



Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE

02-2023

FÉVRIER 2023



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



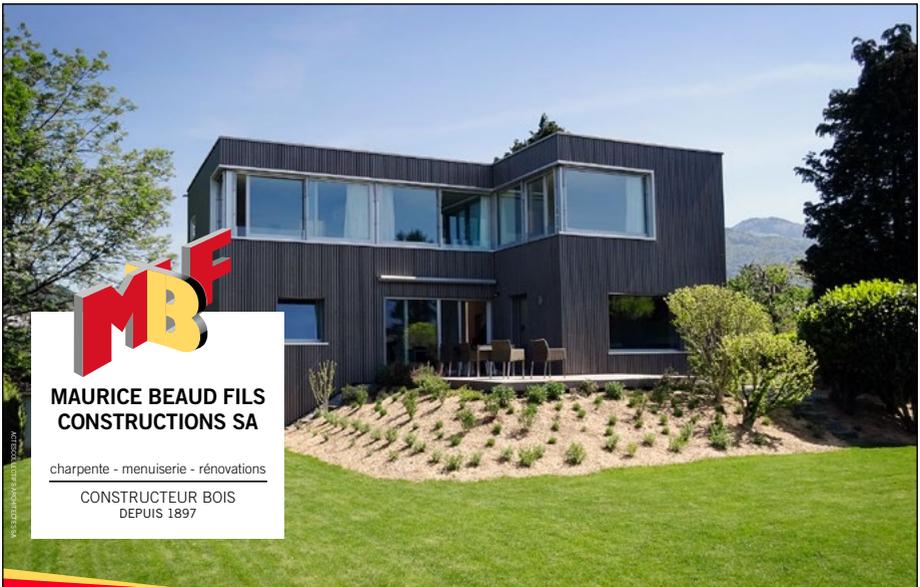


MAMMUT
SWISS 1862

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

Moléson-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

**Information importante
pour les gardiens
de cabanes 07**

On cherche 07

Cabanes de la section 09

**Invitation
à l'Assemblée Générale 15**

Reflets de la section 17

**Quand le lynx
croise le randonneur 18**

Groupement jeunesse 19

Formation adultes 22

Courses de la section 23

Récits de courses 41

PHOTO DE COUVERTURE

© Catherine Moret,
collection 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

STEVE HUNZIKER, PRÉPOSÉ AUX FINANCES

Qu'est-ce que la montagne pour moi ?

Des lignes de cimes que je distingue au loin et qui séparent une région, un canton, voire un pays à un autre.

La lumière qui éclaire la nature de manière unique.

Un lever ou un coucher de soleil depuis un sommet qui m'émerveille.

Des rayons qui jouent à cache-cache avec la forêt ou la brume.

Une mer de brouillard, telle de la ouate, qui m'incite à y plonger.

La forêt, mon oxygène. Des arbres de toutes formes qui, à chaque saison, font que la balade est belle.

En automne, l'artificier de dame nature se lâche et m'en met plein les mirettes.

En hiver, les flocons virevoltent et se posent délicatement sur les branches pour gentiment enfiler un blanc manteau.

Au printemps la sève monte, la vie reprend et la nature reverdit.

En été, la forêt atteint sa maturité et m'offre un peu de fraîcheur.

La trace que je crée ou que je suis.

La trace qui me mène toujours plus loin, plus haut, vers le but que je me fixe.

Qu'importe que mon objectif soit à 800 ou 3 000 m., l'important c'est le plaisir personnel et/ou partagé. La trace laissée par les animaux sauvages me fait dire que j'empiète sur leur territoire.

Le silence, qui, de nos jours, peut faire peur à certains. Pourtant, c'est souvent dans le silence que je trouve l'inspiration et résous mes problèmes. Mais le silence est souvent bref. Un oiseau me chante sa plus belle mélodie, une branche craque sous mes pas, un animal me repère et s'enfuit.

La montagne c'est aussi des fleurs, des lacs, des sommets, des croix, des glaciers, des cabanes, des passionnés, des belles rencontres et surtout plein de beaux souvenirs...

Merci dame nature d'être aussi belle chaque jour.



Piller & Kratter SA

CHAUFFAGE
SANITAIRE
TOITURES ISOLÉES
COUVERTURE / FERBLANTERIE
ÉTANCHÉITÉ

1632 Riaz 026 / 912 98 04

pk SA

CHARDONNENS BOISSONS

Boissons
Corboz
S.A.

Chez
Bacchus
VINO THÈQUE

Chardonnens Boissons SA / www.chardonnens-boissons.ch

Boissons Corboz SA / www.boissons-corboz.ch

monferini
BULLE

CONSTRUCTION www.monferini.ch



CASTELLA
Pépinières et Jardins

1663 PRINGY 079 450 71 25



Tea-Room

Charmey Epagny Jaun
Les Arcades

Boulangerie - Pâtisserie - Confiserie

Tuiles aux amandes, pains
d'anis, flûtes au sel...

Apéritifs et desserts
pour toutes occasions

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

www.boulangerie-les-arcades.ch



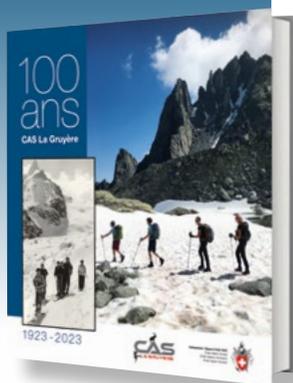
Succursales
1663 Epagny - Tél. 026 921 21 17
1656 Jaun - Tél. 026 929 82 24

info@boulangerie-les-arcades.ch

100 ans

CAS La Gruyère

1923 - 2023



Dernier délai pour commander la plaquette

Sur la base des commandes reçues à cette date, le comité va arrêter le nombre d'exemplaires à imprimer et aucune impression supplémentaire n'est envisagée.

Seuls les membres ayant passé commande jusqu'au 10 février recevront la plaquette. Bonnes nouvelles : la livraison est prévue en mars. Il sera possible de consulter la plaquette du centenaire sur notre site !



Bulletin de commande

A compléter et à retourner jusqu'au 10 février 2023,
par e-mail à bulletin@cas-gruyere.ch
ou à Colette Dupasquier Rte de Broc 20 1663 Epagny.

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

N° membre CAS :

Nom :

Prénom :

Adresse complète :

NP/Localité :

Tél. :

Mail :

ET SI NOUS ACCÉLÉRIONS LE PROCESSUS DE DÉCISION ?

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

VOTRE FUTUR, C'EST NOTRE PRÉSENT



Experts
en solutions
énergétiques
globales

groupe 



Information importante pour les gardiens de cabanes

Les clés de l'**Oberegg** et des **Clés** ne se trouvent plus à la gare de Bulle, mais dans un *coffre propre à chaque cabane muni de son propre code digital.

Ce code sera donné aux gardiens des week-ends de gardiennage, pour cela **les responsables des 2 cabanes ont connaissance des codes des deux coffres**, au cas où l'un ou l'autre ne serait pas atteignable.

