



Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE 04-2023

AVRIL 2023



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



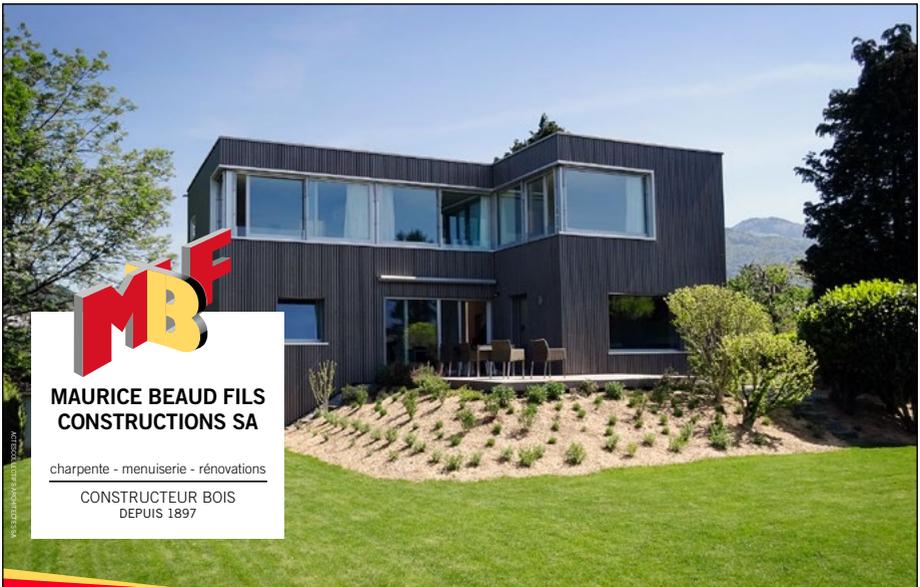


MAMMUT
SWISS 1862

ENVIE DE CHANGER D'AIR?

rue Albert Rieter 10 / Bulle

026 913 92 10



**MAURICE BEAUD FILS
CONSTRUCTIONS SA**

charpente - menuiserie - rénovations

CONSTRUCTEUR BOIS
DEPUIS 1897

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

www.beaud-mbf.ch

Infos utiles



PRÉSIDENT

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

ADRESSE DU CLUB

Rue de Bouleyres 79, 1630 Bulle

SITES INTERNET

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

LOCAL DE LA SECTION

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

RÉDACTION DU BULLETIN

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

GESTION DES MEMBRES

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

CABANE DE BOUNAUAUX

Grandvillard
Responsables : 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'OBBEREGG

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 07

Reflets de la section 12

Groupement jeunesse 14

Rubrique du Centenaire 18

Formation adultes 20

Courses de la section 23

Récits de courses 35

PHOTO DE COUVERTURE

Cabane Tracuit
Coll. privée

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

Les chiffres, ce n'est pas mon truc. D'ailleurs, eux ne m'aiment pas non plus puisqu'ils ont la fâcheuse tendance à s'échapper de ma mémoire. Donc inutile de me demander comme ça, à l'improviste, combien de membres comporte la section La Gruyère, je ne saurai pas vous répondre. Les tableaux Excel ne m'enchantent pas plus et je suis nulle en informatique (les 50 et + comprendront très bien mon sentiment de grande solitude quand mes enfants me disent que pourtant « ce n'est pas compliqué ! »). Je préfère de beaucoup me plonger dans un bouquin plutôt que derrière un écran.

Alors comment se fait-il que je passe volontairement une journée par semaine à l'ordinateur à jongler entre mails et tableaux Excel ? La réponse se nomme CAS La Gruyère. Je ne crois pas être une masochiste ni (hélas !) une sainte qui ne pense qu'au bien-être des autres.

Pour moi, la tâche de responsable des membres prend tout son sens lors des sorties des nouveaux membres. Le 14 janvier 2023, j'y participais pour la 7^e fois, le plaisir est toujours intact. Chacun a sa manière de définir le succès d'une sortie en montagne : dénivelé, nombre de kilomètres parcourus, fleurs admirées sur le parcours, panorama offert au sommet, nombre de photos envoyées au groupe WhatsApp et commentaires qu'ils suscitent ou encore qualité de la bière sur la terrasse au retour.

Ma satisfaction tient plutôt au nombre de sourires reçus lors de ces journées. Notre section a connu un essor phénoménal ces dernières années : 2911 membres au 7 mars 2023 (je viens de consulter les statistiques du CAS en ligne !).

Intégrer un nouveau groupe de personnes n'est jamais facile, d'autant plus s'il est large. Je me souviens encore de mes doutes avant mes premières sorties au CAS : est-ce que je serai à la hauteur ? Est-ce que mon matériel est adéquat ? Est-ce que le chef de course aura un rythme qui me convient ? Toutes ces questions qui trottent dans la tête quand on essaie de s'endormir avant une course en se disant qu'il faudra vraiment être en forme le lendemain.

Un effort particulier a été apporté à l'information sur notre site avec un onglet « Questions fréquentes », que je vous encourage à consulter (<https://www.cas-gruyere.ch/fr/questions-frequentes/>). La sortie des nouveaux membres donne l'occasion de poser toutes les questions, mais surtout de mettre des visages derrière des noms, de rencontrer d'autres passionnés de la montagne et de connaître une cabane de la section.

A la fin de la journée, les remerciements de la part des participants sont mon salaire... ça vaut bien quelques heures derrière l'ordinateur.

des
Bacchus
VINS & SPIRITUEUX

Boissons
Corboz

CHARDONNENS
BOISSONS



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

Tél & Fax 026 912 83 88

Rue de l'Industrie 2 - 1630 Bulle

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

Activités en cabane

SOIRÉE « PAPET VAUDOIS » À LA CABANE DES PORTES SAMEDI 15 AVRIL 2023, DÈS 18 H

Joël et Jean-François vous proposent une soirée en cabane
autour d'un papet vaudois.

C'est avec plaisir que nous prenons votre réservation
jusqu'au mercredi 12 avril
au 077 409 18 36 ou portes@cas-gruyere.ch.

Prix : CHF 20.-, dessert et café compris



Rue Saint-Joseph 44

T 026 912 92 42

sugnaux.electromenager@bluewin.ch

Vente
Réparation
Conseils

1630 Bulle

N 079 285 04 76

www.sugnaux-electromenager.ch

Piller & Kratter sa

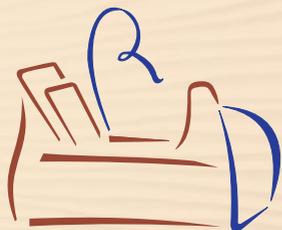


CHAUFFAGE
SANITAIRE
TOITURES ISOLÉES
COUVERTURE / FERBLANTERIE
ÉTANCHÉITÉ

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



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

Cabanes de la section

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

CABANE DE L'OBEREGG

1818 m

AVRIL

Week-end	01 – 02	Yvan et Caroline Crettenand
Week-end	08 – 09	Mika et Amélie Dignia
Week-end	15 – 16	Galliane Monnin
Week-end	22 – 23	Charly Girard, Bouby, Claude Bovigny
Week-end	29 – 30	Chantal Pythoud et Colette Dupasquier

MAI

Week-end	06 – 07	François Musy et Henri Singy
Week-end	13 – 14	Anne et David Michel, Laëtitia et Alexandre Progin
Week-end	20 – 21	Marie-José Porchet, André Grangier et Marie-Claude Chambovey
Week-end	27 – 28	Louis Gremaud et compagnie



INFOS CABANE

Situation

La cabane de l'Oberegge 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
oberegge@cas-gruyere.ch

Gardiennage

Le week-end du samedi 14 h
au dimanche 16 h.

