSÉ AUX CABANES

Avec Kevin, André, Quentin, Dylan... Arriver dans une cabane, un refuge, un bivouac, un abri, que de souvenirs pour chaque montagnard ; hormis sa découverte, son accueil, ce peut être aussi un soulagement.

## **Votre premier objectif cabane ? Vous en souvenez-vous ?**

Aujourd'hui, le virtuel, l'immatériel, le « vite faire les choses » accompagne souvent notre quotidien. Mais se retrouver sur une terrasse, face à un décor extraordinaire, accueilli par de précieux bénévoles ne peut pas s'imaginer, il faut le vivre.

Pour cela, comment ne pas penser à toutes les personnes qui ont contribué à construire, entretenir et faire vivre ce patrimoine matériel que sont nos cabanes et notre bivouac ? Des pionniers, des visionnaires, des gens formidables qui ont pensé aux autres. On ne construit



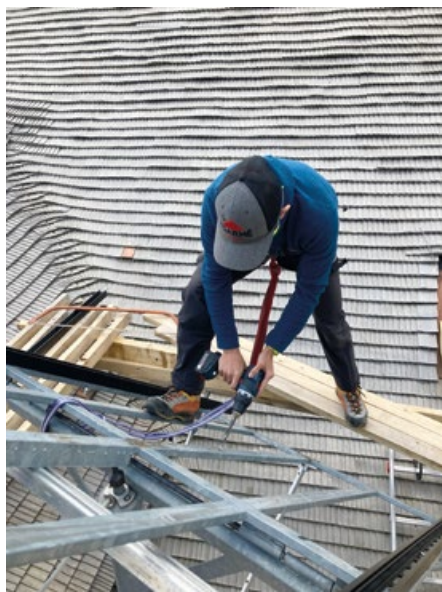
pas des bâtiments en altitude, dans des endroits d'accessibilité souvent précaire, que pour soi, mais bien pour le partage. Plus anciens pour certains, plus récents pour d'autres, ils sont tous chargés d'histoires. S'occuper de nos cabanes est non seulement une tâche extrêmement intéressante, qui permet de rencontrer des gens formidables, mais aussi un honneur. Je profite de ces lignes pour dire un immense merci à tous nos bénévoles qui permettent au fil des années de faire vivre ce patrimoine.

Pour le prochain centenaire qui commence, mon souhait est que perdure cette précieuse tradition faisant du bénévolat l'essence même du CAS.

## **Au fait, mais qui sont Kevin, André, Quentin, Dylan... me direz-vous ?**

Eh bien ce sont des apprentis qui m'ont accompagné et qui ont découvert ces environnements formidables que sont nos cabanes et notre bivouac. Ils y ont accompli divers travaux, mais aussi découvert et côtoyer le monde du bénévolat. Une magnifique manière de pouvoir acquérir des connaissances.

Un très grand merci à eux et aux personnes qui ont permis de telles expériences.



des  
**Bacchus**  
VINS & SPIRITUEUX

Boissons  
Corboz

**CHARDONNENS**  
BOISSONS



[www.chardonnens-boissons.ch](http://www.chardonnens-boissons.ch)

  
**Messerli Groupe**  
Auto Electricité - Radiocommunication

Location radios	Pneus été - hiver	Garage multimarque	Changement pare-brise
Radio, pager, balises Spot		Diagnostic Tomtom	Climatisation
Mains libres Parrot	Casques bucheons	Petzl	Système homme mort
			Eclairage LED RAG

**MSG Solutions Sàrl**  
[www.messerli-groupe.com](http://www.messerli-groupe.com)  
Tél & Fax 026 912 83 88  
Rue de l'Industrie 2 - 1630 Bulle

**monferini**  
BULLE

CONSTRUCTION [www.monferini.ch](http://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](http://www.boulangerie-les-arcades.ch)



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

[info@boulangerie-les-arcades.ch](mailto:info@boulangerie-les-arcades.ch)

# Activités en cabane

---

## CABANE DES CLÉS

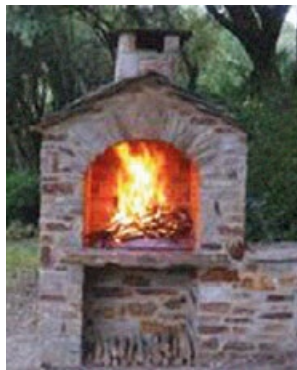
DÈS LE 7 JUILLET ET JUSQU'À FIN AOÛT,  
CHAQUE VENDREDI DÈS 17 H 30

---

### 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.



---

## CABANE DES CLÉS

DIMANCHE 10 SEPTEMBRE À MIDI

---



### Menu de bénichon Café et dessert CHF 29.-

Menu concocté par les familles Sugnaux et Tercier

Inscription chez Christophe Tercier,  
tél. 078 723 61 36  
ou Philippe Sugnaux,  
tél. 079 285 04 76



**SAUDAN  
TINGUELY**  
ARCHITECTES SÀRL

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



# Piller & Kratter sa



CHAUFFAGE  
SANITAIRE  
TOITURES ISOLÉES  
COUVERTURE / FERBLANTERIE  
ÉTANCHÉITÉ

1632 Riaz 026 / 912 98 04



## Menuiserie Agencement



### Denis Risse Sàrl

Une philosophie, une passion!

Fenêtre - Porte - Agencement  
Cuisine - Parquet - Rénovation

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



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

---

## CABANE DES MARINDES

MARDI 1<sup>er</sup> AOÛT 2023

---

### Raclette

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

Au plaisir de vous rencontrer dans nos Préalpes

---

## JOURNÉE CHASSE À LA CABANE DES MARINDES

DIMANCHE 3 SEPTEMBRE 2023

---

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  
28 août 2023 midi au 079 790 45 33  
ou par e-mail [marindes@cas-gruyere.ch](mailto:marindes@cas-gruyere.ch)

---

## CABANE DE L'OBEREKG

DIMANCHE 17 SEPTEMBRE À MIDI

---



### Raclette Café

CHF 22.-  
par personne

Réservation au  
079 224 58 46  
jusqu'au  
9 septembre

Notre expérience a choisi la  
**QUALITÉ**

Rte Principale 144  
**1628 VUADENS**  
026 912 74 75

*sports cycles*   
**dupasquier**  
*vuadens*

[www.dupasquier-sports.ch](http://www.dupasquier-sports.ch)





# Cabanes de la section

La liste complète des gardiennages est à consulter sur le site internet : [www.cas-gruyere.ch](http://www.cas-gruyere.ch)

## CABANE DES CLÉS

1352 m

### AOÛT

Semaine	31 – 04	Bernard Bugnon
Week-end	05 – 06	Gilbert Maillard – Bernard Roch – Régis Bugnon
Semaine	07 – 11	Gilbert Maillard – Bernard Roch – Régis Bugnon
Week-end	12 – 13	Pierre-André Jaquet
Semaine	14 – 18	Gaby et Denis Golliard
Week-end	19 – 20	Christian Félix et Jean-Marie Sciboz
Semaine	21 – 25	Bernard Eltschinger
Week-end	26 – 27	Bernard Eltschinger

### SEPTEMBRE

Week-end	02 – 03	Famille Lunardi
Week-end	09 – 10	Christine & Philippe Sugnaux – Christophe Tercier
Week-end	16 – 17	Nathalie et Pierre Clauss
Week-end	23 – 24	Christiane & Sandrine Schuwey – Monique et Nicole
Week-end	30 – 01	Eli. & Jean-Claude Morand



## 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.

### Saucisse sèche pour l'apéro. Terrasse ombragée.

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](mailto:cles@cas-gruyere.ch)

### Gardiennage

Le week-end du samedi 10 h au dimanche 16 h  
La semaine du dimanche 16 h au samedi 10 h

### Pour les clés

Prendre contact avec Charly Girard au 079 391 35 20

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



## MONNEY Eric

Poêles – Cheminées

Construction  
Rénovation - réparation

1633 Marsens

**079 637 70 86**

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



**ENSEMBLE, AGISSONS POUR  
LA TRANSITION ÉNERGÉTIQUE.**



**Nous recrutons !**

## CABANE DE BOUNAUX 1620 m

### AOÛT

Semaine	30 – 05	Dubath André et Evelyne – Jaquet Jean-Paul
Week-end	05 – 06	Richoz Poupette – Seydoux Maude
Semaine	06 – 12	Minder Joëlle et Luc – Barbey Isabelle
Week-end	12 – 13	Ducrest Stéphane – Mollard C.
Semaine	13 – 19	Chambovey Marie-Claude et Stéphanie, Bosson Eloi, Gillet Chantal
Week-end	19 – 20	Delaquis Jean-Marc et Lucienne – Dupont Patrice et Fabienne
Semaine	20 – 26	Roux Gilbert – Zengger Jean-Jacques
Week-end	26 – 27	Savary Emilie et Alberto