* Les coffres se trouvent au bas de la rampe d'accès du sous-sol **STAMM** et sont fixés contre le mur à droite à l'extérieur.

Pour la cabane de l'Oberegg

William Dumas 079 224 58 46
Bernard Bussard 079 740 86 48
Dominique Menoud 079 219 06 39

Pour la cabane des Clés

Francis Van Wynsberghe 079 244 31 71
Eloi Bosson 079 390 18 84

Attention, nouveau n° de tél. pour Francis Van Wynsberghe 079 244 31 71

On cherche

Une, un, deux successeurs pour reprendre la rédaction de notre bulletin mensuel *Le Bouquetin*.

Tu as envie de participer activement à la vie de la section et tu souhaiterais lui redonner un peu de ce qu'elle t'offre, tu bénéficies d'un peu de disponibilité, tu t'intéresses à l'écriture, tu es à l'aise avec les outils informatiques (sans être spécialiste) et tu as envie de faire partie d'un comité dynamique et sympathique pour de bons moments d'échanges.

Alors ton profil est parfait pour reprendre ce poste que tu peux partager avec une autre personne si tu le désires.

Je réponds volontiers à tes questions !

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

Notre expérience a choisi la
QUALITÉ

Rte Principale 144
1628 VUADENS
026 912 74 75

sports cycles 
dupasquier
vuadens

www.dupasquier-sports.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

FÉVRIER

Week-end 04 – 05 Tornare Jean-Jacques (Toto) –
Barras Jeannot et famille

Week-end 11 – 12 Wiwi – Dodo – Bernard

Week-end 18 – 19 Claudine et Eric Sudan

Semaine 20 – 24 Gobet Fabienne

Week-end 25 – 26 Dubath Evelyne et André –
Jaquet Jean-Paul

MARS

Week-end 04 – 05 Alex et Dominique Yerly

Week-end 11 – 12 Bach Joël et Simon

Week-end 18 – 19 Rausis Marie-Hélène et Pascal

Week-end 25 – 26 Biland Michael
et Delacombaz Noé



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
(voir explicatif en page 7).

PYTHOUD

FERBLANTERIE - COUVERTURE - INSTALLATIONS SANITAIRES

PYTHOUD SA - Rue du Moléson 6 - 1669 Albeuve

T. 026 928 11 46 - F. 026 928 20 30 - M. 079 675 90 12 - info@pythoudsa.ch - www.pythoudsa.ch



Venez visiter notre

Vinothèque

Du Lu a.-m. au samedi matin

www.morand-vins.ch



MONNEY Eric

Poêles – Cheminées

Construction
Rénovation - réparation

1633 Marsens

079 637 70 86

www.monneycheminees.ch



SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE



MISEZ SUR LE SOLEIL,
GRÂCE À GRUYÈRE ÉNERGIE !

- Etudes de faisabilité
- Installation
- Maintenance

GESA
GRUYÈRE ÉNERGIE SA



CABANE DES CLÉS

1352 m

FÉVRIER

Week-end 04 – 05 Gérald Rumo – Daniel Schafer

Week-end 11 – 12 Eloi Bosson –
Francis Van WynsbergheWeek-end 18 – 19 **Carnaval** – Bernard BugnonSemaine 20 – 24 **Carnaval** – Bernard Bugnon

Week-end 25 – 26 Marie-Hélène et Pascal Rausis

MARS

Week-end 04 – 05 Dodo, Bernard et Wivi

Week-end 11 – 12 Francine Purro & Co

Week-end 18 – 19 Babette et Jean-Daniel Chenaux

Week-end 25 – 26 Bernard Eltschinger

**CABANE DE BOUNAUX** 1620 m**CABANE DES MARINDES** 1868 m**En fermeture hivernale****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 (voir explicatif en page 07).



026 928 10 11

Heures d'ouverture

LU-MA-ME 07:00-19:00

JE-VE-SA 07:00-23:00

DI 7 h-21 h



026 928 10 08

la Mobilière

Agence générale de Bulle
Chemin de Folliéran 23

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

Pour toutes vos assurances



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 / 1680 ROMONT/FR
T 026 652 40 41 / F 026 652 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

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

FÉVRIER

Mercredi	01	Tobie Gremaud – René Ottoz
Week-end	04 – 05	Jean-François Vienny – Joël Bach Le 4, sortie Pleine Lune Resp. Mathilde Auer
Mercredi	08	Madeleine Pittet – Pierrot – Nicolas – Mathilde
Week-end	11 – 12	Daniel Boschung – Claude Bovigny
Mercredi	15	Tobie Gremaud – René Ottoz
Week-end	18 – 19	Régine Lehmann – Dylan Müller
Mercredi	22	Bernard Bussard – Dodo Menoud
Week-end	25 – 26	Didier Perrottet

MARS

Mercredi	01	Tobie Gremaud et René Ottoz
Week-end	04 – 05	André Pauchard
Mercredi	08	Louis Gremaud
Week-end	11 – 12	Stéphane Romanens
Mercredi	15	Pierrot Roulin
Week-end	18 – 19	André Pauchard – Simon Bach Le 18, soirée contes
Mercredi	22	Bernard Bussard – Dodo Menoud
Week-end	25 – 26	Eloi Bosson
Mercredi	29	Jean-Louis Romanens – Charly Girard

**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

Contes du crépuscule, l'heure où tout bascule



Avec la conteuse Aline Hirt

Tout public, le 18 mars 2023 à 18h30



RDV AU PARC DU CHALET DES PORTES D'EN BAS

1^{ère} partie : contes en forêt, autour du feu

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

2^{ème} partie : contes à la cabane

les minuscules déambulent,
les crapules se couvrent de pustules,
les somnambules tintinnabulent ...



Entrée libre, collecte pour la conteuse

Équipement conseillé : habits d'extérieur chauds, chaussures de marche, éventuellement raquettes et lampe

Réservations : jusqu'au vendredi 17 mars au 077 409 18 36 ou portes@cas-gruyere.ch

Petite restauration et boissons : en vente sur place



Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Swizzer



Invitation à l'Assemblée Générale

Tous les membres du CAS La Gruyère sont cordialement invités à participer à la

**100^e Assemblée Générale,
le samedi 11 mars 2023
à la Maison du Gruyère à Pringy
à 17 heures**

Ordre du jour

1. Approbation du PV de la 99^e Assemblée Générale de février 2022 tenue par écrit (le PV peut être consulté sur www.cas-gruyere.ch ou demandé en version papier à secrétariat@cas-gruyere.ch)
2. Rapport du président
3. Rapport des commissions
 - a. Courses et formations
 - b. Cabanes
 - c. Groupement jeunesse
 - d. Sauvetage
4. Comptes 2022 de la section et le bilan au 31.10.2022
5. Rapport des réviseurs
6. Approbation des rapports et des comptes annuels, décharge au comité
7. Elections
 - a. Réélection des membres du comité
 - b. Election d'un nouveau membre du comité
 - c. Election des réviseurs
8. Coups de cœur
9. Proclamation des membres vétérans et jubilaires
10. Communications et divers

Important

Les propositions individuelles à inscrire à l'ordre du jour doivent parvenir au président, Pascal Monteleone, Chemin des Noisetiers 5, 1666 Grandvillard, par écrit ou par mail à presidence@cas-gruyere.ch jusqu'au 6 mars 2023 au plus tard.