Pour les clés

Les prendre au Stamm dans
un coffre avec code.

Notre expérience a choisi la
QUALITÉ

Rte Principale 144
1628 VUADENS
026 912 74 75

sports cycles 
dupasquier
vuadens

www.dupasquier-sports.ch



AVRIL

Week-end	01 – 02	Pierre-Noël Bapst et Frédy Rigolet
Week-end	07 – 09	Evelyne et André Dubath Pâques
Semaine	10 – 14	Evelyne et André Dubath Pâques
Week-end	15 – 16	Noémie Réganély et Romaine Chappuis
Semaine	17 – 21	Francis Van Wynsberghe Vacances scolaires
Week-end	22 – 23	Elisabeth et Jean-Claude Morand
Week-end	29 – 30	Denise Nicolet et Nicolas Bourguet

MAI

Week-end	06 – 07	M. F. Kolly, C. Nicolet, M. Biemann
Week-end	13 – 14	Famille Marcel et Florence Pugin
Week-end	18 – 21	Maryline Chardonens et Maude Seydoux Ascension
Week-end	27 – 29	Famille Rafael Lunardi Pentecôte

**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

Les prendre au Stamm dans un coffre avec code.

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



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



Nous recrutons !

CABANE DES PORTES

1218 m

AVRIL

Week-end	01 – 02	Nadia Siffert
Mercredi	05	Tobie Gremaud et René Ottoz
Week-end	08 – 09	Christian Félix et Florian Berset
Mercredi	12	Dodo Menoud, les Mercredistes
Week-end	15 – 16	Eric et Claudine Sudan Soirée du 15, papet vaudois
Mercredi	19	Bernard Bussard et Dodo Menoud
Week-end	22 – 23	Nadia Siffert
Mercredi	26	Louis Gremaud
Week-end	29 – 30	Joël Bach et Jean-François Vienny Le 29 dès 16 h, apéro de clôture de la saison

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

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

Restauration/hébergement

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

Réservation/information

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

Gardiennage

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

Coordonnées

2 565 900/1 159 900 –
CN 1224 Moudon

Reflets de la section

ACTIVITÉS DE FÉVRIER 2023

01.02	Magic Leukerbad «eco-resp»	21
02.02	Cabane Sarouche	9
02.02	Albristhorn 2762 m	10
02.02	Wandflue	16
04.02	Tête à Josué	10
04.02	Planachaux « eco-resp »	7
04.02	Plan de la Douve (rempl. Combiflue) « eco-resp »	7
04.02	Sortie pleine lune aux Portes	14
04.02	Vanil du Van (rempl. Haute Combe)	10
05.02	Gstellihore (Dent Blanche) 2820 m	10
05.02	Pte Du Grand Cor - Dent Des Morcles – Tête Noire	5
05.02	Ski rando suite initiation 1	8
07.02	Hornfluh	18
09.02	Wistätthore 2362 m	7
09.02	Pic Chaussy (rempl. Tête à Josué)	15
11.02	Ski de randonnée – module 2 jours + 1 week-end (2)	9
11.02	Jaunpass – Schönried « eco-resp »	7
12.02	Cours Technique de descente	15
12.02	Goulotte à Pollux – Par le lac Lioson	7
12.02	Tour de Famelon	2
12.02	Ski de rando suite initiation 2	6
14.02	Morgins – La Foilleuse	17
16.02	Col du Chamois (rempl. La Pare (Tornette))	7
16.02	La Videmanette (rempl. Alpiglemäre)	14
16.02	Le Mollard	6
18.02	Wispile depuis le Chlösterli (rempl. Rüwlishore)	11
18.02	Ski rando suite initiation 3 – Buufal	12
19.02	Tarent 2548 m	8
19.02	Les Cornettes de Bise	7
21.02	Eggli	17
23.02	Sentier de l'eau (remplace Région Chasseral)	16
23.02	Allières – L'Etivaz « eco-resp ».	9
23.02	Pic Chaussy (rempl. Plan de la Douve-Col de Base)	7
25.02	Les Monts Telliers (rempl. Rötihore)	7
26.02	Semaine ski rando Obergoms « eco-resp »	14
28.02	Autour de Noréaz	15

ADMISSIONS

Huber Evelyne, route du Gibloux 74, **Villarlod**

Huber Christophe, route du Gibloux 74, **Villarlod**

Scyboz Nicolas, ruelle Alexis Peiry 3, **Pringy**

Dechamps Clara, chemin du Devin 88, **Lausanne**

Guhl Antoine, chemin de la Comba 5, **Attalens**

Bussard Emmanuelle, En Coppet 12, **Charmey**

Ward Harriet, Les Chenevières 50, **Charmey**

Ward Charlie, Les Chenevières 50, **Charmey**

Fleury Nathalie, chemin Champ Clos 1, **Villarsel-le-Gibloux**

Rué Valérie, Bas des Esserts 35, **Cousset**

Ody Favre Murielle, rue En Crêta 19, **Le Pâquier**

Haas Adrien, route de Bourguillon 5, **Marly**

Haas Nathalie, route de Bourguillon 5, **Marly**

Livache Christophe, La Petite Fin 40, **Charmey**

Livache Joelle, La Petite Fin 40, **Charmey**

Messerli Annika, chemin de la Condémine 8,

Villarsel-le-Gibloux

Messerli Jason, chemin de la Condémine 8,

Villarsel-le-Gibloux

Cherre Jean-Bernard, chemin Sur-l'Etang 11,

Châtel-Saint-Denis

Garo Josette, Pré de la Grange 49, **Romont**

Jaquet Francine, route du Village 24, **Echarlens**

Richo Christel, route de Villarimboud 24, **Villaz-St-Pierre**

Schwaller Jessica, route de Grandfey 1, **Fribourg**

Marreiros Jorge, Au Village 5, **Sorens**

Scyboz Nicole, route du Plan 25, **Charmey**

Baour Audrey, Le Pra Gremaud 23, **Charmey**

ADMISSIONS GJ

Bussard Augustin, En Coppet 12, **Charmey**

Sierro Loris, route de Condemena 16, **Corbières**

Livache Manon, La Petite Fin 40, **Charmey**

Livache Yann, La Petite Fin 40, **Charmey**

Livache Tristan, La Petite Fin 40, **Charmey**

Messerli Benjamin, chemin de la Condémine 8,

Villarsel-le-Gibloux

Tinguely Maé, chemin du Publio 11, **Maules**

Gj Groupement jeunesse

Soirée de présentation des courses Eté

LUNDI 3 AVRIL

Informations



Lieu et heure

Stamm à 19 h

Renseignements/inscription

En ligne

Chef de courses

Johannes Konrad, 078 647 21 77

Déroulement de la soirée

Soirée de présentation des courses de la saison d'été du Gj. La soirée se déroulera au Stamm et s'adresse particulièrement aux nouveaux inscrits au Gj. Lors de cette soirée on aura également l'occasion de vous expliquer plus en détail l'organisation du Gj. En cas de questions, n'hésitez pas à m'appeler ou m'envoyer un message.

