



# 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



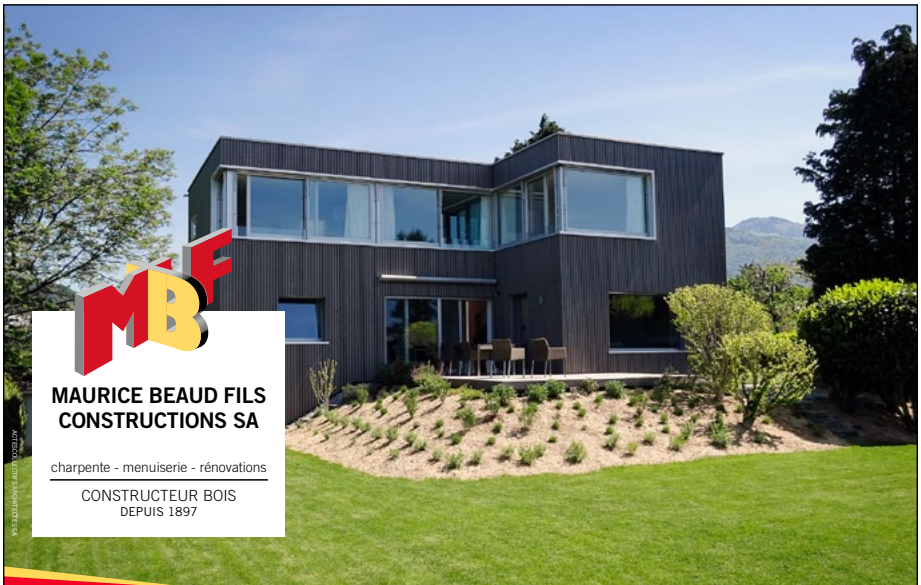


**MAMMUT**  
SWISS 1862

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

# Infos utiles



## PRÉSIDENT

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

## ADRESSE DU CLUB

Rue de Bouleyres 79, 1630 Bulle

## SITES INTERNET

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

## LOCAL DE LA SECTION

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

## RÉDACTION DU BULLETIN

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

## GESTION DES MEMBRES

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

## CABANE DE BOUNAUAUX

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

## CABANE DES CLÉS

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

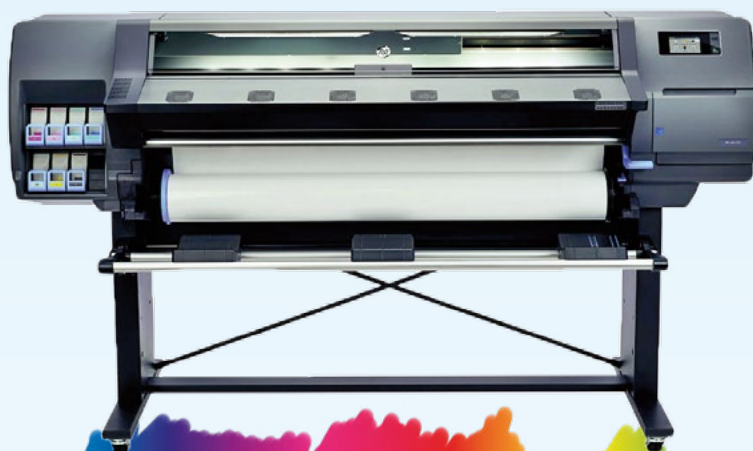
© Catherine Moret,  
collection privée

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

Boissons Corboz SA / [www.boissons-corboz.ch](http://www.boissons-corboz.ch)

monferini  
BULLE

CONSTRUCTION [www.monferini.ch](http://www.monferini.ch)



**CASTELLA**  
*Pépinières et Jardins*

1663 PRINGY 079 450 71 25



Tea-Room

Charmey Epagny Jaun  
**Les Arcades**

Boulangerie - Pâtisserie - Confiserie

Tuiles aux amandes, pains  
d'anis, flûtes au sel...  
Apéritifs et desserts  
pour toutes occasions

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

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



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

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

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



# Cabanes de la section

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

## CABANE 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](mailto:oberegge@cas-gruyere.ch)

### Gardiennage

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

### Pour les clés

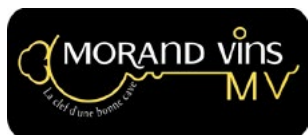
Les prendre au Stamm dans  
un coffre avec code  
(voir explicatif en page 7).