A l'issue de l'assemblée, un apéritif dînatoire sera offert à tous les participants. Merci d'avance pour votre active participation aux affaires de la section. Exceptionnellement votre inscription est nécessaire pour l'AG et l'apéritif dînatoire qui suivra, voir page suivante.

Le comité

Inscription à la 100^e Assemblée Générale

Samedi 11 mars 2023

.....
L'assemblée générale aura lieu à la Maison du Gruyère à Pringy à 17 heures et sera suivie d'un apéritif dînatoire (**inscription indispensable**).

Merci de vous inscrire jusqu'au 5 mars 2023 par e-mail : secretariat@cas-gruyere.ch

ou de retourner le coupon-réponse, par poste, à l'adresse suivante :
Emilie Fragnière Ch. du Pauvre Jacques 5 1630 Bulle

		AG	Apéritif dînatoire
Nom :	Prénom :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nom :	Prénom :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nom :	Prénom :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nom :	Prénom :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

En cas de problème de transport : les TPF ont un bon service de transport vers Pringy, sinon veuillez mentionner si vous avez besoin d'un co-voiturage depuis Bulle

Co-voiturage : OUI



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

Reflets de la section

ACTIVITÉS DE DÉCEMBRE 2022

01.12	Vers Le Creux	15
06.12	Sur les pas de Saint-Nicolas	26
06.12	Gruyères – Villars-sous-Mont	10
11.12	DVA piqûre de rappel	13
13.12	La Berra	13
15.12	Vounetz (rempl. Garten)	12
18.12	La Para	10
20.12	La Lécherette	17
22.12	Epagny – Gruyères – Broc (rempl. Région Jaunpass)	8
26.12	Préalpes	12
27.12	Sentier de l'Avent au Bois de Ban	12

ADMISSIONS

Dordain Michaël, Bahnhofstrasse 22, **Pieterlen**

Castillo Sally, Bahnhofstrasse 22, **Pieterlen**

Eichenberger Nathalie, impasse des Corbè 8, **Le Pâquier**

Geinoz Grégoire, impasse des Corbè 8, **Le Pâquier**

Odermatt Iris, Bürgerheimstrasse 2, **Buochs**

Denervaud Renate, chemin de Taillemau 6, **Bulle**

Pythoud Laura, rue de Plaisance 24, **Albeuve**

De Jonckheere Laure, ch. de Chaussin 47, **Châtel-St-Denis**

Dougoud Marie-Claude, avenue de Perdtemps 21, **Nyon**

Monney Laurent, rue des Tavillonneurs 11, **La Tour-de-Trême**

Courbat Ken, route des Golards 1, **Villarsel-le-Gibloux**

Wicht Noël, chemin des Charmilles 12, **Bulle**

Gössi Sarah, chemin des Asses 17, **Châtel-St-Denis**

Milliet Mégane, route de Vallon 8, **St-Aubin**

ADMISSIONS GJ

Geinoz Zola, impasse des Corbè 8, **Le Pâquier**

COIN DE LA SYMPATHIE

Nous présentons nos sincères condoléances et assurons de notre amicale sympathie toutes les personnes touchées par le décès de **Marie-Madeleine Pasquier**, maman de Benoît, Frédéric et Jacques, membres.



Quand le lynx croise le randonneur

C'est l'histoire d'une patte, empreinte silencieuse signant le passage de l'animal dans la neige.

L'ambiance est calme. Symbole inspirant la liberté du quadrupède.

Et voilà l'arrivée du skieur à l'aube, prêt à avaler les dénivelés et les pentes, pourdeuses si possible.



Rencontre entre deux êtres vivants, deux amoureux de la nature. L'un est chez lui, l'autre s'invite sur son territoire.

Le logo de nos courses « eco-resp » reflète cette petite histoire que nous avons quelque part en mémoire, nos lattes longeant la trace de l'animal qui nous a précédés sur le manteau neigeux.

Comment maintenir cet équilibre entre la nature et nos activités sportives ? Comment préserver cette biodiversité dont nous avons besoin ? Nous y sommes attentifs et le CAS nous y encourage.



La patte de lynx définissant toutes les courses empruntant les transports publics peut devenir l'un des fils conducteurs de nos efforts. En réduisant notre bilan carbone, nous agissons en faveur de la nature.

Petite histoire d'amour, goutte d'eau dans l'océan, chacun a sa définition de la démarche.

La pratique des sports de montagne engendre des déplacements. Lorsque nous le pouvons, notre programme des courses vous les propose en transports publics. Une solution simple dans le but d'offrir une réponse à une demande présente parmi nos membres.

Nous espérons que les courses signées de ce logo « eco-resp » vous permettront de partager de bons moments durant les transports en commun. Avec des horaires maîtrisés et sans l'inconvénient des bouchons sur l'autoroute du retour le week-end, les trajets deviennent confortables et reposants. Ce mode de déplacement vous fera découvrir également de belles sorties en traversée. Des avantages fort agréables à expérimenter et dont nous pourrions tirer le bilan qui, nous l'espérons, sera positif.

Jacqueline Cotting et l'équipe « eco-resp »

Groupement jeunesse

Course kids – Les Mosses

SAMEDI 11 FÉVRIER

F



Lieu et heure de départ

Lieu à définir, à 8 h

Subsistance

Préalpes fribourgeoises

Matériel

Matériel de ski alpin, casque, pique-nique pour midi

Dénivelé, heures de marche

Course pour les kids dès 5 ans en ski alpin dans les Préalpes fribourgeoises

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Cheffe de courses

Emilie Jaquet, 079 575 14 35

Chef de courses adjoint

Patrick Barbey, 079 286 51 22

Cascade de glace pour tous Val de Bagnes – Brunet

DIMANCHE 12 FÉVRIER

PD



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Coût approximatif

Transport

Chef de courses

Johannes Konrad, 078 647 21 77

Chef de courses adjoint

Laurent Scheurer, 079 287 40 70

Camp de carnaval: Région du Wildstrubel

SAMEDI 18 FÉVRIER – MARDI 21 FÉVRIER

F



Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Matériel

Équipement obligatoire : équipement pour le ski de rando inclus couteaux, pelle, sonde, DVA

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

CHF 300.- Transport

Instructions d'inscription

Veillez svp vous inscrire chez Marjolaine. Pour plus de renseignements vous pouvez m'atteindre au 079 223 26 52 en soirée uniquement jusqu'à 20 h. Merci

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Alexandre Castella, 079 223 26 52

Chef de courses adjoint

Laurent Scheurer, 079 287 40 70

Itinéraire choisi

Cette année, pour autant que les conditions le permettent, nous irons du côté du Wildstrubel. Une fois la liste des participants établie, une liste du matériel sera envoyée à chacun avec les détails techniques du séjour. La finance d'inscription est de CHF 300.- puis un décompte précis sera effectué à la fin du camp.