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

SPORTS AVENTURES SA / ROUTE DE BILLENS 14 / 1690 ROMONT/FR
T 069 852 26 41 / F 069 852 48 42 / SPORTS-AVENTURES.CH
HORAIRES DU MAGASIN
LUNDI FERMÉ MA-VE 9H-12H / 13H30-18H 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

Module débutant escalade 1: Laniac

JEUDI 4 MAI



Lieu et heure de départ

Laniac escalade Bulle à 18 h

Coût approximatif

CHF 10.- Entrée Laniac

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Ou par whatsapp chez Marjolaine
079 933 52 63 ou Lucien 079 767 75 50

Cheffe de courses

Naomi Repond, 079 154 18 08

Chef de courses adjoint

Lucien Carrel, 079 767 75 50

Délai d'inscription

Mardi 4 avril

Itinéraire choisi

Initiation à l'escalade sportive pour les 10 à 15 ans. Ce cours s'adresse aux débutant et nous apprendrons les bases de l'escalade.

Remarques/descriptif

Le module comprend :

- Une soirée à Laniac.
 - Une sortie à la journée en falaise dans le sud des Gastlosen.
 - Un week-end aux Gastlosen avec nuitée au chalet de Terre Rouge.
- En vous inscrivant à ce module Escalade vous vous engagez à participer aux trois activités mentionnées ci-dessus.

The advertisement features a background of a mountain range with snow. In the foreground, there is a collection of outdoor gear including a jacket, a hat, a backpack, a water bottle, and a thermos. The ewatra logo is prominently displayed in the upper left. Below the logo, the text reads 'votre identité sous toutes ses formes' and 'Ihre Identität in all ihren Formen'. At the bottom, there is a row of icons representing different types of gear: a t-shirt, a hat, a trophy, a key, a pencil, and a pair of pants. The ewatra.ch website address is shown in the bottom left, and contact information for Ewatra-Publicité SA is provided in the bottom right.

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



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 11



026 928 10 08

des idées,
du graphisme,
des livres...



www.entreligne.ch

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

RAIFFEISEN

Suisse.



**Jusqu'à 40% de rabais sur
vos cartes journalières de ski.**

En tant que sociétaire Raiffeisen possédant le statut MemberPlus, vous bénéficiez d'un rabais allant jusqu'à 40% sur les cartes journalières.

raiffeisen.ch/hiver

**MEMBER
PLUS**

Achetez
vos cartes
journalières de
ski en ligne et
dévalez les
pistes.

Journées pour les personnes à mobilité réduite.



A vous qui avez parcouru nos montagnes et apprécié les moments en cabane,

A vous que le poids des ans ou la santé empêche une balade sans assistance...

Dans le cadre des 100 ans de notre section, notre groupe de travail organise 3 journées pour les personnes à mobilité réduite... et le dimanche 15 juillet sera votre journée,

Deux options :

- Vous arrivez encore à vous déplacer, mais auriez besoin de soutien ? on vous accompagne, à votre rythme, on porte vos sacs, on planifie une pause
- Vous n'y arrivez plus ? 8 joëlettes motorisées et pilotées par des bénévoles formés vous emmènent. Attention cette option n'est proposée qu'à des personnes pesant moins de 80 kg, une prescription du fabricant

Des mulets transporteront chaises roulantes, sacs et autres

Un WC adapté sera installé, des soignants seront là pour vous cajoler !

Où : Cabane de Bounavaux, ou des Clés, en fonction de la météo. Tout sera mis en place pour votre confort. Macaronis de chalet, musique et ambiance feront le reste !!!

Pour vous inscrire, par mail, jusqu'au 15 mai dernier délai, chez

Francis Grandjean : frmgrandjean@bluewin.ch

Maurice Beaud : mrjbeaud@bluewin.ch

En indiquant vos nom, prénom, domicile, besoin ou non d'un transport depuis votre domicile, ainsi que votre niveau de mobilité

Par téléphone chez Fran6 au 079 750 16 11

ou chez Maurice Beaud au 079 549 47 45.

On se fera un plaisir de vous recontacter pour régler tous les détails.

Nous insistons sur le fait que ces journées sont réservées aux membres qui ne peuvent monter à Bounavaux (Clés) sans accompagnement !

Au plaisir de partager cette journée avec vous :

L'équipe : Sophie, Erika, Lucie, Muriel, Fran6, Dean, Maurice, David

RAPPEL : les inscriptions pour les bénévoles, pour 1, 2 ou 3 jours sont toujours ouvertes en envoyant un mail à : benevoles@cas-gruyere.ch, jusqu'au 15 avril

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.

Le projet 100 ans CAS Gruyère du Groupement Jeunesse

100 ans d'Histoire pour 100 ans de futur



Partir à la découverte, essayer de voir les choses autrement, s'efforcer de sortir des sentiers battus, voilà ce qui nous a motivés à nous élancer sur l'ascension du plus haut sommet de chaque canton. Y a-t-il un lien direct avec les 100 dernières années d'histoire du club ? Certainement pas, mais accordons-nous sur le fait que le rôle du Groupement Jeunesse est de créer les 100 prochaines années d'histoire du CAS La Gruyère. Au début des réflexions pour les 100 ans du CAS La Gruyère, il a rapidement été clair pour le comité du GJ que marquer l'occasion était une nécessité. La question était la forme. Beaucoup d'idées ont été considérées, mais toutes avaient un défaut commun, il s'agissait de projets constitués d'une préparation et d'une action ponctuelle. Notre vision était de pouvoir inclure les participants de tous niveaux, du plus expérimenté au novice.

Un autre objectif du comité du GJ était d'offrir une activité promouvant la découverte et une vision mélangeant les itinéraires classiques et les sommets oubliés ou moins fréquentés. Les itinéraires classiques forment la base de l'alpinisme. Les parcourir permet de se confronter directement à l'histoire de l'Alpinisme. Les sommets à l'écart des foules permettent de développer et de cultiver l'esprit d'aventure, d'exploration et de découverte, des qualités fondamentales de l'alpinisme permettant, mélangés à un peu de vision, d'écrire les pages des 100 prochaines années d'histoire du CAS La Gruyère. Regarder en arrière, apprendre et écrire ces pages, voilà les valeurs que le comité du GJ aimerait transmettre aux jeunes avec l'immense aide et implication de tous les moniteurs.

Le projet du GJ pour les 100 ans du CAS La Gruyère était clair dès le début, mais la forme à donner à ce projet était difficile à trouver. Les réflexions allaient très loin jusqu'au moment où, dans un élan de simplicité, cette phrase est sortie : « On n'a qu'à faire les sommets les plus hauts de chaque canton, comme dans Passe-moi les jumelles ». L'idée était parfaite, tout s'y retrouvait : les classiques, les sommets oubliés et même les sommets inconsiderés (connaissez-vous le nom du sommet le plus haut du canton de Bâle-Campagne ?). Pour bien des sommets, la manière de les gravir est claire, mais relève plus du défi technique. Pour d'autres cantons, le pari réside dans le fait de rendre attractifs des sommets absolument ennuyants (typiquement Bâle-Campagne ou Schaffhouse). Du sommet accessible en toute

facilité en voiture, jusqu'au sommet techniquement plus demandant, tout y est. Cela inclut tous les participants et membres du groupement jeunesse pour apporter leur pierre à l'édifice de ce but commun.