### SEPTEMBRE

Semaine	27 – 02	Gobet Fabienne et Rime Gérald
Week-end	02 – 03	Girard Charly – Bovigny Claude – Boschung
Semaine	03 – 09	Bussard Isabelle et François
Week-end	09 – 10	Lunardi Raphaël – Tezza Valentina
Semaine	10 – 16	Larsonneur Pierre-Louis – Avril Maud
Week-end	16 – 17	Schaffer Daniel – Rumo Gérald
Semaine	17 – 23	Musy François – Brasey Thierry
Week-end	23 – 24	Girard Alain – Roth Samuel – Duruz Julien – Tagand Romain
Semaine	24 – 30	Bossel Denis et Bella Mireille

### OCTOBRE

Week-end	30 – 01	L'équipe Fermeture
----------	---------	-----------------------



## 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'Œx

### Restauration/hébergement

Soupe, boissons chaudes ou froides (vins, bières, spiritueux). Pas de restauration, cuisine à disposition, saucisse sèche pour l'apéro. 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), terrasse ombragée.

### Information

Denis Bossel et Mireille Bella  
079 332 04 68  
ou 079 771 31 18  
bounavaux@cas-gruyere.ch  
**P.S. : pas de message sur le téléphone**

### Pour les réservations

En ligne sur CAS La Gruyère, cabane Bounavaux, Réserver ou par CAS Suisse, cabane Bounavaux

### Gardiennage

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



**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**  
SNOWBOARD  
SKI  
BIKING  
RANDONNÉE

**aventures**

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

SPORTS AVENTURES SA / ROUTE DE BILLEN 14 / 1690 ROMONT/FR  
T 026 852 40 41 / F 026 852 40 42 / SPORTS-AVENTURES.CH  
HORAIRES DU MAGASIN  
LUNDI FERMÉ MA-VE 9h-12h / 13h30-18h SA 9h-12h / 13h30-18h

**POINT REFLEX**  
REFLEXOLOGIE

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

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

barras.f@bluewin.ch | [www.point-reflex.ch](http://www.point-reflex.ch)

**Soulager** le dos, les articulations, les muscles  
**Favoriser** la digestion  
**Diminuer** le stress, les allergies  
**Améliorer** les systèmes lymphatique, circulaire et immunitaire  
**Évacuer** les toxines

**TREZZINI**  
CONCIERGERIE

Rte de Morton 45  
1630 Bulle  
**Brevet fédéral**  
Tél. (24 h/24): 026 / 919 30 00  
[www.trezzini-conciergerie.ch](http://www.trezzini-conciergerie.ch)  
office@trezzini-conciergerie.ch

**NOLL** MAÇONNERIE SA

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

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

**CABANE DES MARINDES** 1868 m**AOÛT**

Semaine	30 – 05	Famille Alain Jacquat <b>Raclette du 1<sup>er</sup> août</b>
Week-end	05 – 06	Mathilde et Caroline Schouwey
Semaine	06 – 12	Pierrette et Daniel Blatter, Claude Egger, Noëlle Fernandez
Week-end	12 – 13	Marjorie Elyne, Léane et Florian Berset
Semaine	13 – 19	Raymonde et Jean-Marie Grivel, Catherine Labhart de Denis Martin
Week-end	19 – 20	Céline et Jean-Christophe Audemard
Semaine	20 – 26	Julien Progin
Week-end	26 – 27	Christine Waechter, Bernard Mooser Sto
Semaine	27 – 02	Christine Borcard, Damaris Gouba

**SEPTEMBRE**

Week-end	02 – 03	Rausis Joye, <b>Dimanche midi menu chasse</b>
Semaine	03 – 09	Rausis – Joye, <b>Semaine soupe à la courge fromage pain</b>
Week-end	09 – 10	Dominique Menoud, Eloi Bosson, Francis Van Wynsberghe
Semaine	10 – 16	Fabienne Gobet et Gérald Rime
Week-end	16 – 17	Famille Béatrice Schnegg
Semaine	17 – 23	Alexandra Sottas et Sébastien Chassot
Week-end	23 – 24	Famille Anne-Lise et Jean-Luc Poffet
Semaine	24 – 30	Christine Stempfel
Week-end	30 – 01	Florence et Eric Dénervaud

**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.

**Coordonnées**

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

**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

des idées,  
du graphisme,  
des livres...

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



*Merci de privilégier nos  
annonceurs et partenaires lors  
de vos achats et investissements!*

# 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***



**pittet vins**  
secret de cave

CP 14 / Rte de Gruyères 30  
1663 Epagny / Gruyères

T 026 92111 84  
[info@pittetvins.ch](mailto:info@pittetvins.ch)

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

# Reflets de la section

<b>01.06</b>	Formation escalade outdoor IV	<b>22</b>
<b>01.06</b>	Lac Noir – Auta Chia – Lac Noir (en boucle)	<b>28</b>
<b>01.06</b>	Croix de l'Arche – Vanil Blanc	<b>15</b>
<b>03.06</b>	Pointe de Cray	<b>15</b>
<b>04.06</b>	Geltenhütte	<b>7</b>
<b>04.06</b>	Mont Gardi – par versant W	<b>8</b>
<b>06.06</b>	Les Pléiades	<b>11</b>
<b>08.06</b>	Chartreuse	<b>12</b>
<b>08.06</b>	Combe Grède	<b>15</b>
<b>13.06</b>	Les Marindes	<b>12</b>
<b>14.06</b>	Cours initiation alpinisme – soirée théorie	
<b>15.06</b>	Col de la Croix – col de Bretaye en boucle	<b>35</b>
<b>15.06</b>	Moos – Chlus – Walopsee – Garten	<b>14</b>
<b>17.06</b>	Cueillette de plantes comestibles 100e	<b>12</b>
<b>18.06</b>	Cabane de La Tourche (rempl. Plan Névé)	<b>2</b>
<b>18.06</b>	Formation escalade outdoor V	<b>21</b>
<b>20.06</b>	Sentier des Pauvres	<b>14</b>
<b>22.06</b>	Vanil de l'Arches – Vanil Blanc	<b>10</b>
<b>24.06</b>	Traversée du Weissmies « eco-resp »	<b>6</b>
<b>24.06</b>	Sortie des nouveaux membres	<b>24</b>
<b>24.06</b>	Pyramide de Gips	<b>14</b>
<b>25.06</b>	Le Vanil des Cours, par un accès peu connu	<b>3</b>
<b>25.06</b>	Jaunpass – Schönried «éco-resp»	<b>2</b>
<b>27.06</b>	Ochsen	<b>19</b>
<b>29.06</b>	Tour de la Dent de Chamosentse	<b>20</b>
<b>29.06</b>	Homad mixte membre CAS Gruyère et CAS Moléson	<b>9</b>
<b>29.06</b>	Cours initiation alpinisme – soirée encordement	
<b>29.06</b>	Tour du Bäderhorn	<b>18</b>



La BCF, partenaire de vos loisirs.



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



**Banque Cantonale  
de Fribourg**

simplement ouvert

*Merci de privilégier nos annonceurs et partenaires  
lors de vos achats et investissements!*



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



Grand-Rue 21

## ADMISSIONS

**Prosser Ciara**, Champ-Magnin 4, **Vaulruz**

**El Gamel Gloor Mariam**, chemin de la Grotte 3, **Le Crêt**

**Puthoste Julie**, rte de la Grande-Charrière 35, **Grandvillard**

**Lauper Debora**, route de la Vignettaz 28, **Fribourg**

**Lauper Joël**, route de la Vignettaz 28, **Fribourg**

**Golliard Anne**, chemin du Monjoret 6, **Mézières**

**Golliard Denis**, chemin du Monjoret 6, **Mézières**

**Colliard Mathilde**, chemin de la Belle-Luce 12, **Bulle**

**Broye Emma**, chemin des Crêts 67, **Bulle**

## ADMISSIONS GJ

**Pugin Alizée**, place des Tilleuls 23, **Albeuve**

### Rappel des exigences physiques

Ces critères renseignent sur les exigences physiques requises pour les courses

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

### Cotation des via ferrata

<b>K1</b>	facile
<b>K2</b>	moyen
<b>K3</b>	assez difficile
<b>K4</b>	difficile
<b>K5</b>	très difficile
<b>K6</b>	extrêmement difficile

**Des explications plus détaillées peuvent être consultées sur le site du Club alpin Suisse :**

<https://www.sac-cas.ch/fr/formation-et-securite/planification-de-la-course/echelles-de-difficulte/>

## COIN DE LA SYMPATHIE

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

**Didier Oberson**,  
membre ;

**Maurice Dunand**,  
membre  
cinquantenaire ;

**Georgette Catillaz**,  
épouse de Jean-Louis  
et maman d'Alexandra,  
membres ;

**Raphaël Dupré**,  
membre quarantenaire,  
papa de Christian Dupré  
et Hélène Romagnoli,  
membres ;

**Pierre Magnin**, membre  
cinquantenaire.

# Rubrique du Centenaire



Tout au long de l'année 2023, vous retrouvez ici le récit de membres de notre section relatant des tranches de vie du club ou les événements réalisés dans le cadre du centenaire.  
Avec le soutien de RAIFFEISEN.