Module ski débutant 2 – Patraflon

DIMANCHE 26 FÉVRIER



Lieu et heure de départ

Stamm Bulle à 8 h

Matériel

Ski, peaux de phoques, couteaux à glace, bâtons, souliers, DVA, pelle, sonde, habits chauds, crème solaire, pique-nique, gourde, lunette de soleil

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel

Chef de courses

Johann Grandjean, 077 204 05 43

Chef de courses adjoint

Daniel Borcard, 079 467 93 23

Module ski moyen/avancé 2 – Skifun à Uri

SAMEDI 4 MARS – DIMANCHE 5 MARS

PD+



Lieu et heure de départ

Bulle à 6 h

Subsistance

Berggasthaus Brüsti

Matériel

Pelle, sonde, DVA, bâtons, skis, peaux, couteaux, sac à dos, pique-nique, gourde, veste, crème, lunettes

Dénivelé, heures de marche

4–5 heures de montée chaque jour

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport + cabane + télécabine

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

7

Chef de courses

Rainer Frick, 079 372 54 93

Chef de courses adjoint

Johann Grandjean, 077 204 05 43

Période d'inscription

Du dimanche 1^{er} au jeudi 23 février

Itinéraire choisi

Télécabine Attinghausen-Brüsti.
Samedi : montée au Eggenmandli 2448 m et retour au Berggasthaus.

Dimanche : montée au Hoch Geissberg et descente à Waldnacht et Attinghausen.

Remarques/descriptif

Deux jolis sommets au coeur des Alpes Uranaïses avec des belles descentes à ski



Formation adultes

Cours Technique de descente

DIMANCHE 12 FÉVRIER



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants (inscription en ligne)

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par courriel : selon document www.cas-gruyere.ch – courses et formations – programme des formations – Cours technique de descente

La BCF, partenaire de vos loisirs.



www.bcf.ch



**Banque Cantonale
de Fribourg**

simplement ouvert

S Courses de la section

Informations

Les préposés aux courses vous rappellent la possibilité de s'informer qu'offre notre foire aux questions :

QUESTIONS FRÉQUENTES

- Je n'arrive pas à m'inscrire à une course, pourquoi ?
- Ai-je le niveau pour cette course ?
- Je mets quoi dans mon sac ?

Tu trouveras les réponses à ces questions et à bien d'autres dans la rubrique « QUESTIONS FRÉQUENTES » sur notre site sous www.cas-gruyere.ch/fr/questions-frequentes. N'hésite pas à la consulter, c'est plus rapide qu'un courriel ;-).

S'INSCRIRE A UNE COURSE ?

Tu n'arrives pas à t'inscrire à une course sur DropTours ? Il faut savoir que les inscriptions ne sont possibles que dans une période déterminée indiquée dans le descriptif de la course sous « Inscription ». Peut-être était-ce simplement trop tôt ?

des idées,
du graphisme,
des livres...



www.entreligne.ch

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.

Wistätthore 2362 m

JEUDI 9 FÉVRIER

F



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Matériel

Complet de rando à ski

Dénivelé, heures de marche

1400 m de dénivelé

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Nbre max. participants

8

Cheffe de courses

Chantal Python Niklès, 079 385 15 91

Période d'inscription

Du lundi 30 janvier au mardi 7 février

Itinéraire choisi

Départ de St. Stephan

Tête à Josué

JEUDI 9 FÉVRIER

F



Lieu et heure de départ

Parc gare du Pâquier à 7 h 30

Dénivelé, heures de marche

Env 1000 m

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Jacques Maillard, 077 473 14 85

Période d'inscription

Du mercredi 1^{er} au mardi 7 février

Ski de randonnée – module 2 jours + 1 week-end (2)



SAMEDI 11 FÉVRIER

PD

Lieu et heure de départ

Stamm, chemin de Bouleyres 79 à 7 h 30

Matériel

Ski de randonnée complet,
y compris couteaux à glace

Dénivelé, heures de marche

1000-1100 m

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Frais de transport à répartir
entre les participants

Instructions d'inscription

Inscription lors de la première course
du module

Nbre max. participants

10

Chef de courses

Claude Heckly, 079 398 06 44

Chef de courses adjoint

Bernard Wicky, 079 962 18 86

Itinéraire choisi

Hoje Stand (2066 m) + variantes

Remarques/descriptif

Module destiné aux membres souhaitant évoluer dans la discipline. S'agissant d'un module, vous vous engagez à participer à l'ensemble des courses.

Jaunpass – Schönried «éco-resp»



SAMEDI 11 FÉVRIER

PD

Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 6 h 10

Subsistance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

+1200 m / 8 h

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport public

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

079 283 05 78

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Pierre Scyboz

Période d'inscription

Du lundi 6 au jeudi 9 février

Itinéraire choisi

Bulle (gare) : 6 h 17. Broc (6 h 25/6 h 30).
Jaun Dorf (6 h 52). Arrêt déjeuner.
Kappelboden (7 h 31). Jaunpass (7 h 42).
Hundsrügg, Birehubel, Schneitgrat, sous
Planihubel, Hugeligrat, Rellerli, Schönried.
Retour : 15 h 22 (Bulle : 17 h 7), ou 16 h 22
(Bulle : 18 h 7), ou 17 h 22 (Bulle : 19 h 7),
ou...



Mathieu Bosson

Avenue de la Gare 10
1630 Bulle
026 921 06 06

Pâtisserie-traiteur

Boulangerie-Pâtisserie

Confiserie et chocolat

Service traiteur

Apéro dînatoire

www.auxparfumsdessaisons.ch



Grand-Rue 21



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

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 dévaldez les pistes.

Goulotte à Pollux – Par le lac Lioson



DIMANCHE 12 FÉVRIER

AD+

Lieu et heure de départ

Stamm, à convenir à 5 h

Situation/Altitude

Les Mosses / LK1265

Subsistance

Subsistance personnelle depuis le sac

Matériel

Casque, baudrier. 3 dégaines, quelques sangles, 2 piolets de traction, une paire de crampons, 1 broche à glace, prussik, assureur (Compatible pour un rappel), 2 mousquetons HMS. DVA, pelle, sonde, skis, peaux de phoque, bâtons. Gants supplémentaires, sac à dos permettant le portage des skis, éventuellement lunettes de protection, vêtements chauds (en cas d'attente à l'ombre).