Une autre vision chère au comité et aux moniteurs du GJ a pu également être intégrée à ce plan : on ne force pas la montagne à nous accepter, on joue avec les conditions pour trouver la meilleure activité à faire, même si ce n'est pas l'objectif initial qui sera atteint. En commençant le projet déjà une année avant l'assemblée générale qui marque l'entrée du Club Alpin Suisse section La Gruyère dans sa 100^e année, nous pouvons montrer l'exemple aux jeunes, leur montrer que derrière les sports de montagne ne se cache pas que l'exécution d'un objectif fixé longtemps à l'avance et à la date prévue. Ne pas forcer l'ascension, mais établir une stratégie gagnante. Et ça fonctionne, le projet bat son plein et plusieurs objectifs ont déjà pu être atteints. Voici en avant-première deux exemples avec la Pointe Dufour, Valais (4634 m) et le Hinteri Egg, Bâle Campagne (1169 m). L'histoire de ces ascensions que tout oppose et faisant pourtant partie du même projet fera l'objet d'une autre intervention du GJ dans la rubrique du 100^e.

Pour le comité du GJ
Johannes





Formation adultes

Lecture de carte

SAMEDI 22 AVRIL

F-P



Lieu et heure

Stamm à 8 h

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

En ligne

Nbre max. participants

12

Chef de courses

Roland Charrière, 079 199 95 32

Itinéraire choisi

Si lire une carte et s'orienter, vous fait perdre le nord, cette journée vous permettra de revoir les bases de la lecture de carte. Une partie théorie suivie d'exercices dans le terrain.

Remarques/descriptif

Bons habits et souliers, nous irons dans le terrain. Les détails seront transmis aux inscrits.

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.auxparfumsdessaisons.ch

CHAUSSURES
Waeber
BULLE

Grand-Rue 21

Formation escalade outdoor I

DIMANCHE 30 AVRIL

4 c



Lieu et heure de départ

Bulle, parking salle CO2 à 7 h

Subsistance

Tiré du sac

Matériel

Équipement individuel pour l'escalade libre

Dénivelé, heures de marche

1 heure d'approche sur sentier montagne (difficulté T3-T4 max) à prévoir selon le site choisi.

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

De préférence en ligne ou par courriel

Chef de courses

Laurent Marilley, 079 588 63 39

Itinéraire choisi

Durant cette formation les bases techniques de l'escalade outdoor seront enseignées : pose de dégaines, assurage avec système tube et demi-nœud, pose d'une moulINETTE, réchappe, rappel, remontée sur corde, multi-longueurs.

Remarques/descriptif

Cette formation consiste en 2 journées en extérieur et 3 soirées d'escalade sur un site de la région (Bataille, Cerniat, Pont-la-Ville, Tuffière). Les chefs de course qui m'accompagneront seront Roland Charrière, Sébastien Dousse et Jérôme Widmer. Cette formation s'adresse à des personnes étant déjà familiarisées avec les techniques d'assurage/d'escalade et désireuses d'évoluer en milieu naturel. Les salles d'escalade de votre région (p.ex. Laniac, Grimper.ch) organisent des cours et pourront vous renseigner sur les formations de bases. Les dates sont les dimanche 30 avril et 18 juin, ainsi que les jeudi 4 mai, 11 mai et 1^{er} juin.



TREZZINI
CONCIERGERIE

Rte de Mordon 45
1630 Bulle

Brevet fédéral

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



NOLL MAÇONNERIE SA

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

Les Bruyères 5, 1635 La Tour-de-Trême
Tél. 026 912 53 52, fax 026 912 53 85
Natel 079 635 15 92, claude.noll@bluewin.ch

Formation escalade outdoor II

JEUDI 4 MAI

4 c



Lieu et heure de départ

Sur place à 18 h

Matériel

Équipement individuel pour l'escalade libre

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

De préférence en ligne ou par courriel

Chef de courses

Laurent Marilley, 079 588 63 39

Itinéraire choisi

Durant cette formation les bases techniques de l'escalade outdoor seront enseignées : pose de dégaines, assurage avec système tube et demi-nœud, pose d'une moulinette, réchappe, rappel, remontée sur corde, multi-longueurs.

Remarques/descriptif

Cette formation consiste en 2 journées en extérieur et 3 soirées d'escalade sur un site de la région (Bataille, Cerniat, Pont-la-Ville, Tuffière). Les chefs de course qui m'accompagneront seront Roland Charrière, Sébastien Dousse et Jérôme Widmer. Cette formation s'adresse à des personnes étant déjà familiarisées avec les techniques d'assurance/d'escalade et désireuses d'évoluer en milieu naturel. Les salles d'escalade de votre région (p.ex. Laniac, Grimper, ch) organisent des cours et pourront vous renseigner sur les formations de bases. Les dates sont les dimanche 30 avril et 18 juin, ainsi que les jeudi 4 mai, 11 mai et 1^{er} juin.



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

S Courses de la section



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

Dent de Morcles 2968 m

MARDI 4 AVRIL 2023 (CHANG. DE DATE)

AD



Lieu et heure de départ

Parc de la Tour-de-Trême à 7 h

Situation/Altitude

Ovronnaz/Morcles

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De rando complet, DVA, pelle et sonde et couteaux.

Dénivelé, heures de marche

En télésiège (MagicPass) au Petit Pré puis à la force des mollets, environ 1000 m de montée, mais 1500 m de descente.

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Par téléphone

Chef de courses

Michel de Techtermann, 079 245 03 45

Période d'inscription

Du 27 mars au 2 avril

Remarques/descriptif

Pour les possesseurs du MagicPass, ne pas l'oublier.

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.

Dans le Jorat – 2 ponts



JEUDI 6 AVRIL

T1

Lieu et heure de départ

Terrain de foot La Tour à 8 h 30

Matériel

Standard de randonnée pédestre

Dénivelé, heures de marche

+450 m / 4 h 30 / 14 km env.

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Cheffe de courses

Antoinette Bussard, 079 253 45 71

Période d'inscription

Du mardi 28 mars au mardi 4 avril

Itinéraire choisi

Départ de Syens, course en boucle

La Tuffière-Hauterive



VENDREDI 7 AVRIL

T1

Lieu et heure de départ

Parking terrain de foot La Tour à 12 h 30

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Cheffe de courses

Mathilde Auer, 079 657 97 92

Période d'inscription

Du samedi 1^{er} au jeudi 6 avril

Itinéraire choisi

La Tuffière – couvent d'Hauterive par la rive droite, retour par la rive gauche avec cueillette de l'ail des ours.

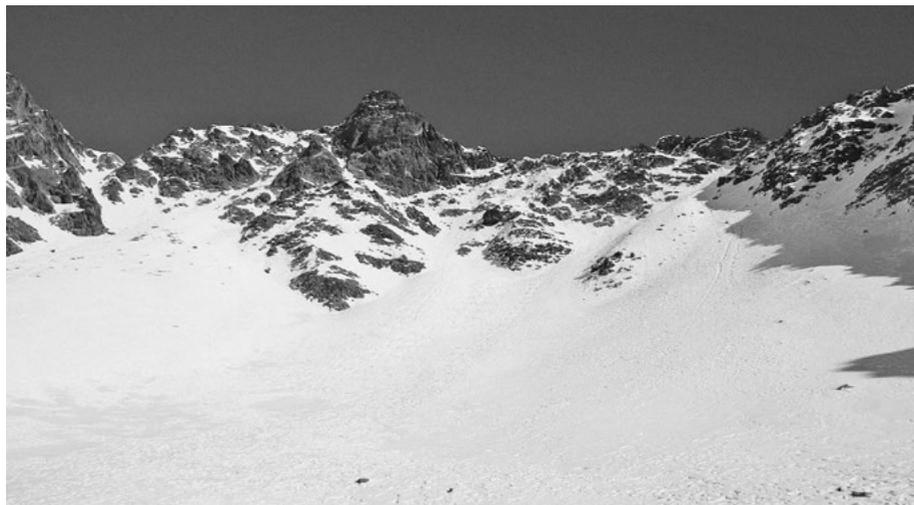
Remarques/descriptif

Ou rdv à 13 h au parc après le pont de la Tuffière direction Arconciel

Grande Chenalette

SAMEDI 8 AVRIL

AD



Lieu et heure de départ

Parking CO2 La Tour de Trême à 6 h 30

Matériel

De randonnée à ski, couteaux + DVA, pelle, crampons

Dénivelé, heures de marche

900 m de dénivelé, 3-4 h de montée. Plusieurs options de descente. L'option de descente sera choisie selon la forme des participants et selon les conditions actuelles.