## Soirée de Gala du Centenaire : c'est le 11 novembre

Après l'édition d'une magnifique Plaquette historique du Centenaire ; après la réalisation de trois journées riches en émotions et en solidarité durant lesquelles la section a montré que « Ensemble, tout est possible » ; après le défi d'atteindre le point culminant des 26 cantons en sortie du Groupement Jeunesse ; et après la mise

sur pied de plusieurs sorties du club sur le thème de l'environnement (ornithologie, géologie, plantes sauvages comestibles, protection de la faune, journée clean up et soirée troc), l'année de « notre » centenaire se terminera avec une Soirée de Gala le samedi 11 novembre à Espace Gruyère.



*Journée commémorative au Petit-Mont dans les années 60, coll.privée*

Le programme de la soirée concocté à votre intention comprend :

- 16 h 45 Une table ronde pour débattre de l'explosion des activités en montagne confrontée aux restrictions liées à la protection de la flore et de la faune sauvage. Le débat sera animé par Matthieu Fournier, journaliste à la RTS (Passe-moi les jumelles) ; y participeront Françoise Jaquet, ancienne présidente du CAS ; Léo Scyboz, guide de montagne, membre de notre section ; Andreas Binz, chef de service adjoint du Service des Forêts et de la nature SFN ; et Marc Vonlanthen, président de Pro Natura Fribourg.
- 18 h 30 Une partie officielle, suivie de l'apéritif.
- 19 h 45 Un repas « Buffets » avec les animations des artistes du Kunos Circus Théâtre.
- 22 h Une fin de soirée récréative et musicale avec Les Bandits Folkloriques sous la conduite de Marc Charrière.

La Soirée de Gala du Centenaire est ouverte à toutes et à tous les membres de la section, mais **l'inscription y est obligatoire**. La soirée est offerte par la section, à l'exception des boissons du souper et de la fin de soirée qui seront payantes.

La Soirée de Gala du Centenaire n'a d'autre but que de permettre les échanges conviviaux entre tous les acteurs de notre club dans un cadre festif. Nous espérons vous y voir nombreux : membres actives et actifs, jeunes du Groupement Jeunesse, cheffes et chefs de courses, gardiennes et gardiens de nos cabanes, sauveteuses et sauveteurs de la colonne de secours de la Gruyère. Que la fête soit belle pour tous, aussi en souvenir des aînés disparus qui ont contribué au développement de la section La Gruyère du CAS.

Pour la préparation de la Soirée de Gala : Suzanne, Valérie, Francis, les deux Pascal et Philippe

---

## ***Bulletin d'inscription***

### **Inscription à la Soirée de Gala du Centenaire**

**Date :** Samedi 11 novembre 2023 dès 17 h

**Lieu :** Espace Gruyère, Bulle. Accès avec les TPF, arrêt Espace Gruyère ligne Mobul 202. Parking payant disponible sur place.

Je m'inscris à la Table ronde, à la partie officielle avec apéritif et au souper « Buffets », début 16 h 45

Je m'inscris à la partie officielle avec apéritif et au souper Buffets, début 18 h 30

Cocher la case qui convient

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

N° membre CAS : \_\_\_\_\_

A retourner jusqu'au 15 octobre 2023 dernier délai par courrier à CAS La Gruyère, Chemin de Bouleyres 79, 1630 Bulle, ou par mail à [secretariat@cas-gruyere.ch](mailto:secretariat@cas-gruyere.ch), mention Gala.



# **Groupement jeunesse**

## **Pierre Qu'Abotse – Arête S (nouvelle date)**

DIMANCHE 13 AOÛT

AD



### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 5 h 30, ou à convenir

### **Subsistance**

Subsistance personnelle depuis le sac

### **Matériel**

Casque, baudrier, grosses chaussures, 3-4 dégaines, quelques sangles, coincesurs câblés (Friends peu efficaces), matériel pour rappel.

### **Dénivelé, heures de marche**

Escalade 4c - 1500 m de dénivelé montée et descente, nous profiterons de la neige pour glisser à la descente. Rocher péteux au début, meilleur dans les sections difficiles, équipement sporadique dans le mauvais rocher, descente par le même itinéraire.

### **Exigence physique**

C – Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Instructions d'inscription**

Par téléphone ou en ligne – merci de préciser votre numéro de téléphone

### **Nbre max. participants**

8

### **Chef de courses**

Jérôme Widmer, 079 380 15 59

### **Chef de courses adjoint**

Yves-Alain Kuhn, 079 452 47 45

### **Délai d'inscription**

Vendredi 11 août

### **Itinéraire choisi**

Heure et lieu de rendez-vous à définir selon météo et groupe. Longue course, beaucoup de marche pour peu de grimpe, itinéraire spectaculaire et peu parcouru. Partir léger pour une grande journée, il s'agit d'être efficace dans l'approche et dans les manipulations de cordes. Trois rappels sur relais reliés. Arête très exposée au vent. Rocher mauvais par endroits. Escalade fine sur dalle calcaire en grosses chaussures.

### **Remarques/descriptif**

Assurance à compléter, spits dans les sections non-assurables environ tous les 15 m, progression corde tendue en grosses chaussures.

# Sortie des familles, kids & jeunes cabane des Clés

SAMEDI 19 AOÛT



## **Lieu et heure de départ**

Stamm à 8 h

## **Subsistance**

Souper et soirée à la cabane des Clés

## **Dénivelé, heures de marche**

Selon planning et selon niveau des participants.

## **Coût approximatif**

Transport

## **Cheffe de courses**

Emilie Jaquet, 079 575 14 35

## **Chef de courses adjoint**

Guillaume Jaquet

## **Itinéraire choisi**

Selon les groupes (tyrolienne, via ferrata ou grimpe), l'horaire et le lieu du RDV vous seront transmis personnellement.

## **Remarques/descriptif**

Plan d'organisation :

**Pour les KIDS :** tyrolienne aux Clés

**Pour les jeunes du GJ :** via ferrata au Moléson

**Pour les anciens du GJ :** escalade dans un secteur région Gruyère.

Le soir tout le monde se retrouve pour des grillades aux Clés afin de marquer la fin de la saison des courses du GJ.



**LANIAC  
ESCALADE**



**L'ENTREPÔT**

## **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.

---

## Randonnée au Barrhorn

SAMEDI 26 AOÛT – DIMANCHE 27 AOÛT

T5

---



### Lieu et heure de départ

Stamm à 10 h

### Situation/Altitude

Turtmantall

### Subsistance

Bivouac

### Matériel

Piolet et crampons, baudrier, corde de randonnée. Tente de bivouac, sac de couchage min. confort -5° les nuits sont fraîches à 2200 m, doudoune, gants, bonnet, pantalons de montagne longs, goretex, casquette, lunettes de soleil, crème solaire, réchaud à gaz + gaz, casserole, fourchette, couteau, assiette ou bol, thermos min.1,5 l.

### Dénivelé, heures de marche

1<sup>er</sup> jour: 300 m

2<sup>e</sup> jour: +1400 m / -1700 m / 6 à 8 h

### Exigence physique

D – Très exigeante

### Coût approximatif

CHF 30.- Transport et nourriture

### Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel

### Instructions d'inscription

Renseignements chez Patrick par sms

### Nbre max. participants

9

### Chef de courses

Patrick Barbey, 079 286 51 22

### Chef de courses adjoint

Laurent Scheurer, 079 287 40 70

### Délai d'inscription

Dimanche 13 août

### Itinéraire choisi

Le premier jour, montée au Turtmannsee et disposition du bivouac.

2<sup>e</sup> jour ascension du Barrhorn 3610 m, 1400 m dénivelé positif et 1700 m négatif pour retourner au bus.