Dénivelé, heures de marche

870 m dénivelé positif en peaux de phoques et escalade hivernale (neige, glace, roche)

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, 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

Laurent Marilley, 079 588 63 39

Délai d'inscription

Vendredi 10 février



Itinéraire choisi

Départ pour les Mosses en voiture. Montée au lac Lioson en peaux de phoque. Escalade crampons-piolets de la goulotte à Pollux – 7 longueurs, maximum M3, ou AD+ – neige, glace, rochers, mottes (selon conditions) – 50-70 °C déclinivité – escalade avec skis dans le dos – selon conditions, goulotte serrée et confinée, peu d'espace – relais équipés et 3 spits dans la zone difficile. Descente à ski dans la combe E jusqu'au parking (Si les conditions le permettent).

Tour de Famelon

DIMANCHE 12 FÉVRIER

WT3

=====



Lieu et heure de départ

Stamm de Bulle à 7 h 30

Situation/Altitude

Carte nationale suisse « 1265 Les Mosses »

Substance

Pique-nique

Matériel

Habituel de randonnée en raquettes,
dont DVA, pelle, sonde.

Dénivelé, heures de marche

+800m/-800 m

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

CHF 14.- 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 mercredi 1^{er} au vendredi 10 février

Itinéraire choisi

Tour de Famelon (2138 m).

Ski de rando suite initiation 2

DIMANCHE 12 FÉVRIER

F

=====



Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h 30

Substance

Pique-nique tiré du sac

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Eric Barras, 079 261 15 82

Chef de courses adjoint

Philippe Bussard, 077 524 68 47

Période d'inscription

Du samedi 4 février au samedi 11 février

Renseignements/inscription

en ligne

La Pare (Tornette)



JEUDI 16 FÉVRIER

PD+

|||||

Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Matériel

Matériel complet de randonnée à ski, pelle, sonde, DVA, habits chauds, thermos et pique-nique, lunettes et crème solaire, protection contre le vent et la neige ; casque recommandé

Dénivelé, heures de marche

+1300 m / - 1300 m ; 6 heures

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

CHF 12.- Transport

Renseignements/inscription

par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

12

Chef de courses

Pascal Monteleone, 079 669 95 63

Période d'inscription

Du mercredi 1^{er} au mercredi 15 février

Itinéraire choisi

L'Etivaz - Pâquier Mottier - Col de Seron - La Pare (2540 m)

Alpiglemäre



JEUDI 16 FÉVRIER

PD

|||||

Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

Gantrisch

Substance

Pique-nique

Matériel

De randonnée à ski, pelle sonde et DVA

Dénivelé, heures de marche

+900 m

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 mercredi 1^{er} au mercredi 15 février

Itinéraire choisi

Depuis Hengst

Remarques/descriptif

8 h 45 au centre sportif du Muret

Le Mollard

JEUDI 16 FÉVRIER

WT2



Lieu et heure de départ

Terrain de foot La Tour à 8 h 30

Matériel

Standard de randonnée à raquettes, DVA, pelle et sonde

Dénivelé, heures de marche

+650m / 5 h

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 7 au mardi 14 février

Itinéraire choisi

Le Mollard 1752 m. Départ de Sonloup

Remarques/descriptif

Funiculaire des Avants sur Sonloup

Rüwlishore

SAMEDI 18 FÉVRIER

PD

=====



Lieu et heure de départ

Place Duvillard Epagny à 7 h 30

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone uniquement, pas de SMS

Chef de courses

Francis Grandjean, 079 750 16 11

Période d'inscription

Du lundi 6 au jeudi 16 février

Ski rando suite initiation 3 – Buufal

SAMEDI 18 FÉVRIER

F

=====



Lieu et heure de départ

Parking CO2 La Tour à 7 h

Situation/Altitude

Oberwil i.Simmenthal

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Matériel de ski de randonnée, DVA, sonde et pelle

Dénivelé, heures de marche

Montée 3 h +800m

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Nbre max. participants

15

Chef de courses

Gérard Monney, 079 617 43 54

Itinéraire choisi

Départ du Rossberg, montée au Buufal

Tarent 2548 m

DIMANCHE 19 FÉVRIER

AD



Lieu et heure de départ

CO La Tour-de-Trême à 6 h 30

Matériel

Piolet, crampons réglés

Dénivelé, heures de marche

1400 de dénivelé,

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par courriel, en ligne

Nbre max. participants

10

Chef de courses

Laurent Python, 079 285 37 89

Période d'inscription

Du vendredi 3 au vendredi 17 février

Itinéraire choisi

Depuis l'Étivaz, on suit la rive de l'Eau Froide puis vers le vallon de l'Audalle et vers le sommet

Remarques/descriptif

Chef de courses adjoint : Heimo Frederic, en formation

Les Cornettes de Bise

DIMANCHE 19 FÉVRIER

AD



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Matériel

complet de randonnée à ski, piolet et crampons selon les conditions

Dénivelé, heures de marche

1400 m

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

en ligne

Nbre max. participants

8

Cheffe de courses

Chantal Python Niklès, 079 385 15 91

Période d'inscription

Du mercredi 1^{er} au jeudi 16 février

Itinéraire choisi

Depuis le Flon, par le Lac Taney

Ochsen – Bürgle en boucle (/annulé)

DIMANCHE 19 FÉVRIER

PD



Région Chasseral

JEUDI 23 FÉVRIER

WT2



Lieu et heure de départ

Terrain de foot de La Tour-de-Trême à 8 h
ou Corminboeuf terrain de foot à 8 h 20

Matériel

Complet de raquettes :
DVA + pelle + sonde

Dénivelé, heures de marche

8.8 km, +400 m, -400 m, 3 h 50

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Chef de courses

Jean-Louis Kolly, 079 331 49 53

Période d'inscription

Du samedi 18 au mercredi 22 février

Itinéraire choisi

Pt 977 – Etoile – Chuffort – Métairie de l'Isle
– Etoile – Pt 977



TREZZINI
CONCIERGERIE

Rte de Morlon 45
1630 Bulle

Brevet fédéral

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



NOLL MAÇONNERIE SA

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

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

Allières – l'Étivaz « eco-resp »

JEUDI 23 FÉVRIER

PD+



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle 7 h 52 voie 4 / Gare de Montbovon à 8 h 05 (départ du train 8 h 21)

Substance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

+1450 m ; environ 14 km

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone uniquement

Nbre max. participants

10

Chef de courses

Maurice Beaud, 079 549 47 45

Période d'inscription

Du mercredi 1^{er} au mardi 21 février

Itinéraire choisi

Gare des Cases – Planachaux – Monts Chevreuils – Devant de l'Étivaz.

Bus : départ à 15 h 32

Remarques/descriptif

Pour prendre les billets de train et bus, applications CFF ou Fairtiq fortement recommandées. Chacun est responsable de prendre son billet. Attention : au cas où la course serait annulée, si tu prends un billet dégriffé ou un abonnement il n'y aura pas de remboursement. *Départ du train de Montbovon pour Allières : 8 h 21, SEULEMENT 2 MINUTES POUR PRENDRE LE MOB POUR LES CASES : VOIE 2*

Plan de la Douve – Col de Base

JEUDI 23 FÉVRIER

PD



Lieu et heure de départ

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

Substance

Pique-nique

Matériel

DVA, pelle, sonde

Dénivelé, heures de marche

Dénivelés : 880 m pour Col de Base, 1070 m pour Plan de la Douve

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Inscription jusqu'à 12 h, par tél.