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

CHF 45.- Transport, essence

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

7

Chef de courses

Steffen Steinhauser, 079 205 85 96

Délai d'inscription

Vendredi 7 avril

Itinéraire choisi

Montée classique selon topo depuis le parking de Bourg-Saint-Pierre jusqu'à l'hospice. Depuis l'hospice, on va suivre plus ou moins le chemin d'été direction N qui monte à la Grande Chenalette. Au passage clé à environ 2780 m, on verra s'il est possible d'aborder le sommet par l'arête ou par un petit couloir plus au N. Depuis le sommet, il y a plusieurs options de descente.

Mont Fourchon

DIMANCHE 9 AVRIL

AD



Lieu et heure de départ

Terrain de foot de la Tour de Trême à 7 h

Situation/Altitude

Val d'Entremont

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Complet de skis + DVA, pelle, sonde

Dénivelé, heures de marche

1360 m dénivelé environ 6 h de randonnée

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel

Instructions d'inscription

Renseignement chez Patrick, sms

Nbre max. participants

12

Chef de courses

Patrick Barbey, 079 286 51 22

Délai d'inscription

Jeudi 6 avril

Itinéraire choisi

Départ de Bourg-Saint-Bernard, Combe des Morts, Hospice du Grand-Saint-Bernard, bergerie de Baou, Mont Fourchon aller-retour, par deux fois on remet les peaux

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

L'Arsajoux

LUNDI 10 AVRIL

T2



Lieu et heure de départ

Parc terrain de foot La Tour à 8 h

Situation/Altitude

Charmey

Subsistance

Pique-nique sans oublier l'apéro

Matériel

De randonnée

Dénivelé, heures de marche

+/- 700 m

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Merci d'indiquer ton numéro de portable

Cheffe de courses

Mathilde Auer, 079 657 97 92

Période d'inscription

Du samedi 1^{er} avril au dimanche 9 avril

Itinéraire choisi

De Charmey, montée par les Reposoirs, descente par La Vatia

Remarques/descriptif

Belle sortie pascale avec vue plongeante sur le couvent de la Valsainte



Le long de l'Alte Aare

JEUDI 13 AVRIL

T1



Lieu et heure de départ

Terrain de foot La Tour à 8 h

Matériel

Standard de randonnée pédestre

Dénivelé, heures de marche

+115 m / 17 km / 4 h 45

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Cheffe de courses

Antoinette Bussard, 079 253 45 71

Période d'inscription

Du mardi 4 au mardi 11 avril

Itinéraire choisi

Aarberg et rejoindre Büren an der Aare.
Le retour se fera en train ou vice-versa

Remarques/descriptif

A l'inscription, informer si vous possédez le
demi-tarif

Arolla-Zermatt « eco-resp »

SAMEDI 15 AVRIL – DIMANCHE 16 AVRIL

PD+



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 6 h

Subsistance

Cabane de Bertol demi-pension,
2 pique-niques (samedi midi
et dimanche midi)

Matériel

Complet de ski + baudrier + crampons +
piolet + 1 mousqueton à vis + 1 cordelette

Dénivelé, heures de marche

1^{er} jour : montée à la cabane Bertol, 1340 m,
4 h

2^e jour : montée à Tête Blanche, 510 m,
2 h 30 puis descente jusqu'à Zermatt

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 160.– Transport demi-tarif et cabane
demi-pension

Renseignements/inscription

En ligne

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Eric Barras, 079 261 15 82

Chef de courses adjoint

Philippe Bussard, 077 524 68 47

Période d'inscription

Du samedi 1^{er} avril au samedi 8 avril

Itinéraire choisi

Arolla – cabane Bertol – Tête Blanche –
Stockji – Biel – Zermatt

Clôture Grand-Saint-Bernard



MERCREDI 19 AVRIL – JEUDI 20 AVRIL

PD

=====

Lieu et heure de départ

Parc manège Corminboeuf à 7 h 30
Terrain foot La Tour à 8 h

Substance

Logement en demi pension à l'hospice,
prévoir 2 piques-niques pour midi

Matériel

Complet de skis de randonnées

Dénivelé, heures de marche

Entre +/- 800 m et +/- 1100 m ;
3 à 4 h 30 de marche

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 115.- Transport + logement +
demi-pension

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Chef de courses

Jean-Marc Angéloz, 079 723 68 29

Chef de courses adjoint

Maurice Beaud, 079 549 47 45

Délai d'inscription

Mercredi 5 avril

Itinéraire choisi

Les courses se feront par groupes, répartis
en fonction des chefs de courses et des
difficultés. Elles se dérouleront toutes dans
la région du Grand-Saint-Bernard

Clôture Grand-Saint-Bernard



MERCREDI 19 AVRIL – JEUDI 20 AVRIL

WT2

=====

Lieu et heure de départ

Parc manège Corminboeuf à 7 h 30
Terrain foot La Tour à 8 h

Substance

Logement en demi pension à l'hospice,
prévoir 2 piques-niques pour midi

Matériel

Standard de randonnée à raquettes : DVA,
pelle et sonde

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 115.- Transport + logement +
demi-pension

Cheffe de courses

Antoinette Bussard, 079 253 45 71

Chef de courses adjoint

Jean-Louis Kolly, 079 331 49 53

Délai d'inscription

Mercredi 5 avril

Itinéraire choisi

Montée à l'hospice avec des variantes
possibles selon les participants

Remarques/descriptif

Rendez-vous soit à 7 h 30 au parc du
manège à Corminboeuf ou 8 h terrain de
foot La Tour

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Zumsteinspitze 4563 m « eco-resp »

VENDREDI 21 AVRIL – SAMEDI 22 AVRIL

PD



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 6 h 35

Substance

Cabane

Matériel

Randonnée à ski + baudrier, crampons, piolet, vis à glace

Dénivelé, heures de marche

1^{er} jour : Monte Rosa Hütte, soit par Schwarztor, soit par le Gornergrat, selon conditions.

2^e jour : +1614 m/-1614 m, 7 h, puis retour de la cabane

Exigence physique

D – Très exigeante

Coût approximatif

Transports publics + cabane

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

Précise ton numéro de portable et ta pratique de ski et alpinisme cet hiver

Chef de courses

Jean-Louis Reymond, 076 391 45 55

Cheffe de courses adjointe

Jacqueline Cotting-Currat, 079 725 26 37

Période d'inscription

Du lundi 3 au lundi 17 avril

Itinéraire choisi

Magnifique randonnée à ski sur le Grenzglacier depuis la Monte Rosa Hütte pour gagner le col Gnifetti, puis courte montée jusqu'au sommet de la Zumsteinspitze. Si possible poudreuse à la descente, prudemment car crevasses. C'est long, donc il faut une excellente condition physique et une technique de ski au top, et une expérience de déplacement sur glacier.