### Remarques/descriptif

Bon entraînement nécessaire.

---

## Course d'arête Bos Fulen (SZ)

SAMEDI 2 SEPTEMBRE – DIMANCHE 3 SEPTEMBRE

Cotation à définir

---



### Lieu et heure de départ

Stamm, l'heure sera indiquée aux participants

### Coût approximatif

Transport

### Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

### Chef de courses

Melchior Frick, 079 102 54 07

### Chef de courses adjoint

Niklas Konrad, 078 618 17 00

### Itinéraire choisi

Par l'arête NE (vire) ou par la cheminée, l'itinéraire est facile du point de vue technique, mais par endroit aérien.

### Remarques/descriptif

Point de départ : funiculaire de Braunwald  
5-7 h de montée (1530 m de dénivelé)  
et 4-6 h de descente.

# Week-end de grimpe et Wildspitz (ZG)

SAMEDI 16 SEPTEMBRE – DIMANCHE 17 SEPTEMBRE

F



## **Lieu et heure de départ**

Seront communiqués aux participants

## **Exigence physique**

A – Peu exigeante

## **Coût approximatif**

CHF 50.– Nuitée en camping et repas du soir avec le petit-déjeuner

## **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

## **Instructions d'inscription**

Par sms ou whatsapp  
chez Marjolaine Hugonnet

## **Cheffe de courses**

Marjolaine Hugonnet, 079 933 52 63

## **Cheffe de courses adjointe**

Naomi Repond, 079 154 18 08

## **Délai d'inscription**

Vendredi 1<sup>er</sup> septembre

## **Itinéraire choisi**

Jour 1 : Wildspiz en randonnée depuis Arth ou Sattel

Jour 2 : Grimpe à Chämiloch par exemple

## **Remarques/descriptif**

Cette course fait partie du projet des plus hauts sommets de chaque canton.





# S Courses de la section

## 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 dénivelés. Le but est fixé selon les conditions du moment et les envies des participants. Ces courses ne dépassent pas les niveaux T2 ou S2.

**Rendez-vous chaque jeudi (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.**



RAPPEL : LES COURSES AVEC CE LOGO SE FONT EN TRANSPORTS PUBLICS

LES COURSES DU DÉBUT JUILLET, JUSQU'AU 9, ONT PARU DANS LE BOUQUETIN DE JUIN !

## Simmenfälle – Flueseehöri



DIMANCHE 6 AOÛT  
T3



### Lieu et heure de départ

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

### Subsistance

Pique-nique

### Matériel

De randonnée

### Dénivelé, heures de marche

10 km, 1100 m de dénivelé

### 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 lundi 31 juillet au samedi 5 août

### Itinéraire choisi

La Lenk – départ au restaurant des Simmenfälle  
– Simmenfälle – Flueseeli – Flueseehöri  
– Simmenfälle

---

## Région du Simplon

JEUDI 10 AOÛT – VENDREDI 11 AOÛT

T3

=====



### Lieu et heure de départ

Terrain de football, La Tour à 7 h

### Subsistance

Hospice du Simplon

### Dénivelé, heures de marche

1<sup>er</sup> jour : +/-870 m, 5 h

2<sup>e</sup> jour : +200 / -1370 m, 18 km, 5 h

### Exigence physique

B – Plutôt exigeante

### Coût approximatif

CHF 120.- Transport + demi-pension

### Renseignements/inscription

Par téléphone

### Nbre max. participants

16

### Chef de courses

Irénée Savary, 079 510 62 25

### Délai d'inscription

Mardi 1<sup>er</sup> août

### Itinéraire choisi

1<sup>er</sup> jour : hospice du Simplon – Chalti Wasser – cabane Monte Leone et retour.

2<sup>e</sup> jour : hospice – Simplon-Village – Gondo retour en car postal

### Remarques/descriptif

Avec l'aide de Jean-Louis Catillaz

---

## Alpinisme région Orny–Trient (suite initiation 2)

SAMEDI 12 AOÛT – DIMANCHE 13 AOÛT

PD

=====



### Lieu et heure de départ

Stamm à 6 h 30

### Subsistance

Nuitée et demi-pension à la Cabane du Trient, pique-niques pour les repas de midi

### Matériel

Alpinisme mixte, selon indications du chef de course

### Dénivelé, heures de marche

1<sup>er</sup> jour : +1145m / -170 m, difficultés +330 m

2<sup>e</sup> jour : +682 m / -1500 m, difficultés +240 m

### Exigence physique

B – Plutôt exigeante

### Coût approximatif

Transport, télésiège, nuitée en demi-pension

### Instructions d'inscription

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

### Nbre max. participants

7

### Chef de courses

Michel Léderrey, 079 370 56 77

### Délai d'inscription

Mardi 8 août

### Itinéraire choisi

1<sup>er</sup> jour : Champex – La Brea 2194 m par le télésiège, Aig. De la Cabane, arête SE « La Balade » ; » 2999 m (PD+) – Orny 2831 m – Cabane du Trient 3171 m (nuitée) ;

2<sup>e</sup> jour : Tête Blanche arête NE 3421 (PD) et Petite Fourche VN 3513 m, (F+) – retour à Champex

---

## Cinquantenaire du Bivouac du Dolent

MARDI 15 AOÛT

T3

---



### **Lieu et heure de départ**

Terrain foot La Tour à 7 h

### **Subsistance**

Repas organisé sur place

### **Matériel**

En fonction de la météo, prévoir des habits adéquats

### **Dénivelé, heures de marche**

Déniv +1070 m

### **Exigence physique**

B – Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, par courriel, en ligne

### **Chef de courses**

Jean-Marc Angéloz, 079 723 68 29

### **Délai d'inscription**

Jeudi 10 août

### **Itinéraire choisi**

Une petite visite à notre bivouac dans le cadre du 50<sup>e</sup> anniversaire de sa construction justifie les quelques gouttes de sueur que nous laisserons sur le sentier qui nous amènera au but à 2670 m en 3 heures environ.

### **Remarques/descriptif**

Dans le cadre de cet anniversaire, la section offre sur place : grillades (saucisses à rôtir, schüblig), gâteau d'anniversaire, thé chaud ; chacun pourra compléter son repas comme bon lui semble avec des produits tirés du sac ! Dans le sac, en plus de l'équipement traditionnel, chacun devra prendre : 1 bûche de bois (dur) assiette et services, gobelet et boisson (la vinothèque du bivouac est fermée et Alloboissons ne pourra pas livrer de boissons fraîches) alors, prenez vos dispositions.

---

## Cabane de Plan Névé

JEUDI 17 AOÛT

T2

---



### **Lieu et heure de départ**

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

### **Situation/Altitude**

Pont-de-Nant

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Matériel**

De randonnée en montagne

### **Dénivelé, heures de marche**

+1050 m, -1050 m, environ 5 h

### **Exigence physique**

B – Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, par courriel

### **Chef de courses**

Romain Chofflon, 079 293 41 09

### **Période d'inscription**

Du samedi 5 août au mercredi 16 août

### **Itinéraire choisi**

Pont-de-Nant – Le Richard – Plan Névé

---

## Dent de Tsalion (arête W)

SAMEDI 19 AOÛT – DIMANCHE 20 AOÛT

AD+

|||||



### Lieu et heure de départ

Seront indiqués aux personnes inscrites

### Subsistance

Cabane de la Tsa

### Matériel

De montagne, sera indiqué aux inscrits

### Exigence physique

B – Plutôt exigeante

### Coût approximatif

CHF 150.- Transport et cabane

### Renseignements/inscription

Par téléphone

### Nbre max. participants

6

### Chef de courses

Roland Charrière, 079 199 95 32

### Itinéraire choisi

Arête Ouest, 650 m de difficulté (AD +).  
Belle course sur du bon rocher où il faut être efficace pour ne pas exploser l'horaire.  
Descente selon conditions (vire ou glacier).  
Possibilité de grimper à Arolla le samedi avant de monter (2 heures) à la cabane.