Chef de courses

Jean-Claude Mauron, 079 710 67 34

Période d'inscription

Du vendredi 17 au mercredi 22 février

Itinéraire choisi

Gérignoz, Le Tabouset, point 1279, Plan de l'Étalle, La Case, Col de Base = peu difficile

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

Remarques/descriptif

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

Waligürli

SAMEDI 25 FÉVRIER

PD

|||||



Lieu et heure de départ

Duvillard Epagny à 8 h

Subsistance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

+900m

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Par téléphone

Chef de courses

David Sciboz, 079 674 68 66

Période d'inscription

Du jeudi 9 au jeudi 23 février

Rötihore 2281 m

SAMEDI 25 FÉVRIER

PD+

|||||



Lieu et heure de départ

Parking CO2 La Tour à 6 h 30

Situation/Altitude

Diemtigtal

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Équipement complet de ski de randonnée

Dénivelé, heures de marche

Montée +1300m / 4 h 30

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Gérard Monney, 079 617 43 54

Période d'inscription

Du lundi 30 janvier au mercredi 22 février

Itinéraire choisi

Seeberg par Meniggrund et la face NW

Pic Chaussy



JEUDI 2 MARS

PD

Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

Les Mosses

Matériel

Complet de rando, DVA, pelle, sonde,
couteaux.

Dénivelé, heures de marche

1000 m de dénivelation, surtout savoir skier

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Michel de Techtermann, 079 245 03 45

Période d'inscription

Du lundi 20 février au mercredi 1^{er} mars

Itinéraire choisi

Depuis le Communs des Mosses (1408 m)
vers Lioson, le sommet (2351 m).

Bel Oiseau 2630 m (par couloir NE)



SAMEDI 4 MARS

AD

Lieu et heure de départ

Parking du CO La Tour à 6 h 30

Substance

Pique-nique

Matériel

De ski de rando

Dénivelé, heures de marche

Dénivelé : +1400 m Durée montée : env. 5 h

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

Merci d'indiquer votre numéro de portable
à l'inscription

Nbre max. participants

7

Cheffe de courses

Florence Luy, 079 293 53 08

Période d'inscription

Du vendredi 10 février au mercredi 1^{er} mars

Itinéraire choisi

Départ de Finhaut, direction col du
Bel Oiseau. Selon conditions, sommet
à 2630 m par le versant W, puis descente
dans le couloir NE (env. 40 degrés).

Boucle des 5

SAMEDI 4 MARS

AD-

|||||



Lieu et heure de départ

CO2 La Tour de Trême à 7 h

Situation/Altitude

Ablänschen

Subsistance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

1800 m+ 18 km, 8 h

Exigence physique

D – Très exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Sébastien Dousse, 079 628 76 05

Période d'inscription

Du lundi 27 février au vendredi 3 mars

Vanil de l'Ecri (Option Couloir N ou SO)

DIMANCHE 5 MARS

D

|||||



Lieu et heure de départ

CO2 de la Tour de Trême à 7 h

Matériel

Complet de randonnée à ski
+ crampons, piolet et baudrier

Exigence physique

D – Très exigeante

Coût approximatif

CHF 20.- Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

5

Chef de courses

Steffen Steinhauser, 079 205 85 96

Période d'inscription

Du mercredi 15 février au jeudi 2 mars

Itinéraire choisi

Départ Parking Grandvillard

Mont Velan 3727 m

VENDREDI 17 MARS – SAMEDI 18 MARS

AD



Lieu et heure de départ

CO La Tour-de-Trême à 8 h

Matériel

Piolet, crampons réglés, baudrier, une sangle 120 cm et un mousqueton à vis

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par courriel, en ligne

Nbre max. participants

10

Chef de courses

Laurent Python, 079 285 37 89

Chef de courses adjoint

Pascal Monteleone, 079 669 95 63

Période d'inscription

Du lundi 6 février au jeudi 16 mars

Itinéraire choisi

1^{er} jour depuis Bourg St Pierre, montée à la cabane 1000 m de dénivelé.
2^e jour 1100 m de dénivelé, montée par le col de Gouille puis le glacier de Valsorey



Gemmi

SAMEDI 18 MARS – DIMANCHE 19 MARS

AD



Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h 30

Substance

En cabane

Matériel

DVA, pelle, sonde, évt. piolet, crampons
(sera précisé)

Dénivelé, heures de marche

Entre 1000 et 1300 m. les 2 jours

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

CHF 150.- Transport, cabane, téléphérique

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Roland Charrière, 079 199 95 32

Période d'inscription

Du jeudi 2 février au dimanche 12 mars

Itinéraire choisi

Vaste région pour le ski de randonnée ou les possibilités sont grandes. Les sommets se feront en fonction des conditions.

Remarques/descriptif

Nous dormirons à la cabane Lämmeren

Changement de dates

La sortie de clôture sur deux jours au Grand-Saint-Bernard se déroulera du mercredi 19 au jeudi 20 avril et non du 20 au 21 comme annoncé dans le carnet des courses 2023. Merci d'en prendre bonne note !



Récits de courses

La Hochmatt par le Verdy

JEUDI 11 AOÛT

Récit et photos de Daniel Borloz



Tout le monde a été surpris et soulagé lorsque je me suis autodésigné volontaire pour faire le compte rendu de ma première course en tant que nouveau membre du CAS Gruyère.

Nous nous sommes parqués sur la route qui mène à Gross Tosse, juste à l'intersection qui mène à Tosse aux Quarts. Grâce à la superbe organisation logistique des têtes pensantes du groupe, nous aurons le droit à un itinéraire de luxe qui va épargner plusieurs kilomètres de route bétonnée à nos pieds. Après une petite préparation, nous voilà partis sur le pas parfaitement rythmé de Jean-Claude, notre chef de course. Nous avons la chance de commencer par un petit échauffement avec la route de gravier qui monte tranquillement.

Arrivée au chalet au point 1348, la route se transforme en sentier et la pente s'incline ; heureusement une petite brise se lève pour nous rafraîchir un peu, car il fait plutôt chaud. Visiblement quelqu'un a oublié d'enclencher la climatisation. Tout le groupe règle son pas sur celui du chef qui avance imperturbablement, tel un métronome. Nous prenons tranquillement de l'altitude, le panorama s'ouvre doucement. Peu avant le Verdy, un troupeau de vaches nous regarde avec curiosité, se demandant bien ce qu'on pouvait faire par là.

Nous passons le point le plus élevé et redescendons doucement en direction du col au-dessus du chalet du Verdy, la vue sur les Vanils est grandiose. Nous faisons aussi connaissance avec la magnifique et impressionnante arête sur laquelle nous allons crapahuter. Au col nous faisons une petite pause banane pour prendre quelques forces avant le challenge du jour.