Remarques/descriptif

Voir <https://www.campto-camp.org/routes/46801/fr/pointe-zumstein-de-la-cabane-mont-rose>

Wildstrubel par Schneehore

SAMEDI 22 AVRIL – DIMANCHE 23 AVRIL

AD



Lieu et heure de départ

Parking CO2 La Tour à 6 h

Situation/Altitude

Wildstrubel

Subsistance

Pique-niques pour la course, repas du soir à la cabane

Matériel

Équipement complet de randonnée à ski, matériel d'alpinisme hiver (baudrier, crampons, piolet, sangles et mousquetons), casque

Dénivelé, heures de marche

1^{er} jour : 5 h +1150 m -600 m,

2^e jour : 8 h +1400 m -1900 m

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport, télécabine et cabane

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

Merci de me communiquer votre numéro de portable

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Gérard Monney, 079 617 43 54

Période d'inscription

Du mercredi 22 mars au samedi 15 avril

Itinéraire choisi

Engstligenalp - Rote Totz Lücke - Lämmerenhütte - Schneejoch - Wildstrubel - Frühstückplatz - Engstligenalp

Remarques/descriptif

Bon niveau de ski exigé



L'Ardèche/nouvelle date

DIMANCHE 23 AVRIL

T3



Lieu et heure de départ

Terrain de foot La Tour à 8 h

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

De randonnée

Situation/Altitude

Bas-Valais

Dénivelé, heures de marche

+1150 m / -1000 m / 5 h 45

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Cheffe de courses

Mathilde Auer, 079 657 97 92

Période d'inscription

Du vendredi 7 avril au samedi 22 avril

Itinéraire choisi

Montée de Saillon par la passerelle de Farinet, descente sur Chamoson.

La BCF, partenaire de vos loisirs.



www.bcf.ch



**Banque Cantonale
de Fribourg**

simplement ouvert

Wohlensee

JEUDI 27 AVRIL

T1

=====



Lieu et heure de départ

Terrain foot Tour-de-Trême à 7 h 30
ou au parking d'Avry-Bourg à 8 h

Substance

Pique-nique

Matériel

Randonnée

Dénivelé, heures de marche

+/- 600 m, 19 km, 5 h 30 marche

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Cheffe de courses

Erika Chatagny, 078 754 21 70

Période d'inscription

Du samedi 22 avril au mardi 25 avril

Ornithologie « eco-resp »

SAMEDI 29 AVRIL

T1

=====



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle direction Jaun à 6 h 20

Dénivelé, heures de marche

Environ 10 km de marche au rythme de
l'observation des oiseaux, selon les oppor-
tunités et conditions du moment

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

15

Chef de courses

Jean-Louis Reymond, 076 391 45 55

Période d'inscription

Du vendredi 14 au mercredi 26 avril

Itinéraire choisi

Avec la collaboration du COF (cercle orni-
thologique de Fribourg, Christelle Mugny et
Georges Frossard, excursion d'observation
des oiseaux d'environ 10 km, marche facile.

Remarques/descriptif

Course dans le cadre du 100°. Habits
chauds et discrets, bonnes chaussures,
pique-nique, jumelles si vous en avez.

Chemin des diligences



JEUDI 4 MAI

T2

Lieu et heure de départ

Terrain de foot La Tour de Trême à 7 h

Subsistance

Resto ou pique-nique

Dénivelé, heures de marche

13 km pour 1160 m dénivelé. Descente en train

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone

Chef de courses

Jean-Claude Perroud, 079 230 68 35

Période d'inscription

Du lundi 24 avril au lundi 1^{er} mai

Au fil du Doubs



MERCREDI 10 AU VENDREDI 12 MAI

T2

Lieu et heure de départ

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

Hébergement/Subsistance

Centre La Cibourg à La Cibourg.

Prévoir min. 1 pique-nique, possibilité d'acheter sur place

Matériel

Standard de randonnée pédestre

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 50.- en dortoir avec petit-déjeuner pour les 2 nuits ; auquel il faudra ajouter les 2 repas du soir (menu du jour à env. CHF 20.-) + boissons et transport.

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

N'oubliez pas de mentionner votre numéro de natel

Nbre max participants

12

Cheffe de courses

Antoinette Bussard, 079 253 45 71

Période d'inscription

Du mercredi 1^{er} mars au dimanche 30 avril

Itinéraire choisi

Les Roches de Moron en boucle, 750 m de dénivelé, 5 h 30 et env. 16 km. Le Noirmont en boucle, +650 m / 5 h / 14 km. Muriaux en boucle, +650 m / 4 h 30 / 13 km. Les courses pourront être adaptées selon la météo.

Remarques/descriptif

Nous logerons au Centre de loisirs La Cibourg – www.centrelacibourg.ch
Nous dormirons en dortoir. Pour plus de renseignements, vous pouvez me contacter au 079 253 45 71. Les dernières informations seront transmises aux personnes inscrites en temps voulu.



Récits de courses

Haute Cime (3257 m) par le Luisin

SAMEDI 3 ET DIMANCHE 4 SEPTEMBRE 2022

Texte et photos d'Isaac Ambli



Premier jour

C'est en ce premier week-end de septembre et sous un ciel un peu menaçant que notre chef de course Jean-Louis nous accueille sur le parking de la gare à Bulle. Nous sommes donc quatre participants au départ de la Gruyère, les quatre autres participants glânois nous rejoignant directement en Valais.

Après une heure de route nous voilà tous réunis à la gare de Monthey. Là encore faut-il trouver la grosse énigme du moment, comment payer le parking pour deux jours. Un léger problème qui sera finalement vite résolu.

Vers 8 h 30, nous embarquons dans le train régional direction Martigny, premier arrêt et première petite pause-café en attendant le célèbre train du Mont-Blanc express qui doit nous emmener en direction des Marécottes. Embarqués dans ce dernier, nous pouvons profiter de faire connaissance (pour ceux qui ne se connaissent pas encore), admirer la vue sur la plaine du Rhône lors de la montée en direction de Salvan, mais aussi admirer un ciel devenant de plus en plus chargé avec déjà quelques gouttes de pluie tombant sur les fenêtres panoramiques du train.

Arrivés aux Marécottes, nous traversons le village en direction de la station de la télécabine du village. Là, ce sera droit en haut en direction du terminus de la Creusaz. Parvenus à bon port après dix minutes de montée, c'est en sortant de la station terminus que le ciel commence à nous tomber sur la tête. Et oui après de gros nuages menaçants une grande partie de la matinée, il fallait bien que ça tombe une fois.



Là, la question se pose entre nos deux chefs de course, va-t-on au sommet du Luisin par le chemin des Fleuriers, certes équipé d'échelles et de cordes fixes ou par le col d'Emaney, en aller-retour, mais moins délicat. Après discussion avec les participants et la pluie s'étant calmée, nous nous engageons comme prévu par le chemin des Fleuriers équipé de cordes. De plus avec la chaleur et le fait que le chemin soit situé sur versant sud, il y a plus de chance que ça sèche rapidement.