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



## MONNEY Eric

Poêles – Cheminées

Construction  
Rénovation - réparation

1633 Marsens

**079 637 70 86**

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



## 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 &amp; 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**

# SPO RTS a v e n t u r e s

SKI  
BIKING  
RANDO

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

SPORTS AVENTURES SA / ROUTE DE BILLEN 14 / 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 / 13H30-16H SA 9H-12H / 13H30-16H

## POINT REFLEX

REFLEXOLOGIE

**Florence Barras**

Réflexologue diplômée | Agréée ASCA + RME

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

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

**Soulager** le dos, les articulations, les muscles

**Favoriser** la digestion

**Diminuer** le stress, les allergies

**Améliorer** les systèmes lymphatique,

circulatoire et immunitaire

**Évacuer** les toxines

**CABANE DES PORTES**

1218 m

**FÉVRIER**

Mercredi	01	Tobie Gremaud – René Ottoz
Week-end	04 – 05	Jean-François Vienny – Joël Bach <b>Le 4, sortie Pleine Lune</b> 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 <b>Le 18, soirée contes</b>
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<sup>ère</sup> partie** : contes en forêt, autour du feu

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

**2<sup>ème</sup> 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](mailto: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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> Assemblée Générale de février 2022 tenue par écrit (le PV peut être consulté sur [www.cas-gruyere.ch](http://www.cas-gruyere.ch) ou demandé en version papier à [secrétariat@cas-gruyere.ch](mailto: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](mailto: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<sup>e</sup> 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](mailto: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](mailto:office@ewatra.ch)

# Reflets de la section

## ACTIVITÉS DE DÉCEMBRE 2022

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

## 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<sup>er</sup> 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](http://www.cas-gruyere.ch) – courses et formations – programme des formations – Cours technique de descente

La BCF, partenaire de vos loisirs.



[www.bcf.ch](http://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](http://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](http://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<sup>er</sup> 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

Service traiteur

Confiserie et chocolat

Apéro dînatoire

[www.auxparfumsdessaisons.ch](http://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](http://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](http://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 »

### **Subsistance**

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<sup>er</sup> 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

### **Subsistance**

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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> au mercredi 15 février

### **Itinéraire choisi**

Depuis Hengst

### **Remarques/descriptif**

8 h 45 au centre sportif du Moutret

# 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<sup>er</sup> 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](http://www.trezzini-conciergerie.ch)  
[office@trezzini-conciergerie.ch](mailto:office@trezzini-conciergerie.ch)



**NOLL MAÇONNERIE SA**

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

Les Bruyères 5, 1635 La Tour-de-Trême  
Tél. 026 912 53 52, fax 026 912 53 85  
Natel 079 635 15 92, [claudio.noll@bluewin.ch](mailto:claudio.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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> jour depuis Bourg St Pierre, montée à la cabane 1000 m de dénivelé.  
2<sup>e</sup> 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

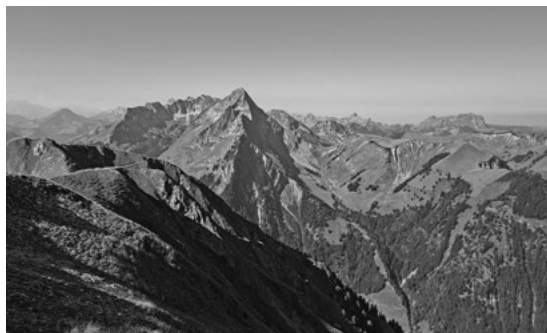


Tout le monde a été surpris et soulagé lorsque je me suis autodésigné volontaire pour faire le compte rendu de ma première course en tant que nouveau membre du CAS Gruyère.

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

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



# Messerli Groupe

**Auto Electricité - Radiocommunication**

**MSG Solutions Sàrl - [www.messerli-groupe.com](http://www.messerli-groupe.com)**

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

**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](http://www.denis-risse.ch)





**SAUDAN  
TINGUELY**  
ARCHITECTES SÀRL

la rieta 19, 1630 Bulle - 026 566 70 46 - [www.saudantinguely.ch](http://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](http://www.o2montagne.ch)



**votre magasin spécialisé**

Route de Ferpicloz 8 • 1731 EPEDES • 026 413 37 70

# Pic d'Artsinol

28 AOÛT 2022

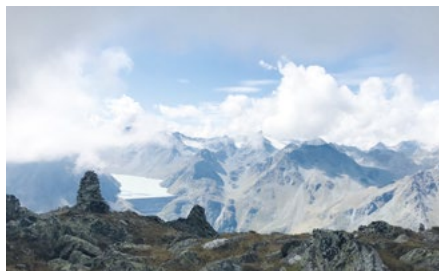
Récit fait par tous les participants, photos de Carole Bardy



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

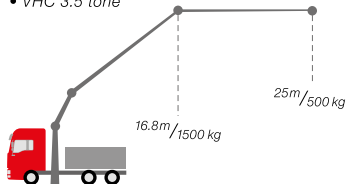
1687 Vuisternens-dt-Romont

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<sup>er</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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](mailto:j.barras@barras-charpente.ch)  
[www.barras-charpente.ch](http://www.barras-charpente.ch)



Pour une production locale

Nous formons des apprentis



Brevet Fédéral

Partenaire