### Remarques/descriptif

Course limité à 6 personnes  
selon 1<sup>ers</sup> de cordée

---

## Pointe de Drône 2949 m en traversée

DIMANCHE 20 AOÛT

T4

|||||



### Lieu et heure de départ

CO de La Tour-de-Trême à 6 h 30

### Matériel

Sera communiqué au participant

### Dénivelé, heures de marche

900 m dénivelé, 7 h

### Exigence physique

C – Exigeante

### Coût approximatif

Transport

### Renseignements/inscription

Par courriel, en ligne

### Nbre max. participants

8

### Chef de courses

Laurent Python, 079 285 37 89

### Période d'inscription

Du vendredi 4 août au vendredi 18 août

### Itinéraire choisi

Départ du col du Grand-Saint-Bernard  
puis col de Ferret et descente sur lacs de  
Fenêtre puis Fenêtre d'en Haut et montée  
par l'arête ouest de la Pointe de Drône et  
traversée du sommet et descente par la  
Grande Chenalette pour rejoindre le col du  
Grand-Saint-Bernard

### Remarques/descriptif

Descente sur la Grande Chenalette : chaines  
et échelles

---

## Verbier (sentier des Chamois)



JEUDI 24 AOÛT

T3

---

### **Lieu et heure de départ**

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

### **Dénivelé, heures de marche**

14.5 km +760m -1490 m

### **Exigence physique**

C – Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport + remontées (le Châble – Les Ruinettes) + bus (Fionnay – Le Châble)

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Nbre max. participants**

20

### **Chef de courses**

Jean-Louis Kolly, 079 331 49 53

### **Chef de courses adjoint**

Norbert Berger, 079 282 48 90

### **Période d'inscription**

Du jeudi 17 août au mardi 22 août

---

## Mont Rognieux – Col des Otanes « eco-resp »



VENDREDI 25 AOÛT – SAMEDI 26 AOÛT

T4

---

Le descriptif est paru dans le Bouquetin de juillet en page 34.

---

## Pointe de Paray



SAMEDI 26 AOÛT

T3

---

### **Lieu et heure de départ**

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

### **Substance**

Pique-nique

### **Matériel**

Très bonnes chaussures

### **Exigence physique**

C – Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Instructions d'inscription**

Jeudi 24 août à 19 h

### **Chef de courses**

Albert Marchon, 079 688 34 46

### **Période d'inscription**

Du lundi 14 août au jeudi 24 août

### **Remarques/descriptif**

Liéry-Odet – Tsavas – Pointe de Paray – retour par Petsernetse

# Becs Noirs en traversée

SAMEDI 26 AOÛT

D



## **Lieu et heure de départ**

Stamm, à 6 h ou à convenir

## **Situation/Altitude**

Saint-Bernard 1365 m

## **Subsistance**

Subsistance personnelle depuis le sac

## **Matériel**

Casque, baudrier, chaussons d'escalade, grosses chaussures pour arête, 4 dégaines par personne, quelques sangles, cordes 40 m minimum.

## **Dénivelé, heures de marche**

800 m dénivelé positif et négatif

## **Exigence physique**

B – Plutôt exigeante

## **Coût approximatif**

Transport

## **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

## **Instructions d'inscription**

Par téléphone ou en ligne – merci de préciser votre numéro de téléphone

## **Nbre max. participants**

8

## **Chef de courses**

Jérôme Widmer, 079 380 15 59

## **Chef de courses adjoint**

Michel Léderrey, 079 370 56 77

## **Période d'inscription**

Du mardi 1<sup>er</sup> août au vendredi 25 août

## **Itinéraire choisi**

Heure et lieu à convenir selon météo/participants. Approche dans une prairie avec taillis et blocs de rochers, escalade en gneiss (5 longueurs – 5 b), arête assez longue en III avec un ressaut en V (une longueur équipée), descente à travers de la prairie.

## **Remarques/descriptif**

Course hybride entre escalade et course d'arête en rocher. Escalade en bon gneiss (raide), arête en III en gneiss entrecoupé de prairies. Rocher douteux par endroits sur l'arête.





---

## La Fouly – Lacs de Fenêtre par les 3 cols

SAMEDI 26 AOÛT

T3

---



### **Lieu et heure de départ**

Parking CO2 La Tour à 6 h 30

### **Situation/Altitude**

La Fouly

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Matériel**

Chaussures de marche montantes, év.  
bâtons de marche

### **Dénivelé, heures de marche**

+1600 m, 8 h de marche

### **Exigence physique**

C – Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

En ligne

### **Nbre max. participants**

10

### **Chef de courses**

Gérard Monney, 079 617 43 54

### **Période d'inscription**

Du lundi 31 juillet au jeudi 24 août

### **Itinéraire choisi**

La Fouly – Col du Basset – Névé de la  
Rousse – Arpalle – Lacs de Fenêtre – La  
Fouly

---

## Le Luisin

DIMANCHE 27 AOÛT

T4

---



### **Lieu et heure de départ**

Au Stamm de Bulle à 7 h

### **Matériel**

Sac à dos, pique-nique, boisson, chaussures  
de marche, bâtons

### **Dénivelé, heures de marche**

11 km de marche / 5 h  
1015 de D+ 1600 de D-

### **Exigence physique**

C – Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

En ligne

### **Instructions d'inscription**

En ligne ou SMS

### **Nbre max. participants**

5

### **Cheffe de courses**

Aleksandra Stefanovic, 078 744 77 48

### **Période d'inscription**

Du jeudi 27 juillet au samedi 26 août

### **Itinéraire choisi**

Départ avec le télésiège de la Creusaz aux  
Marécottes et retour par le Col d'Emaney.  
Prendre le Magic-pass si vous l'avez.

---

## Pointe des Martinets par les Savolaires

DIMANCHE 27 AOÛT

T4

---



### **Lieu et heure de départ**

Stamm de Bulle à 6 h 30

### **Situation/Altitude**

Cartes nationales suisses « 1285 Les Diablerets » et « 1305 Dent de Morcles »

### **Substance**

Pique-nique

### **Matériel**

Habituel de randonnée alpine.  
Pas d'équipement spécifique.

### **Dénivelé, heures de marche**

+1530 m / -1530 m / 9 h

### **Exigence physique**

C - Exigeante

### **Coût approximatif**

CHF 25.- Transport (4 pers./voiture)

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, par courriel, en ligne

### **Instructions d'inscription**

Si inscription en ligne ou par courriel, merci de préciser votre numéro de téléphone portable.

### **Nbre max. participants**

7

### **Chef de courses**

Jean-Charles Ricaud, 077 447 33 82

### **Période d'inscription**

Du mardi 1<sup>er</sup> août au vendredi 25 août

### **Itinéraire choisi**

Pont-de-Nant – Pointe des Savolaires –  
Pointe des Martinets (2653 m) – col des  
Martinets – vallon de Nant – Pont-de-Nant.

---

## Pilier de Finges « eco-resp » (/annulé)

DIMANCHE 27 AOÛT

---



---

## Tour du Mont Gond

DIMANCHE 27 AOÛT

T3

---



### **Lieu et heure de départ**

Parking du CO La Tour-de-Trême à 6 h 30

### **Situation/Altitude**

Conthey VS

### **Subsistance**

Pique-nique et boissons tirés du sac

### **Matériel**

Équipement de randonnée habituel : chaussures de randonnée profilées et montantes, vêtements chauds, bonnet et gants (on monte à +3000 m) bâtons.

### **Dénivelé, heures de marche**

+950 m / 950 m, 6 h

### **Exigence physique**

B – Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

En ligne

### **Instructions d'inscription**

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

### **Nbre max. participants**

8

### **Cheffe de courses**

Carole Bardy, 079 716 40 81

### **Période d'inscription**

Du dimanche 6 août au mercredi 23 août

### **Itinéraire choisi**

Codoz – Chau de Lodze – Croix de l'Achia – Flore – Codoz

---

## Griesalp – Gspaltenhornhütte

JEUDI 31 AOÛT

T3

---



### **Lieu et heure de départ**

Terrain foot Tour-de-Trême à 6 h 30, ou parking Avry-Bourg à 7 h.

### **Situation/Altitude**

Kiental, itinéraire en boucle

### **Dénivelé, heures de marche**

+/-1340 m, 17 km, 7 heures de marche

### **Exigence physique**

C – Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport en minibus

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Nbre max. participants**

15

### **Cheffe de courses**

Erika Chatagny, 078 754 21 70

### **Période d'inscription**

Du lundi 21 août au lundi 28 août

---

## Région Salanfe

JEUDI 31 AOÛT – VENDREDI 1<sup>er</sup> SEPTEMBRE

T3



---

### Lieu et heure de départ

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

### Subsistance

Auberge de Salanfe avec demi-pension  
+ 2 pique-niques

### Matériel

Randonnée

### Dénivelé, heures de marche

1<sup>er</sup> jour : env. 900 m.