Nous commençons à monter à travers les pare-avalanches et les cailloux, ensuite suivent des cordes fixes et pour terminer des échelles. Après un peu plus d'une heure et demie de montée, nous arrivons au sommet, équipé d'une antenne et d'une croix et offrant une magnifique vue sur le Valais et surtout sur un lac de Salanfe, encore bien asséché, mais beaucoup moins que lors de ma montée en privé deux mois auparavant.

Après un bon pique-nique, nous entamons notre descente direction le col d'Emaney sous un ciel bien gris et pluvieux et ensuite la cabane de Salanfe ou plutôt l'hôtel de Salanfe.



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



Après une, voire même deux parts de gâteau chacun, du café et un bon apéro, c'est alors que nous rentrons qu'il se met à pleuvoir comme vache qui pisse. Après avoir réparti dans les chambres les filles d'un côté et les garçons de l'autre, comme dans les écoles à l'époque, et après un bon repas et un bon dessert, on peut dire que pour conclure ce premier jour de randonnée en bonne compagnie, la chance aura été de notre côté.

Deuxième jour

Le lendemain matin, après une bonne nuit de sommeil dans cet hôtel en plein cœur de la montagne, c'est déjeuner pour tout le monde. En sortant, nous pouvons admirer un magnifique lac ainsi que notre deuxième objectif du jour : la Haute Cime, le plus haut pic des Dents du Midi situé à 3257 m, et dont le sommet brille sous un soleil bien présent aujourd'hui.

Sept heures trente précise nos deux chefs de course donnent le départ, pour commencer direction le col de Susanfe. Depuis notre point de départ, le col paraît à portée de main, mais ça ne l'est pas vraiment. Nous prenons sur un long bout le sentier du tour des Dents du Midi, en commençant par longer le lac du même nom que l'auberge et s'en suit un long plat, une longue montée et un ou deux passages avec des chaînes, et après deux heures de marche et une pause entre deux, nous arrivons au col de Susanfe en ayant l'impression d'être sur la Lune.

Petite pause, certains participants vident leur sac pour éviter de tout monter sur les huit cents derniers mètres de dénivelé.

C'est les poches pleines pour ceux-ci que nous commençons à monter en direction du sommet sur une sente déjà bien fréquentée au petit matin. Une heure et demie plus tard, nous arrivons au col des Paresseux, ce fameux col qui fait croire à tous les randonneurs qu'ils sont arrivés et qu'ils s'aperçoivent qu'il reste encore trois cent mètres. Ayant déjà fait le sommet en privé, je me suis même déjà aperçu que certains abandonnaient ici. Mais ce n'est en revanche pas cette difficulté qui réussit à démotiver notre groupe de huit vaillants randonneurs. Aux alentours d'onze heures, nous parvenons au sommet avec comme récompense une magnifique vue sur la plaine du Rhône, sur les Alpes et nos chères Préalpes fribourgeoises que l'on peut admirer de tous les coins du Valais.

Après la pause pique-nique, chacun a eu droit à sa photo en équilibre sur le rocher avec la croix sommitale, bien connue de tous les montagnards, et d'un selfie fait par





**SAUDAN
TINGUELY**
ARCHITECTES SÀRL

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



Laiterie
DE
GRANDVILLARD
LAURENT PYTHON

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



**OXYGENE
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



un pro en la matière : Jean-Louis. Nous entamons alors notre descente par le même chemin jusqu'au col dans une ambiance digne d'une procession à Saint-Jacques de Compostelle. Et oui pour dire que nous ne sommes vraiment pas les seuls marcheurs sur le coup. Arrivés au col, nous récupérons nos affaires laissées sur place quelques heures avant, et nous poursuivons cette fois-ci en direction de la cabane de Susanfe où une pause tarte est de rigueur. Seul petit bémol en arrivant sur place, il ne reste plus qu'une part de gâteau. Elle sera donc pour nos chefs de courses et c'est bien mérité il faut dire. Après cette bonne pause, nous nous remettons en route, car la marche jusqu'à Champéry est encore longue, très longue. Après avoir franchi le pas d'Encel et passé la cabane de Bonavau, nous descendons les derniers mètres en zigzaguant dans la forêt pour enfin parvenir à la fin de notre course de deux jours. Fin de course signifie apéro dans un village de Champéry où bon nombre de bistros sont déjà fermés ce dimanche soir, mais nous finissons tout de même par trouver notre bonheur. Après un petit passage à la Coop pour une petite

collation pour certains et un souper pour d'autres, nous embarquons dans le train direction Monthey, quarante minutes plus tard nous rejoignons la gare AOMC (et non la gare CFF, car il y a bien deux gares) et nous traversons ensuite le centre-ville pour rejoindre le parking vers 19 h. Comme pour l'aller, c'est sur le parking que nous remercions chaleureusement nos deux chefs de course Jean Louis et Christine et que les équipes de la Gruyère et de la Glâne se disent au revoir pour clore ce magnifique chapitre.

Chefs de course : Jean Louis Reymond et Christine Tendall

Participants : Dean Patterson, Murielle Patterson, Frédéric Heimo, Isaac Ambli, Béatrice Margueron et Mathilde Morton



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.



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
026 915 15 70

Six-Blanc – Tête de la Payanne – Mont Brûlé



JEUDI 22 SEPTEMBRE 2022

Texte Marie-Claire Jaquier, photos Colette Dupasquier

Il paraît que c'est la petite dernière arrivée qui doit rédiger quelques mots de la première course qu'elle effectue au sein du Club alpin ! Pas facile, mais c'est avec plaisir que je l'écris.

Alors, pour une première, ce fut une réussite totale : un temps exceptionnel, un itinéraire qui a permis à chaque membre du groupe de trouver le plaisir de randonner et le temps d'échanger.

Après avoir atteint le sommet des installations de Bruson, nous nous dirigeons vers le Six Blanc (2445 m) par l'itinéraire sud, car les premiers frimas de l'hiver ont déjà laissé des traces de neige et de glace sur le sentier nord. Puis nous rejoignons la Tête de la Payanne (2451 m) et continuons par le sentier des crêtes pour atteindre le Mont Brûlé (2571).



Passer d'un sommet à l'autre par cet itinéraire permet de s'émerveiller, car de part et d'autre des chaînes de montagnes majestueuses s'offrent aux randonneurs.

C'est un point de vue à 360°. Colette nous montrait, avec beaucoup de passion, différents sommets : Aiguille d'Argentière, Pointe d'Orny, Mont Rogneux, Petit Combin, Grand Combin et tellement d'autres... Merci à elle, mais je ne sais pas si j'arriverai à les nommer la prochaine fois !

Le sommet du Mont Brûlé nous attendait pour pique-niquer, continuer à échanger et à se régaler des paysages. Je crois qu'il manquait juste un café, n'est-ce pas Jean-Pierre ? Mais ce manque de caféine fut rapidement comblé, car la cabane de Mille était ouverte ! Quel plaisir.

Puis ce fut le retour vers les voitures qui nous attendaient au Clôt sur les hauts de Bruson.

Je termine en remerciant Antoine Buntschu, chef de course, car Jacques Maillard était malade et merci à chacune et chacun pour leur accueil. Je me suis sentie vraiment à l'aise et je me réjouis de la prochaine course que je ferai au sein du Club alpin.

Les participants : Patricia Ayer, Antoine Buntschu, Colette Dupasquier, Caroline Equey, Marie-Claire Jaquier, Jean-Pierre Seydoux, Nicole Spicher.