En prenant une grande inspiration, nous repartons. La pente s'incline directement, il n'y a plus qu'une vague trace de sente pour nous indiquer le chemin, même s'il est assez évident. Il « suffit » de rester un peu à droite de l'arête.

Un petit passage au travers de sapins nous débarrasse d'éventuelles poussières pour attaquer ensuite les gradins herbeux dans la joie et la bonne humeur, enfin non plutôt dans le silence. Tout le monde souffle bien et est concentré. Ce n'est pas le moment de faire un faux pas. Nous avançons, bien groupés derrière notre chef qui avance tranquillement et avec assurance sur l'itinéraire. La pente s'incline encore un peu plus et quelques cailloux font leur apparition pour nous faciliter la progression. Je ne suis pas mécontent d'avoir quelques prises avec de la bonne pierre, ça change des gradins herbeux où on ne sait pas vraiment sur quoi on marche.

Loin au-dessus de nous, vers le sommet, des vautours fauves, parfaitement reconnaissables, tournent tranquillement. Je vois aussi que nous approchons doucement

du sommet. Presque d'un coup, la pente s'aplanit et une trace nous permet de rejoindre facilement le point le plus élevé de la Hochmatt, avec à la clé un panorama absolument superbe sur nos chères Préalpes fribourgeoises et aussi sur les Alpes environnantes.

Après un petit arrêt où nous nous félicitons d'être arrivés au bout de notre premier sommet du jour, nous nous remettons en route de manière plus détendue pour aller faire un tour à la Croix, non loin de là. Nous avons avancé d'un bon rythme. Jean-Claude laisse un petit mot dans le livre du sommet pour immortaliser notre passage, pendant que d'autres font une dégustation d'orties sous la surveillance constante des moutons.

Nous nous remettons en route vers notre deuxième sommet à proximité, le Cheval Blanc. Nous y arriverons rapidement. C'est un endroit merveilleux que j'affectionne tout particulièrement, la vue y est tellement magnifique. Depuis là, nous avons aussi une belle vue d'ensemble sur notre chemin de descente qui passe par les lapias en dessous de nous. Nous rebroussons chemin pour retourner sur le haut plateau

et prendre le chemin qui nous mènera à Schänis en passant par « In den Löchern ».

Nous restons tous concentrés pour cette descente. Il commence à faire chaud, le vent est tombé et le thermostat a du coup grimpé de quelques degrés. Nous avançons pas à pas, en jouant avec notre équilibre sur les pierres. J'aime beaucoup ce passage que je trouve plutôt ludique. Nous nous réjouissons tous d'arriver au bout de la zone de lapias, car cela signifie la pause pique-nique pour presque tout le monde (enfin toutes les personnes n'ayant pas oublié le leur).

C'est un coin parfait, à l'ombre qui permet de bien nous rafraîchir et de reprendre des forces. Nous avons la chance d'apercevoir, de l'autre côté des lapias, un chamois qui gambade tranquillement. Après un agréable moment de repos, nous repartons pour descendre le couloir qui nous attend.

Ce dernier bout se passe bien et sans encombre, le chef aura le temps d'apercevoir une marmotte avant qu'elle n'aille se terrer dans son trou. Nous arrivons finalement à Schänis où les participants prennent





une pause bien méritée, les pieds dans l'eau, pendant que Poupette emmènera les conducteurs récupérer leur voiture pour venir nous chercher.

La course s'achèvera dans le sourire, par un petit verre bien mérité aux Invuettes". Voili voilà, c'est tout pour aujourd'hui.

Chef de course : Jean-Claude Mauron

Participants : Isabelle Bonatti, Daniel Borloz, Elisabeth Frossard, Florance Imhof, Corinne Lombard, Albert Marchon, Elisabeth Richoz, Jean-Pierre Seydoux



MENUISERIE AGENCEMENT

Eloi Bosson Sàrl

Maîtrise Fédérale



Plafond Acoustique



Atelier de production



Façade lames en mélèze

1632 Riaz | 026 912 42 52

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



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



Vente
Réparation
Conseils

Rue Saint-Joseph 44

1630 Bulle

T 026 912 92 42

N 079 285 04 76

sugnaux.electromenager@bluewin.ch

www.sugnaux-electromenager.ch



Messerli Groupe

Auto Electricité - Radiocommunication

MSG Solutions Sàrl - www.messerli-groupe.com

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

Location radios

Pneus été - hiver

Garage multimarque

Radio, pager, balises Spot

Tomtom

Mains libres Parrot

Changement pare-brise

Diagnostic

Casques bucherons

Petzl

Eclairage LED

RAG

Climatisation

Système homme mort



Rothorn a été agrandi par l'armée suisse sous la forme d'un tunnel afin de pouvoir atteindre les deux côtés de la crête de la montagne.

Munis de nos lampes frontales, nous traversons un vrai gryère !

Je suis bien contente d'être guidée, car on est très vite perdu.

Il y a des meurtrières et des ouvertures qui nous dévoilent le paysage extérieur avec vue sur le lac. Le trajet se termine dans une énorme grotte et le soleil est au rendez-vous de ce côté de la montagne !

Au retour les chèvres semblent apprécier notre compagnie...

Elles ont passé la clôture et nous ont accompagnés jusqu'au chalet d'alpage où

nous avons fait un arrêt boisson qui nous a permis l'achat du fromage local.

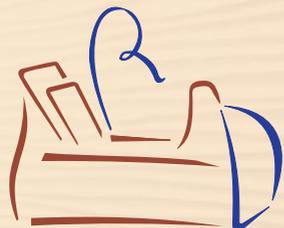
Juste un peu plus bas, nous avons eu la chance d'observer tout un troupeau de chamois !

Arrivée au parking vers 15 h 30. Dernier arrêt à l'hôtel Alder à Sigriswiler pour une bonne glace bien méritée.

Gérard s'est donné beaucoup de peine pour nous faire découvrir cette magnifique région avec une course très originale et mémorable. Merci pour ces belles découvertes et cette journée très riche !

Les participants : François, Isaac, Isabelle, Céline, Maya, Valérie et Gérard, notre chef de course.

Menuiserie Agencement



Denis Risse Sàrl

Une philosophie, une passion!

Fenêtre - Porte - Agencement
Cuisine - Parquet - Rénovation

079 371 07 76 www.denis-risse.ch



**SAUDAN
TINGUELY**
ARCHITECTES SÀRL

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



Laiterie
DE
GRANDVILLARD
LAURENT PYTHON

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



**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

Pic d'Artsinol

28 AOÛT 2022

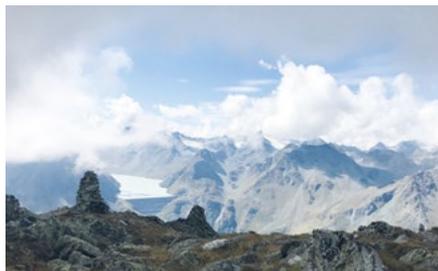
Récit fait par tous les participants, photos de Carole Bardy



Cette journée débute dans la bonne humeur autour d'un café croissant à Evolène. Il faut bien se détendre avant de prendre le télésiège de Lannaz jusqu'à Chemeuille ! Après quelques vertigineuses sensations, nous entamons notre montée. Le rythme est parfait, tout le monde forme un groupe homogène. Cette course automnale nous offre la magie du ciel ainsi que des paysages à couper le souffle et des lumières soft éblouissent chacun d'entre nous. Nous avons même été salués par deux « Patou » très sympas... mais heureusement que le berger était là pour les contrôler, nous avons été rassurés !