2<sup>e</sup> jour : env. 800 m à 1000 m

### Exigence physique

B – Plutôt exigeante

### Coût approximatif

Auberge + transport

### Renseignements/inscription

Par téléphone

### Instructions d'inscription

Tél. 079 710 67 34

### Nbre max. participants

10

### Chef de courses

Jean-Claude Mauron, 079 710 67 34

### Période d'inscription

Du lundi 24 juillet au lundi 28 août

### Itinéraire choisi

1<sup>er</sup> jour : Van d'en Haut – Salanfe – Col du Jorat ou tour du Lac. 2<sup>e</sup> jour : Le Luisin ou Refuge des Dents du Midi. En fonction de la météo, possibilité d'en faire plus !

---

## Perrons de Vallorcine, traversée E-W

SAMEDI 2 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

### Cheffe de courses

Jacqueline Cotting-Currat, 079 725 26 37

### Chef de courses adjoint

Michel Léderrey, 079 370 56 77

### Période d'inscription

Du mardi 22 août au mercredi 30 août

### Itinéraire choisi

Barrage d'Emosson – Traversée des Perrons – Brèche des Perrons – Retour par la Gorge de la Veudale

---

## Gelthenhütte

DIMANCHE 3 SEPTEMBRE

T2

=====



### Lieu et heure de départ

Parc terrain foot de la Tour-de-Trême à 9 h

### Subsistance

Repas en commun à la Cabane  
Gelthenhütte

### Exigence physique

B – Plutôt exigeante

### Coût approximatif

Transport et repas à la cabane

### Renseignements/inscription

Par téléphone

### Instructions d'inscription

Judi 31 août à 19 h

### Chef de courses

Albert Marchon, 079 688 34 46

### Période d'inscription

Du lundi 21 août au jeudi 31 août

### Remarques/descriptif

Launen – Gelthenhütte – Launen (en boucle)

---

## Lobhornhütte – Griesalp – Oeschinensee

« eco-resp »

Mercredi 6 septembre – Vendredi 8 septembre

T4

=====



### Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 6 h 50

### Matériel

Standard de randonnée

### Dénivelé, heures de marche

J1 : +730/-250, environ 3 h, sans l'option  
Bällehochst

J2 : +1430 / -1900, environ 7 h 30

J3 : +1100 / -1260, environ 5 h 30

### Exigence physique

C – Exigeante

### Coût approximatif

Transports publics avec demi-tarif,  
2 nuitées en demi-pension, env. CHF 250.-

### Renseignements/inscription

Par téléphone

### Chef de courses

Antoine Buntschu, 079 661 26 20

### Chef de courses adjoint

Jacques Maillard, 077 473 14 85

### Période d'inscription

Du samedi 15 juillet au jeudi 31 août

### Itinéraire choisi

J1 : Transports publics Bulle – Grütschalp  
(télécabine), montée à la Lobhornhütte,  
option Bällehochst (2095 m)

J2 : Hogant/Schwalmere (2777 m) – Griesalp,  
taxi et nuitée au Berghaus Bundalp  
(1841 m)

J3 : Bundalp – Bundstock (2755 m) – Hohtürli  
– Oeschinensee – retour transports publics

### Remarques/descriptif

Jolie traversée de 3 jours, commençant sur  
les hauts de Lauterbrunnen (Grütschalp),  
passant par le Hogant, Oeschinensee et se  
terminant à Kandersteg. L'itinéraire prévu  
« côtoie » par endroits la Via Alpina sur son  
étape 13, à savoir Griesalp – Kandersteg.

# Cornettes de Bise, Chambairy et Sex du Cœur

SAMEDI 16 SEPTEMBRE – DIMANCHE 17 SEPTEMBRE

T4



## **Lieu et heure de départ**

Stamm de Bulle à 7 h

## **Situation/Altitude**

Carte nationale suisse « 1284 Monthey »,  
carte IGN française 3528ET.

## **Substance**

**Hébergement** : refuge de Bise,  
en demi-pension.

Prévoir 2 pique-niques de midi.

## **Matériel**

Habituel de randonnée alpine.  
Pas d'équipement spécifique. Drap-sac.

## **Dénivelé, heures de marche**

J1 : +1370 m / -890 m, 7 h 30.

J2 : +1140 m / -1610 m, 8 h.

## **Exigence physique**

C – Exigeante

## **Coût approximatif**

CHF 70.- Transport (4 pers./voiture) +  
hébergement.

## **Renseignements/inscription**

Par téléphone, par courriel, en ligne

## **Instructions d'inscription**

Si inscription en ligne ou par courriel, merci  
de préciser votre numéro de téléphone  
portable.

## **Nbre max. participants**

7

## **Chef de courses**

Jean-Charles Ricaud, 077 447 33 82

## **Période d'inscription**

Du mardi 1<sup>er</sup> août au jeudi 14 septembre

## **Itinéraire choisi**

J1 : Le Flon – Chambairy (2201 m) – col  
d'Ugeon – Refuge de Bise

J2 : Refuge de Bise – Cornettes de Bise  
(2431 m) – col de Verne – Sex du Cœur  
(2020 m) – Pertuis de Savalène – Le Flon





# Récits de courses

## Semaine clubistique ski à Sedrun (GR)

DU 12 MARS AU 18 MARS 2023

Récit de course et photos : Marie-Claude, André et Henri



Dimanche, 12 participants sont au départ de Bulle, sous la pluie, pour une semaine de ski rando à Sedrun. Arrivée sous le soleil et un magnifique paysage enneigé.

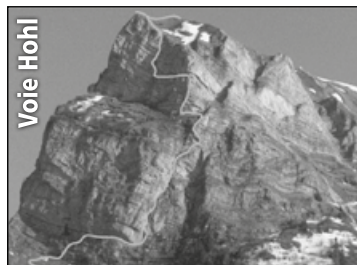
Lundi, départ en train pour l'Oberalppass sous un soleil éclatant, d'où nous partons à ski pour le Piz Nurschals. Pour Poupette, Henri et Albert, la montée s'est avérée particulièrement pénible et plutôt physique. En effet, 25 cm de neige fraîche se sont mis

à coller sous leurs peaux. Après l'arrivée au col, nous nous élançons, au début dans une neige poudreuse, mais par la suite très lourde, pour rejoindre le Rizli où nous prenons notre pique-nique. Après une petite montée le long des pistes, nous effectuons une magnifique et longue descente jusqu'à Dieni et reprenons le train pour Sedrun.

Mardi, sortie « Eco -resp » à Andermatt sous un temps pluvieux.

Mercredi, en raison d'un danger d'avalanche marqué, nous skions sur de magnifiques pistes enneigées du domaine de Sedrun.

Jeudi, départ de Tschamut pour la cabane Maighels (CAS) à 2314 m. Nous longeons d'abord la route qui mène au col de l'Oberalppass, fermée en hiver. Ensuite, en suivant plus au moins le chemin d'été, nous parvenons à la cabane. Nous nous trouvons dans un décor hivernal, entouré de montagnes. Après la pause de midi, nous repartons pour le Piz Cavradi à 2613 m, montée quelque peu technique. Au sommet,



## Via ferrata Moléson

Accès gratuit

à tous les membres

de la section «La Gruyère»



magnifique panorama à 360 degrés. Chacun a pu apprécier la descente selon la qualité de la neige. Après cette journée carte postale, une halte désaltérante est la bienvenue.

Vendredi, un groupe fait le Piz Nurschallas selon un autre itinéraire que le lundi et l'autre groupe retourne à la cabane Maighels. Pour le premier groupe, départ de l'Oberalpass. Une belle montée sur une jolie trace nous amène à un passage plus délicat. L'approche du sommet se fait sans difficulté. Nous redescendons dans une bonne quantité de neige devenue un peu lourde vu la température élevée. Nous rejoignons le bus par la route du col où nous rencontrons le deuxième groupe. Nous

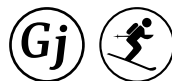
avons eu le plaisir de partager le repas du soir et la soirée avec François Pythoud qui nous a fait une visite surprise.

Un IMMENSE MERCI à nos 2 chefs de course Jean-Claude Mauron et Denis Bossel pour l'organisation de cette belle semaine dans la Vallée Surselva et à tous les participants pour le partage, les rires et la bonne humeur.

**Participants :** Jean-Claude Mauron, Denis Bossel, Mireille Bella, Jean-Claude Perroud, Chantal Delley, Henri Maillard, Nicolas Hogg, Marie-Claude Hogg, André Sciboz, Romain Chofflon, Albert Frossard, Poupette Richoz.