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

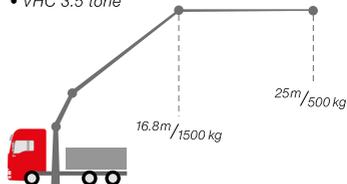
1687 Vuisternens-dt-Romont

Tél. : 026 655 11 53

Fax : 026 655 17 04

dumas.transports@bluewin.ch

- Train-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

Bettmerhorn – Eggishorn

18 - 19 OCTOBRE 2022

Texte et photos de Rachel Dorthe



La veille du départ, nous recevons un petit message de notre chef de course, Mathilde pour régler les détails organisationnels de notre sortie : la météo s'annonce favorable, les voitures sont organisées et elle nous précise le matériel indispensable à emporter pour notre course. Dans la liste, il y a des chaussures avec semelles à très bon profil Vibram. En tant que novice des sorties avec le club alpin, petit coup de stress, qu'est-ce que c'est des semelles Vibram ? Après un petit détour sur internet, je vais vérifier mes chaussures. Ouf, elles ont le petit logo jaune.

Nous nous retrouvons sur le parking à La Tour. Les présentations des membres du groupe se font dans la semi-obscurité de l'heure matinale de la saison.

Le soleil s'est levé et nous avons pu découvrir le visage de chacun autour d'un café à Betten Talstation avant d'embarquer dans la cabine direction Bettmeralp. A la sortie de l'installation, nous sommes accueillis par un air très doux pour la saison. Nous traversons un village très calme. Nous devons parfois laisser la place à quelques véhicules électriques qui effectuent des livraisons.

Une deuxième cabine nous emmène à 2647 m à la Bergstation Bettmerhorn. Là, nous avons une vue à couper le souffle. Tous les sommets sont magnifiques. Nous pouvons voir le Cervin avec un tout petit bonnet nuageux, puis voilà même qu'il se découvre totalement.

Sac au dos, les choses sérieuses commencent, nous entamons la montée sur un sentier bien aménagé, mais très minéral vers le Bettmerhorn qui culmine à 2858 m. Une majestueuse croix s'élève au milieu de tous ces cailloux. Nous n'avons pas réussi à savoir si elle désignait vraiment le sommet. L'arête que nous empruntons ensuite à l'air de s'élever encore. Le chemin n'est pas toujours facile, il faut lever les genoux, ne pas s'inquiéter si le caillou bouge un peu sous le



pied. Il y a quelques câbles et des marches fixes pour faciliter notre progression. Il faut aussi suivre le marquage bleu et blanc au sol pour trouver le bon passage dans cet amas de cailloux.

Lors de la pause-banane, Mathilde, Christine et d'autres membres expérimentés nous énumèrent le nom de nombreux sommets. Nous profitons pleinement de leur connaissance et de ce paysage de carte postale à 360°.

Nous repartons sur ce sentier de l'Unesco, quelle belle idée d'avoir aménagé ce parcours dans un tel décor. Après de beaux efforts, nous arrivons au bout de l'arête et nous entamons la descente qui n'est pas de tout repos. Arrivés au pied de cet amas, sur un sentier « ordinaire », la faim commence à se faire sentir. Mathilde nous encourage et nous propose de manger au sommet, dans 30 minutes. Tout le monde repart et nous parvenons à l'arrivée de la cabine de l'Eggishorn à 2869 m. La vue est splendide et majestueuse sur le glacier d'Aletsch. Nous



admirons aussi l'Aletschhorn, la Jungfrau, le Mönch qui jouent avec quelques nuages. En cette belle journée très douce, nous nous interpellons aussi sur la fonte des glaciers.

Pour pique-niquer, nous nous installons au milieu de cairns. Il paraît que ce lieu est très énergisant. Nous en profitons un maximum pour recharger nos batteries.

Nous entamons une belle descente vers le Marjelensee, formé par un petit barrage. Après un petit bout de chemin à plat, nous poursuivons notre descente. Nous traversons un petit torrent, tout se passe bien. Il n'a pas plu depuis plusieurs jours. Nous gardons les pieds secs même si la passerelle est démontée sur le côté, rangée pour l'hiver.

Maintenant, le paysage change complètement, nous sommes sur des rochers qui ont été façonnés, polis, arrondis par un glacier, il y a de nombreuses années. Des mélèzes, des bouleaux ont réussi à pousser pour former une forêt clairsemée. Ces arbres se sont parés de leurs belles couleurs automnales, ils déclinent toute la palette des jaunes, orange en gardant quelques touches de vert.

Sur notre gauche, nous pouvons encore voir le Fieschergletscher, il s'accroche encore, mais il fond. A la pointe de sa langue, il y a un ruisseau avec beaucoup de limon et quelques « gouilles » qui ressemblent à de petits lacs dans lesquels se reflètent les montagnes des alentours.

Nous continuons sur ce chemin aménagé de quelques échelles en bois pour nous permettre de descendre ces rochers qui forment comme de grosses vagues.

Et au détour de ce beau sentier, voilà notre cabane, la Burghütte. Nous sommes

très bien accueillis et il est déjà l'heure de l'apéro. Nous serons les seuls hôtes de la cabane ce soir. Après un très bon repas, nous passons une belle soirée conviviale, remplie de moments de partage, de camaraderie et de fous rires. Comme tous les ronfleurs se sont réunis dans un seul dortoir, la nuit fut calme.

Après un bon petit déjeuner, nous partons avec le soleil qui pointe derrière les hauts sommets en face de nous. Le ciel est bleu, l'air est toujours aussi doux.

Nous entamons la descente parmi les mélèzes aux aiguilles jaunes et orange.

Nous arrivons devant l'Aspi-Titter Hängebrücke, très long (160 m) et très haut (120 m) pont suspendu. Certains s'engagent sur cette passerelle d'un pied détendu et à l'aise, quelques-uns se crispent un peu, mais suivent d'un pas décidé. La traversée achevée, la descente se poursuit à travers les pâturages.

Nous traversons le vieux village de Bellwald avec ses greniers et raccards très bien rénovés et conservés.

Nous prenons un petit rafraîchissement sur une terrasse panoramique avant de poursuivre notre chemin.

Un vieux mayen, quelques arbres et voilà un magnifique endroit pour pique-niquer et profiter encore un peu de cette belle journée tellement ensoleillée pour la saison.

Nous prenons le train à Fiesch pour retrouver les voitures sur le parking de Betten Talstation.

Quelles belles courses nous avons vécues, paysages grandioses, chemins variés, météo parfaite, fine équipe au top.

Un grand, grand merci à notre cheffe de course Mathilde, toujours aussi motivée à nous faire découvrir la montagne.

Les participants : Mathilde Auer, Violette Bérard, Isabelle Bonatti, Alexandra Crausaz, Rachel Dorthe, Fabienne Gobet, Georges Gobet, Marie-Claude et Nicolas Hogg, Patricia Jaquier, Charlotte Linder, Annick Monod, Catherine Remy, Gérald Rime, Christine Tendall

Castella 2.0

SPORTS BULLE



**Venez
visiter notre
corner Millet**

Route du Verdel 22 – Bulle





LAPOSTE

JAB
CH -1630 Bulle

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

2 0 0 2 - 2 0 2 2



Jean Barras Sàrl
Construction bois
Fin du Chêne 5
1652 Botterens

079 751 88 85

026 921 13 25

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



Pour une production locale

Nous formons des apprentis



Brevet Fédéral

Partenaire