Après un bel effort jusqu'à près de 3000 m, nous sommes récompensés au sommet par une magnifique croix et une superbe vue à 360 degrés. Nous pouvons voir au loin le barrage de la Grande Dixence. Nous avons malheureusement manqué le lagopède, qui venait de laisser sa crotte, mais dorénavant, nous saurons à qui elle appartient...

Nous prenons le temps de pique-niquer au sommet et les photographes se donnent à cœur joie autour du Christ. L'ambiance est belle et le dépaysement est au maximum.



Nous prenons le chemin du retour gentiment en faisant une boucle et rejoignons le télésiège, sans oublier bien sûr le verre de l'amitié sur la terrasse avant de redescendre au parking.

Très belle découverte de ce coin du val d'Hérens. Mille mercis à la cheffe de course, papier d'informations conforme à la réalité. Mille mercis également aux participants pour cette joyeuse journée et pour tous les bons moments et les partages.

Participants : Bardy Carole, cheffe de course, Cherre Christelle, Grangier Borcard Francine, Jutzet Sylvie, Kolly Isabelle, Remy Catherine, Rolle Ophélie, Rosales Françoise, Schurr Patricia, Sciboz David, Tâche Marie-Claude.



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

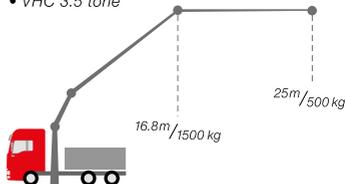
1687 Vuisternens-dt-Romont

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

Séjour à Cogne

DU 14 AU 16 SEPTEMBRE 2022

Récit : Marianne Chenux, Valérie Derbigny, Anita Chaperon Carrel – photos : Anita

1^{er} jour

Partir en randonnée pour trois jours d'évasion dans la Vallée d'Aoste avec le CAS : quelle chance !

Nos chefs de course Irénée Savary et Serge Blanc ont décidé d'accepter toutes les personnes pour vivre cette aventure. Nous serons 19 au total.

Départ de la Tour-de-Trême à 7 h avec le bus du CAS conduit par Serge ainsi que les deux voitures de Romain et Guy. Merci encore les chauffeurs !

Avant le passage du Grand-Saint-Bernard, une pause « café croissant » bienvenue nous attend. En arrivant sur sol italien, la pluie s'est invitée et nos supers chefs de course optent pour le plan B. Ce sera visite et flânerie dans les ruelles de Cogne, village si joliment décoré et fleuri pour le passage du mythique Giro d'Italia 2022. Les pique-niques restent au fond du sac et sont remplacés par une dégustation de « pasta » accompagnée d'un excellent cru de la Vallée d'Aoste. Après

cette agape et à notre grand bonheur, le soleil nous fait honneur. Nous reprenons le programme initial. Nous voilà partis pour la découverte des cascades de LILLAZ.

En début de soirée, nous rejoignons l'hôtel Belvédère de Gimillian, où nous sommes très bien accueillis !

2^e jour

Une magnifique journée nous attend dans le prestigieux Parc National du Grand Paradiso. Départ de Valnonthey en direction du refuge de Vittorio Sella à 2584 m d'altitude : une montée très progressive, plus de 1000 m de dénivelé agréable à marcher. Le sentier est un ancien chemin emprunté par les muletiers. Quelle chance de les croiser et quelle magnifique expérience de traverser un immense troupeau de moutons et de chèvres accompagnés du berger et de ses chiens. Ensuite, nous empruntons un joli pont de bois pour traverser le torrent de Lauson.



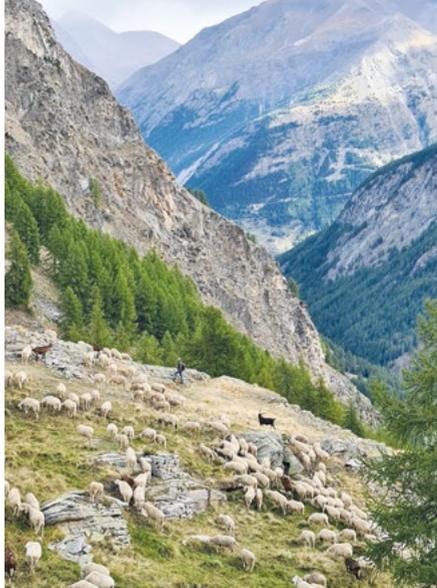
Nous observons un panorama époustouflant et des versants qui revêtent déjà leurs couleurs d'automne. Subissant un temps bien changeant, nous arrivons frigorifiés au refuge. Les gardiens nous accueillent chaleureusement en nous proposant une délicieuse minestrone.

Le retour se fait dans la joie et la bonne humeur ! De nombreux fous rires et des challenges de tous genres ont mis en gage le génépi du soir !

3^e jour

Départ de Gimillan en direction de l'alpage de Grauson, alt. 2275 m. C'est un magnifique parcours sur un sentier un peu plus escarpé, alterné de forêts de conifères et d'alpages. En arrivant sur un magnifique plateau, nous pouvons admirer de petits mayens tout en pierre typiques de la région. A l'abri du vent, nous mangeons notre pique-nique dans une ambiance très conviviale, en le terminant par une dégustation des bons pains d'anis d'Anita. La descente s'effectue avec un visuel exceptionnel sur le Grand Paradiso et ses sommets avoisinants. De passage à l'hôtel avant notre retour en Suisse, la patronne Darma offre à chaque randonneur un jus de fruits accompagné d'un café et, en souvenir, une bouteille de vin de la région. Nous apprécions cette délicate attention !

Le retour s'effectue sans encombre, gratifié toutefois par une petite fouille de routine à la douane (hi, hi, hi)



Nous garderons en souvenir 3 jours merveilleux de partages, de découvertes et d'amitié. Nous remercions nos chefs de course Irénée Savary et Serge Blanc pour leur admirable organisation, ainsi que toute l'équipe du CAS participante.

Les participants : Andrey Catherine, Blanc Serge, Bussard Antoinette et Gilbert, Catillaz Jean-Louis, Chaperon Anita, Chenaux Marianne, Chofflon Hélène et Romain, Derbigny Valérie, Garin Chantal, Guilloid Florence, Herzen Claire, Imhof Florance, Jaquier Patricia, Monney Jacqueline et Guy, Perroud Michel, Savary Irénée.



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