# Camp de Pâques à Clariden – Schärhorn – Tödi (GL)



7 – 10 AVRIL 2023

Texte : Léo – Photos : L'équipe du camp de Pâques 2023

## Jour 1

Après un réveil très dur et stressant à 11 h, pour être au stamm à 12 h, nous sommes partis en direction du canton de Glarus, plus précisément à Urnerboden. Mais avant d'y arriver, nous avons fait halte au resto digne de son nom : McDonald's puisqu'il fallait bien se nourrir avant de se dépenser les trois prochains jours. Après de longues heures de route, nous sommes arrivés au Gasthaus d'Urnerboden, où nous avons passé la nuit. Une fois installés dans les dortoirs, nous commençons une partie de cartes où les grands vainqueurs sont Leo et Nils qui ne savent plus quoi faire des matchs à 514 points en pique double avec 200 les bours. Ensuite vient le repas avec un merveilleux menu à la carte qui nous réjouit tous.

La nuit est calme sauf le réveil de Leo qui veut recharger son téléphone à 2 h du matin.

## Jour 2

Pour commencer ce deuxième jour de camp, nous nous levons à 7 h pour aller manger tous les croissants du restaurant. Nous partons à 8 h pour prendre une benne qui nous amène au Fisetengrat à 2000 m d'altitude. Après une course gagnée

par Martin à plat de couture face à Nils et 3 h d'ascension, nous arrivons au sommet du Gämbsfärenstock à 2972 m d'altitude. Nous ne voyons que 10 cm devant nous tellement il y a de brouillard. Je vous laisse donc imaginer la fantastique descente qu'on a eue en ne voyant quasiment rien. Heureusement qu'au pique-nique nous réussissons à battre l'ancien record du trou le plus profond en creusant 3 min 50 s. Après manger nous loupons la cabane en descendant, ce qui fâche ceux qui nous suivent aveuglément sans regarder la carte. Après la descente et le repeutage, nous arrivons à l'une des meilleures cabanes dans mon classement personnel. Il y a une douche, du produit de douche, un local de séchage, un très bon souper et la cerise sur le gâteau, un sugus de Pâques. Après 20 parties de cartes gagnées par Nils et moi (Léo) face à Martin et Nino nous dînons et allons nous coucher.

## Jour 3

Mince encore une journée de gris. C'était mon impression encore un peu endormi depuis le dortoir de la Claridenhütte. C'est en regardant par la fenêtre que j'aperçois avec clarté le décor environnant qui nous est encore inconnu. Une fois les skis chaussés dans la fraîcheur du matin, les montagnes se dévoilent en dessus d'une mer de brouillard. Les premiers rayons de soleil nous réchauffent gentiment alors qu'on commence notre ascension sur le glacier. Après quelques heures de montée, on atteint le sommet du Clariden à 3267 m. Un fabuleux panorama à 360 degrés s'offre à nous. Des montagnes et des glaciers à perte de vue. La descente sur le glacier se fait dans une superbe poudreuse. Nils et Martin sont bien décidés à remonter pour profiter encore une fois de cette belle descente.





On se remet en route pour arriver en début d'après-midi à la Planurahütte. Je profite du soleil pour m'asseoir sur la terrasse suspendue, orientée face au Tödi le colosse de la région. Pour passer le temps, on se lance dans une partie de monopoly version cabane du CAS, histoire de réviser un peu. On a droit à un super souper ! Soupe de champignons, salade de chou frisé, pâtes tricolores avec sauce aux légumes et pour finir biscuit au chocolat (un peu lourd quand même).

On va se coucher de bonne heure, sous une nuit claire, parsemée d'étoiles, annonçant une belle journée.

#### Jour 4

Pour commencer ce dernier jour de camp, réveil à 5 h 30 pour déjeuner à 5 h 45. Du coup... Ah non, pardon, « du coup » n'est pas français d'après Nils 😊. Donc, après avoir déjeuné, Léo est tellement de bonne humeur qu'il parle légèrement trop fort et chante la reine des neiges. DONC un bourbine le gronde légèrement. Malgré la motivation de Nino et Léo, nous descendons dans le froid glacial. Sans aucun étonnement, c'est Nino qui a terriblement froid aux mains à cause de ses tout petits

gants. Du coup, heureusement que Martin est là pour lui prêter ces gants spécial Everest. Arrivés sur le glacier, nous nous encordons en deux groupes : l'équipe menée par Rainer, suivi de Kilian, Théo et terminée par Nino et la seconde équipe menée par Martin suivi de notre maillon faible préféré Nils, Florentin et finalisée par Léo. Après quelques kilomètres à plat sur le glacier fraîchement enneigé, nous faisons un arrêt où nous déposons les cordes. Nils, voulant se décharger, dépose ses trois slips et sa brosse à dent. Puis nous attaquons une montée très escarpée et abrupte. Après 1 h 30 de traçage par Martin dans la neige soufflée, il nous reste que 50 mètres à pied sur une arête pour arriver au sommet du Gross Schärhorn à 3296 m. Après avoir fait l'arête en sens inverse, nous reprenons possession de nos skis pour entamer la descente en direction du dépôt de cordes et de slips. Durant cette belle descente, notre photographe privé fait un shooting. Nils un peu anxieux à l'idée d'être devant la caméra et pas très à l'aise sur ses skis, se fait prendre en photo au moment de sa très belle chute. Après qu'il se soit remis de ses émotions, nous terminons la descente jusqu'au repeautage. Nils,



# Tavillons

**Charpente - Rénovation**

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

**Samuel Charrière**  
1628 Vuadens

 **OXYGENE**  
MONTAGNE

 **GUIDES**  
MONTAGNE

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

**www.o2montagne.ch**   **votre magasin spécialisé**  
Route de Ferpicloz 8 • 1731 EPEDES • 026 413 37 70





voulant affirmer sa place au sein du groupe, décide de prendre le lead. Mais ça ne dure pas longtemps car Martin finit la course jusqu'au col du Chammlijoch à 2970 m avec 2-3 minutes d'avance sur Nils. Ici nous pique-niquons afin de reprendre des forces pour l'ultime descente de 1600 mètres de

dénivelé. Avant de partir, Léo reçoit la triste nouvelle de la part de Rainer : il doit porter la corde. Déjà que ce dernier n'était pas très motivé à faire des dénivelés ce jour-là, il finit par s'exécuter sous la menace de Rainer. Durant cette belle descente, Martin et Nino restaient en retrait afin d'évaluer les meilleures lignes de descente. Arrivés à la route, Nils, Kilian, Théo et Rainer décident de descendre à pied sur la route en portant les skis. Alors que Martin, Léo, Florentin et Nino ont la bonne idée de continuer la descente en ski neige, cailloux, herbe, rivière. Ils arrivent avec succès au parking, avant les autres, mais Léo a abandonné en chemin. Malheureusement le bus est déjà parti car Rainer est descendu en stop pour remonter récupérer les autres avec le bus, il a pu prendre Léo errant sur la route en slip. Pour finir, ils sont venus nous chercher au parking après que tous aient mis leur sac en bordel dans le coffre. Ironie du sort, nous sommes contraints de retourner au McDonald's car toutes les coppet (coop pour ceux qui ne comprennent pas) sont fermées. Notre périple finit sur la route.

PS : Si McDonald's voit ce récit, merci de nous contacter pour un éventuel sponsoring.







Vente  
Réparation  
Conseils

Rue Saint-Joseph 44

1630 Bulle

T 026 912 92 42

N 079 285 04 76

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

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

RAIFFEISEN

Suisse.



Jusqu'à  
**50%**  
de rabais

**GRAND TOUR**  
of Switzerland

La Suisse découvre  
la Suisse.

Du 1<sup>er</sup> mai au 30 novembre 2023

En tant que sociétaire Raiffeisen avec le statut MemberPlus, vous bénéficiez de jusqu'à 50% de rabais sur les offres du Grand Tour of Switzerland.

[raiffeisen.ch/grandtour](http://raiffeisen.ch/grandtour)

MEMBER  
PLUS



# Sortie de clôture de la saison hivernale au Grand-Saint-Bernard – Raquettes



19–20 AVRIL 2023

Texte et photos de Danielle Bovigny



Nous sommes mercredi 19 avril, sur le parking de la Tour, il est 8 h, les 4 bus remplis de plus d'une cinquantaine de personnes sont prêts pour le départ.

Arrivée vers 9 h 30 à Bourg-St-Bernard, Jean-Marc Angéloz, organisateur de cette sortie, procède à l'appel, donne quelques informations sur le déroulement de la journée et c'est parti ! Les « podfok's » d'un côté et les raquettes de l'autre.

La météo est avec nous, du moins pour le 1<sup>er</sup> jour. Le ciel est bleu, le soleil brille et la température est très agréable. Que du bonheur ! C'est donc avec nos 2 chefs de courses, Antoinette Bussard et Jean-Louis Kolly que Manuela Hain, Marie-Claude de Techtermann, Catherine Andrey, Laurence Dafflon, Marie-Claude Dougoud, Claudine Angéloz, Jacqueline et Guy Monney, Yvonne Kolly, Hélène Chofflon, Suzanne Michel, Francine et Raymond Marmy non-membres, mais amis de Jean-Marc et Jacqueline, Nicolas et Danielle Bovigny chaussés de raquettes forment 2 groupes. Les plus rapides suivront Jean-Louis et les autres seront guidés par Antoinette.

Un arrêt pour réajuster l'habillement, un autre pour boire un coup et grignoter un p'tit encas et déjà nous arrivons à L'Hospitalet. C'est le moment de la pause pique-nique. Les 2 groupes se retrouvent.

Nos estomacs calmés, nous continuons la montée et arrivons à l'Hospice contents de notre effort après quelque 550 m de dénivelés.

Certains profiteront du soleil sur le petit muret derrière l'hospice pendant qu'une partie de l'équipe ira jusqu'à la statue de St Bernard qui a été témoin d'un bisou renversant 😊 (ceux qui y étaient comprendront...). Une partie du groupe poussera même jusqu'au tunnel de la route du col côté italien.

De retour à l'hospice, nous prenons possession de nos chambres. Un débriefing a lieu au réfectoire. Quelques informations sont données par Jean-Marc. Une messe aura lieu à 17 h 30, le rdv à la chapelle est fixé, pour ceux qui le souhaitent, à 17 h pour la répétition des chants. La plupart des membres sont présents. La messe à la crypte est officinée par le chanoine Raphaël Duchoud. Le CAS Gruyère a la chance de compter parmi ses membres d'excellents chanteurs. Ces belles voix sont celles de Jean-Paul Menoud, Irénée Savary, Serge Blanc et un ami de Serge non membre, sous la direction de Gabriel Luisoni. Magnifique moment !





Laiterie  
DE  
**GRANDVILLARD**  
LAURENT PYTHON

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



**BÛCHERON - PAYSAGISTE**

Richard Seydoux

079 546 89 94  
rseydoux@bluewin.ch

**Votre spécialiste en espaces verts**

- Entretien et création d'extérieurs
- Travaux aériens
- Bûcheronnage
- Taille d'arbres fruitiers, arbustes et haies
- Tonte et entretien de gazon

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

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



L'apéro est servi vers 18 h 30, suivi d'un bon repas. La soirée se poursuit autour d'un film racontant la vie à l'hospice au début du siècle passé. La vie n'était pas simple à cette époque. Le musée était ouvert, nous l'avons visité et avons pu voir bon nombre d'objets, de tableaux, d'animaux et d'oiseaux empaillés et beaucoup d'explications. C'était très intéressant.

C'est déjà l'heure d'aller rejoindre nos chambres. L'extinction des feux c'est comme dans les cabanes, elle est fixée à 22 h.


Judi matin à 8 h, le petit déjeuner est prêt. Tout le monde est en pleine forme, vers 9 h les équipes se préparent et nous commençons la descente. Le soleil est bien timide, nous ne ferons pas le détour prévu pour rejoindre nos bus. En descendant il commence à neigeoter, mais qu'à cela ne tienne, la bonne humeur est avec nous. Arrivés au bus, il est encore tôt, nous mangeons notre pique-nique et une équipe part en direction de la cabane de Plan du Jeu. C'est là que nous avons bu un café. Ben oui... fallait



bien qu'on consomme quelque chose, du moment qu'on a réveillé le gardien en pleine sieste.


De retour au bus, tous les membres sont très contents de leur virée au Grand-st-Bernard, Jean-Marc remercie chacune et chacun pour cette super ambiance et ces bons moments de partage. L'organisateur est très satisfait qu'il n'y ait eu aucun incident, pas de blessé, pas de problème.

Tout était parfaitement organisé !



Pour votre cuisine,  
choisissez une recette  
traditionnelle.

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





# M. Dumas sàrl

...des fondations à la finition  
un grand choix de matériaux

Matériaux de construction - 1687 Vuisternens-dt-Romont - Tél. 026 655 11 53



**Dumas Transports SA**

Rte de Villariaz 10

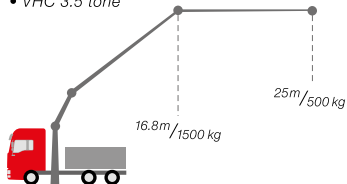
1687 Vuisternens-dt-Romont

Tél. : 026 655 11 53

Fax : 026 655 17 04

dumas.transports@bluewin.ch

- Train-roulier / 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



www lucien-carrel.ch



tavillonneur

# Au fil du Doubs

DU 10 AU 12 MAI 2023

Texte de Marie-Jo, photos de Michel, Anita et Antoinette



Notre cheffe de course Antoinette a choisi, pour notre virée, un compagnon de route au caractère bien trempé, au sens propre comme au sens figuré : le Doubs !

Les intempéries du printemps ont gonflé ses flots. Malgré tout, au départ des Roches de Moron le premier jour, il se fait étonnamment discret. Il donne l'impression de se la couler douce, glissant peinard dans son lit. On se dit que, comme nous, il est admiratif et impressionné par les abruptes falaises et la végétation qui l'entourent. Les arbres engoncés dans une combinaison douillette de mousse qui les ensache du tronc jusqu'à la pointe des branches et le vert tendre du printemps nous plongent dans le Pays des Merveilles. Puis, plus tard, notre compagnon qui glougloutait tranquillement, émet un grognement. Est-ce que notre présence commence à l'agacer (c'est que ça pipelette bien quand il n'y a pas de montée...) ou cherche-t-il seulement à attirer l'attention ? Le mugissement s'amplifie jusqu'au rugissement qui nous assourdit... la bête est devant nous : le Saut du Doubs ! Une cavalcade de remous bouillonnants et endiablés, mousse blanche qui crachote à tout va...



Sans crainte, nous faisons notre pause pique-nique à côté de cette force de la nature ; les sandwiches, le petit verre de rosé et les rires nous font presque oublier le tumulte.

Comme aux côtés d'un grand frère un peu capricieux, mais si attachant, nos trois jours de randonnée s'effectuent en compagnie de notre ami le Doubs, au son de ses murmures et de ses éclats de voix.

La singularité de cette randonnée a été de commencer chaque jour nos virées par la descente. Donc, voilà que les genoux grincent de bonne heure tandis que la respiration se fait plus courte sur le retour. Bien surprenant pour les randonneurs que nous sommes, habitués à gravir la pente pour atteindre un sommet avant de redescendre. Les habitudes sont faites pour être changées, paraît-il, voilà qui est fait !

Cette étrangeté n'a pas altéré notre plaisir lors des trois magnifiques randonnées en boucle qu'Antoinette nous a concoctées : le premier jour depuis les Roches de Moron, le deuxième depuis Le Noirmont avec un passage par la Croix des Sommètres, avec une vue imprenable sur la mythique arête, et la visite du fameux refuge construit dans la roche par le Groupe d'Alpinistes des



Franches-Montagnes, et le troisième jour depuis Muriaux.

Le Centre de loisirs de La Cibourg était notre lieu d'hébergement. Une pépite qui nous a enchantés ! L'accueil y était fabuleux et il s'en est fallu de peu pour que nous oublions de rentrer ! Le premier soir, le gérant du bar nous a offert une dégustation d'absinthe. Cette Fée bleue ou verte, qui avait été interdite à une époque en raison de ses effets hallucinogènes, n'a eu qu'un effet « booster » de bonne humeur sur notre petit groupe ! Et le deuxième soir,

après un délicieux rumtopf au dessert, c'est le restaurateur qui offrait une tournée de digestifs qui nous a autant égayés que l'absinthe (mis à part la gentiane qui a fait hoqueter Anita !...)

Un grand merci à Antoinette pour nous avoir offert ce bol de bonheur et à toute l'équipe pour les moments de partage et la montagne de rires !

**Les participants :** Antoinette, Gilbert, Catherine, Françoise, Irénée, Jean-Louis, Marianne, Patricia, Anita, Valérie, Laurence,





*Castella*  
SPORTS BULLE



**KAYLAND**

Votre spécialiste  
en Gruyère...





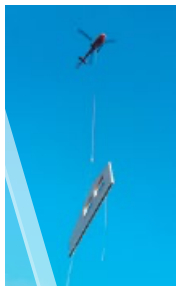
LAPOSTE

**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